

So einfach ist Bewegung im Alltag: Treppensteigen

Jede Bewegung zählt

Wer Bewegung in den Alltag integriert und zu Fuss geht, mit dem Velo fährt, Treppen steigt oder Haus- und Gartenarbeit macht, fördert seine körperliche und geistige Gesundheit. Grundsätzlich gilt: Jede Bewegung ist besser als keine und steigert die Gesundheit und das Wohlbefinden in jedem Alter.

Treppensteigen...

- steigert das Wohlbefinden
- fördert die Gesundheit
- spart Strom
- schont die Umwelt



Ob zu Hause, bei der Arbeit, im öffentlichen Raum und in öffentlichen Gebäuden wie in Bahnhöfen, Einkaufszentren, Krankenhäusern, Ämtern oder Universitäten, Treppen sind allgegenwärtig und bieten für alle Altersgruppen eine **ideale Möglichkeit, Bewegung einfach und effizient in den Alltag zu integrieren und die Gesundheit zu fördern.**

Treppensteigen gehört zu den **Alltagsaktivitäten mittlerer Intensität**, bei denen mittels kurz andauernden und zugleich intensiven Belastungen das Herz-Kreislauf-System trainiert, die Gesäss-, Waden- und Oberschenkelmuskulatur beansprucht und die körperliche Fitness gesteigert wird. Studien haben gezeigt, dass der gesundheitsfördernde Effekt beim Treppensteigen aufgrund der hohen Intensität rasch einsetzt. Je nach Gehgeschwindigkeit lässt sich die Intensität zusätzlich anpassen.



Abbildung 1: Mittlerer Intensitätsbereich mit Beispielen.
Bewegungsempfehlungen Schweiz (Quelle: hepa.ch, Magglingen; BASPO, 2022).

Der Energiebedarf beim Treppensteigen ist (Quelle: Kompendium des US American College of Sports Medicine, mehr als 9 metabolische Einheiten (MET) für das Treppensteigen)

- ⇒ **8 x höher als beim Stehen im Lift oder auf der Rolltreppe**
- ⇒ **3 x höher als beim ebenerdigen Gehen**

Knochenstärkende Bewegung: Treppen hinunterzusteigen ist aufgrund der gewichts- und stossartigen Belastungen auf den Bewegungs- und Stützapparat zudem eine knochenstärkende Bewegung (Reduktion des Risikos für Osteoporose). Allerdings wird dabei etwa 3 x weniger Energie verbraucht als beim Treppenhochsteigen.

Wer im Alltag die Treppe nimmt, trainiert das Herz-Kreislauf-System sowie die Gesäss-, Waden- und Oberschenkelmuskulatur, erhöht die Ausdauer, verbessert den Stoffwechsel, steigert das Wohlbefinden und die Konzentration und senkt den Blutdruck.

Treppensteigen hat viele Vorteile

Klingt einfach und wirkungsvoll, warum aber nehmen viele Menschen im Alltag trotzdem den Lift oder die Rolltreppe? Mögliche Hürden:

- Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Treppensteigens sind nicht bekannt.
- Die Nutzung des Lifts oder der Rolltreppe ist eine Gewohnheit, die nicht hinterfragt wird.
- Die Nutzung des Lifts oder der Rolltreppe ist bequemer, z.B. wenn man eine schwere Tasche mit sich trägt.
- Die Nutzung des Lifts oder der Rolltreppe wirkt attraktiver, weil es sicherer und schneller ist.
- Der Lift oder die Rolltreppe ist in Gebäuden oftmals sichtbarer positioniert und leichter zugänglich als die Treppe. Treppenhäuser sind im Vergleich dazu häufig peripher im Gebäude angesiedelt, schwierig zu finden und schlecht beleuchtet, was nicht zu deren Nutzung motiviert.
- Rolltreppen stehen, z.B. in Bahnhöfen, häufig in unmittelbarer Konkurrenz zur Treppe.

Was können Fachpersonen z.B. aus den Bereichen Gesundheit, Raumplanung und Architektur tun, damit Treppen häufiger genutzt werden?

Treppen werden häufiger genutzt, wenn sie:

- prominenter als Lifte und Rolltreppen platziert werden
- sichtbar sind und man sieht, wohin sie führen
- möglichst direkt zum Ziel und zu den wichtigen Räumen führen
- mit Tageslicht oder künstlich gut beleuchtet sind
- einladend und grosszügig gebaut sind
- ein übliches Trittsverhältnis und eine ausreichende Breite haben

Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Architektur, Landschaftsarchitektur und Stadtplanung kann sich positiv auf das Treppensteigen auswirken: Werden Treppen sichtbar und einladend gebaut und kommen sie in der Raumabfolge vor dem Lift, werden sie häufiger und intuitiver genutzt. Auch das ideale Trittsverhältnis der Treppenstufen spielt eine wichtige Rolle. Förderlich sind zudem gestalterische Elemente wie eine ausreichende Breite der Treppenstufen, um Verschnaufpausen zu ermöglichen, ohne dass man dabei anderen im Weg steht.

Für Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention, die auf den gesundheitlichen Nutzen des Treppensteigens aufmerksam machen wollen, stellen sogenannte «Entscheidungshilfen» (point of decision prompts) eine effektive und kostengünstige Möglichkeit dar, um breite Bevölkerungsgruppen zum Treppensteigen zu motivieren. Idealerweise werden diese auffälligen, attraktiv gestalteten Entscheidungshilfen direkt beim Lift oder der Rolltreppe aufgehängt und kombiniert mit einer Signaletik wie z.B. Pfeilen oder «Fussspuren» auf dem Boden, die einen bis zur Treppe und evtl. hinaufführen.

- Die Treppe nehmen und Zeit sparen
- Die Treppe nehmen und Strom sparen
- Die Treppe nehmen und 8 x mehr Kalorien verbrauchen
- Die Treppe nehmen und fit bleiben

Quellen

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa. Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen. Magglingen: BASPO 2022. <https://backend.hepa.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-hepach-files/files/2023/12/19/4cc9a5b5-5aac-4561-99d8-779a5476396d.pdf>

Faktenblatt Treppensteigen, Landeszentrum Gesundheit, Nordrhein-Westfalen, 2019. https://www.lzg.nrw.de/_php/login/dl.php?u=/media/pdf/ges_foerd/bewegungsfoerderung/faktenblaetter/treppenst_eigen_faktenblatt_lzg-nrw.pdf

Seiferlein W., Kohlert C. (Hrsg.), Die vernetzten gesundheitsrelevanten Faktoren für Bürogebäude, 2018. https://doi.org/10.1007/978-3-658-20852-3_7

Meyer P, Kayser B, Mach F: Stair use for cardiovascular disease prevention. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2009, 16 (Suppl 2): S17–S18.

Public Health Agency, Take the Stairs – A guide to implementing a workplace based stair use programme. Belfast, 2017.

Verdankung

Fachlicher Input: Patrick Fust, Leiter der Projektgruppe «Stägestadt St.Gallen» (<https://www.staegestadt.ch>)

Diese Empfehlungen für die Bewegung im Alltag wurden vom BAG im Rahmen der Umsetzung der NCD-Strategie (getragen vom Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz und der Gesundheitsdirektorenkonferenz) formuliert.

Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten

November 2024

