

Treppensteigen: gesunde Routine für Körper und Geist

Regelmäßiges Treppensteigen stärkt Muskulatur, Kreislauf, Konzentration und lässt sich leicht in den Arbeitsalltag einbauen. Mit kleinen Schritten, klaren Zielen und etwas Motivation wird daraus eine gesunde Selbstverständlichkeit, die Körper und Geist guttut.

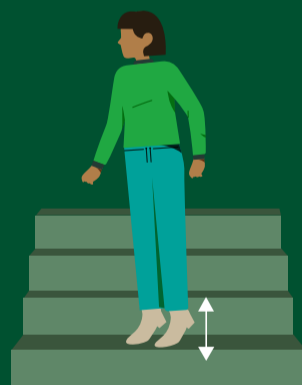
Weitere Tipps

finden Sie unter:
aok.de/mz/uebungen-treppensteigen



Positives Ziel vor Augen

Machen Sie sich bewusst, was Ihnen Treppensteigen bringt: mehr Kraft, bessere Ausdauer, schnelleres Erholen im Alltag. Wer das positive Ergebnis klar vor Augen hat, bleibt eher dran. Überlegen Sie: Wie werde ich mich fühlen, wenn ich in ein paar Wochen fitter oben ankomme?



Treppen kreativ nutzen

Nutzen Sie die Treppe für Mini-Übungen: einmal zügig hochsteigen, auf der untersten Stufe wie beim Step-Aerobic auf- und absteigen, seitwärts oder rückwärts ein paar Stufen gehen (mit Geländer). So trainieren Sie Ausdauer, Koordination und Beinmuskeln ganz nebenbei.

Routinen clever verankern

Setzen Sie sich eine feste Mindestetage: „Ich gehe immer bis zur zweiten Etage zu Fuß.“ Auch an Tagen, an denen Sie sich weniger fit fühlen, bleibt so eine gesunde Grundroutine bestehen. Wer öfter wiederholt, verankert Treppensteigen automatisch im Alltag.



Gemeinsam motivieren

Vereinbaren Sie mit Kolleginnen und Kollegen eine kurze „Treppenpause“ – nach dem Mittagessen oder zwischendurch. Gemeinsam fällt Aktivität leichter und macht auch mehr Spaß. Kleine Teamimpulse stärken den Zusammenhalt und fördern zudem die eigene Motivation.

Kleine Pausen nutzen

Gerade in stressigen Phasen hilft eine kurze Treppenrunde, den Kopf zu „resetten“. Ein paar Stockwerke schaffen Abstand, aktivieren den Kreislauf und bringen neue Energie für konzentriertes Arbeiten. Nutzen Sie solche Mini-Pausen für wohltuende Unterbrechung.



Treppensteigen: gesunde Routine für Körper und Geist

Kostenloses Kraft- und Ausdauertraining

Treppensteigen ist eine einfache und wirksame Möglichkeit, sich im Arbeitsalltag zu bewegen. „Dieses kostenlose Kraft- und Ausdauertraining aktiviert Muskulatur sowie Herz-Kreislauf-System und verbessert die Durchblutung“, sagt Dr. Bettina Wollesen, Professorin und Leiterin des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Sporthochschule Köln. „Wenige Etagen täglich können Risikofaktoren für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen reduzieren.“

Gesunde Gewohnheit

Als niedrigschwellige Maßnahme eignet sich Treppensteigen für fast alle Beschäftigten. Jeden Tag ein bis zwei Stockwerke zu Fuß sind ein guter

Anfang. Daraus kann eine Routine werden, die irgendwann automatisch zum Alltag wird. So entsteht langfristig eine gesunde Gewohnheit. Wem das nicht reicht: Es gibt auch Treppen nach ganz oben.

Gemeinsam den Eiffelturm besteigen

Um Anreize zu setzen, können Arbeitgeber ein gemeinsames Ziel ausgeben, das virtuell bestiegen wird, beispielsweise den Eiffelturm (1.700 Stufen). Daneben sind in vielen Gebäuden die Fahrstühle zentral platziert. In dem Fall kann es schon helfen, die Tür zum Treppenhaus offen stehen zu lassen, damit der Blick auf die Stufen fällt.

Und dann können positive Rückmeldungen helfen, wie Wollesen erklärt: „Kleine Feedbacks, zum Beispiel in Form motivierender Schilder nach jeder Etage, wirken besonders gut, vor allem auf weniger aktive Personen.“

Wichtig: Wertschätzung und Erlaubnis

Damit Treppensteigen Teil gesundheitsförderlicher Unternehmenskultur wird, braucht es zudem das klare Signal: Bewegung ist erwünscht. Vorbilder in der Führung, positive Kommunikation und der Hinweis, dass kurze Aktivpausen geschätzt werden, stärken die Akzeptanz.

„Wertschätzung und die Erlaubnis, sich Zeit für Bewegung zu nehmen, sind entscheidend“, betont Bettina Wollesen. So wird jeder Weg zur Treppe eine kleine Investition in Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit.



So unterstützt die AOK

Bereits kleine Impulse wie Treppensteigen können in Unternehmen viel bewirken. Mehr Informationen zu Nudging gibt es im AOK-Fachportal für Arbeitgeber.

→ aok.de/fk/nudging-im-unternehmen

Download des Posters unter:

→ aok.de/fk/bw/poster

In Bewegung kommen

Gerade an warmen Tagen lohnt sich leichte Bewegung im Alltag. Treppensteigen aktiviert den Kreislauf und bringt ohne viel Aufwand neue Energie. Die AOK unterstützt mit praktischen Impulsen und Angeboten.

1 Online-Programme für den Joballtag

Die digitalen Angebote der AOK unterstützen dabei, einfache Bewegungsroutinen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Die Programme zeigen, wie kurze Aktivpausen Kraft und Ausdauer stärken, Verspannungen lösen und den Kreislauf in Schwung bringen:

→ aok.de/fk/digitale-angebote

2 Gesund führen

Das interaktive AOK-Online-Programm unterstützt Führungskräfte dabei, ihre Rolle zu reflektieren und Beschäftigte mit kleinen Impulsen zu motivieren. Arbeitgeber erfahren, wie sie eine wertschätzende Atmosphäre schaffen, in der auch kurze Aktivpausen möglich sind:

→ aok-gesundfuehren.de

3 Gesunde Pausen für Konzentration und Wohlbefinden

Schon wenige Minuten Bewegung, frische Luft oder bewusstes Atmen reichen aus, um Abstand von den Arbeitsaufgaben zu gewinnen und sich zu erholen. Im Fachportal für Arbeitgeber finden Sie Anregungen für eine gesunde Pausengestaltung:

→ aok.de/fk/bewegung-im-job



So unterstützt die AOK

Motivierende Folien und Beratung – von Ihrer AOK vor Ort

Erleichtern Sie Ihrer Belegschaft den Umstieg vom Fahrstuhl auf die Treppe: Bei Ihrer AOK-Bezirksdirektion erhalten Sie motivierende, selbstklebende Folien für Ihre Treppenstufen. Oder Sie wünschen eine persönliche Beratung zu Betrieblicher Gesundheitsförderung? Melden Sie sich bei unseren Fachpersonen. Wir sind gerne für Sie da und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

→ aok.de/fk/bw/kontakt/ansprechpartner-finden

Fotos: Goadis Agency via Getty Images, privat (Porträt)



»Ein einfaches Signal motiviert enorm«

Vier Fragen an Bettina Wollesen, Professorin und Leiterin des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Sporthochschule Köln.

Was macht Treppensteigen zu einer so wirkungsvollen Bewegungsform?

Wir wissen seit vielen Jahren, was wir tun können und warum es wirkt. Doch entscheidend ist die Sinnhaftigkeit, also die persönliche Motivation jeder einzelnen Person. Treppensteigen ist hier ideal: unmittelbar spürbar, leicht integrierbar und ein Einstieg, der ohne Aufwand gelingt.

Wie können Führungskräfte dazu beitragen, dass mehr Bewegung im Arbeitsalltag entsteht?

Indem sie ein positives Rollenvorbild sind. Wenn Mitarbeitende sehen, dass auch die Führungskraft die Treppe nimmt, wirkt das stärker als jede Ansage. Gut ist auch, wenn Führungskräfte die Aktivität wertschätzen. Ein einfaches Signal wie „Das ist mir wichtig und erwünscht“ motiviert enorm.

Was brauchen Beschäftigte, um Treppensteigen als feste Routine im Büro zu verankern?

Positive Rückmeldungen. Studien zeigen, dass körperlich inaktive Menschen weniger gut auf Vergleiche mit aktiveren reagieren. Hilfreicher sind zum Beispiel Komplimente oder überraschende Sprüche an der Treppe wie „Du bist schneller als der Aufzug“. Solche Hinweise stärken die Motivation deutlich.

Was motiviert Sie persönlich dazu, regelmäßig die Treppe zu nehmen?

Ich wohne im dritten Stock ohne Fahrstuhl. Außerdem bin ich ein Gamification-Mensch. Meine Uhr zeigt mir an, wie viel Bewegung ich brauche. Und ich gehe oft zur weiter entfernten Bahnstation, um auf meine 40 Minuten Aktivität pro Tag zu kommen. Mich motiviert die Verbindung zu meinen Gesundheitszielen: Treppensteigen stabilisiert meine Kniemuskulatur, trainiert Balance und aktiviert den Organismus. Auch wenn ich mal Beschwerden hätte: Hochgehen ist meist besser als runtergehen. Letztlich dient es dem Erhalt der eigenen Leistungsfähigkeit.

Poster auf der Rückseite

Treppensteigen: gesunde Routine für Körper und Geist

Download des Posters unter aok.de/fk/bw/poster

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.

