

**Kurzanleitung für  
„Mein Schritt-Tagebuch  
für ein bewegtes Leben“**



von Veronika Pichl

## Impressum

### „Mein Schritt-Tagebuch“

Copyright © 2013 Veronika Pichl, Dixenhausen 25, 91177 Thalmässing

[www.happyfitfood.de](http://www.happyfitfood.de)

Bildnachweis:

Cover-Bild: © styleunneed – [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)  
Smiley Illustration: Corinna Walch [www.coramina.de](http://www.coramina.de)

Alle Rechte vorbehalten

## Der sanfte Weg zu mehr Bewegung

Um Übergewicht vorzubeugen bzw. es zu bekämpfen, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation Erwachsenen täglich 10.000 Schritte zu gehen. Nicht nur dem Übergewicht kann man so den Kampf ansetzen, es stärkt auch die Leistungsfähigkeit und Fitness und kann ebenso Herzinfarkt, Osteoporose oder Krebs vorbeugen.

In diesem Ratgeber wird erklärt, welche positiven Auswirkungen 10.000 Schritte pro Tag auf unsere Gesundheit haben können. Hier gibt es Tipps, wie wir unser Leben aktiver gestalten können. Es soll uns zeigen, wie leicht der Start zu den 10.000 Schritten ist, auch wenn sich 10.000 Schritte erst einmal sehr viel anhören.

Zunächst einmal ist Gehen die preisgünstigste und einfachste Form der Bewegung. Sie kann auch gut in den Alltag integriert werden, ohne dass man sich Zeit für ein Fitness-Studio nehmen muss. Sich mehr bewegen heißt nicht täglich ein enormes Trainingsprogramm oder ein Extrem-Workout zu absolvieren. Indem man seinen Tagesablauf etwas umstrukturiert, kann man sich ganz langsam an die neue Belastung gewöhnen.

Auch wenn man sich gar nicht bewegt und sogar im Schlaf verbraucht der Körper einen bestimmten Grundumsatz, denn er benötigt Energie, um lebenswichtige Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Durch mehr Bewegung verbrauchen wir zusätzliche Energie.

Warum bewegen wir uns dann nicht einfach?

Vielleicht schreckt uns ab, dass in den letzten Jahren immer öfter geschrieben wurde, dass man mindestens 30 Minuten am Stück trainieren muss, um abzunehmen bzw. Fett zu verbrennen. Deshalb fangen viele Menschen erst gar nicht an. „30 Minuten mindestens? Wie soll ich das in meinem Terminkalender unterbringen?“

Um den Energieverbrauch zu erhöhen, zählt jedoch jeder Schritt und jede Aktivität im Laufe eines Tages! Wir müssen dazu kein Zirkeltraining absolvieren oder mindestens 30 Minuten joggen gehen. Dass der Fettstoffwechsel bereits bei intensiven kleinen Bewegungshäppchen aktiviert wird und nicht erst nach 30 Minuten, wurde vom Kölner Institut für Prävention und Nachsorge nachgewiesen.

Unsere Bewegungen werden ab sofort mit dem Schrittzähler erfasst und wir werden täglich versuchen, ein paar Extra-Schritte zu erreichen. Das ist messbar und auch machbar.

Im Alltag sollten wir während der Arbeit oder bei unseren Tätigkeiten im Haushalt konsequent alle sich bietenden Bewegungsmöglichkeiten ausnutzen. Auch durch kleine Bewegungshäppchen kommt es ganz nebenbei zu einem erhöhten Energieverbrauch.

Die Hauptsache ist, dass wir regelmäßig unser Bewegungspensum haben. Das geht ganz einfach, wenn wir auf einige selbstverständlich gewordene Bequemlichkeiten verzichten.

Der gesamte Bewegungsapparat unseres Körpers profitiert von Bewegungsinseln, die locker über den gesamten Tag verteilt werden. Sie helfen auch gegen chronische Rückenschmerzen, unter denen wir aufgrund unserer häufig sitzenden Tätigkeit leiden. Viele Menschen müssen sogar wegen erheblicher Einschränkungen der Belastungs- und Bewegungsfähigkeit der Wirbelsäule aus dem aktiven Arbeitsprozess ausscheiden. Auch die gesamte Lebensqualität leidet darunter erheblich.

Wenn wir unseren Körper im Alltag fordern, tun wir sehr viel für unseren Rücken und das Muskel-Skelett-System. Es schützt außerdem die Gelenke und die Wirbelsäule vor Fehlbelastungen.

Nachdem die Arbeitszeit jahrelang verkürzt wurde, haben heute wieder viele die 40-Stunden-Woche, oft fallen auch noch Überstunden an. Diese ganze Zeit sitzen viele im Büro am Schreibtisch. Wir sitzen beim Telefonieren, am Computer, sogar beim Mittagessen sitzen wir. Wenn es eine Kantine in der Firma gibt, ist auch der Weg dorthin nicht sehr weit.

Schon morgens auf dem Weg zur Arbeit sitzen wir im Auto, Bus oder Zug, wir nehmen den Aufzug. Auf dem Heimweg dann das Gleiche in umgekehrter Reihenfolge. Zu Hause sitzen wir dann beim Fernsehen, Lesen oder wieder am Computer.

Mehr Bewegung heißt also nicht, dass wir jetzt täglich ein großes Pensum einplanen müssen, wir müssen nur unseren Tag etwas umstrukturieren. Statt des Aufzugs können wir die Treppe nehmen, Kurzstrecken können wir auch einmal laufen. 15 bis 20 Minuten körperliche Aktivität am Tag reichen anfangs bereits aus und die können über den gesamten Tag verteilt sein. So gewöhnt sich der Körper langsam wieder daran, aktiver zu werden.

Der menschliche Körper ist von Natur aus auf Aktivität programmiert. In der heutigen Zeit bekommt er zu wenig Bewegung, dadurch bilden sich Muskeln zurück und auch die Leistungsfähigkeit der Organe nimmt ab.

Früher haben die Menschen viel mehr und körperlich härter gearbeitet. Sie haben sich den ganzen Tag bewegt. Heute ist unser Alltag so stressig, dass wir dafür gar keine Zeit mehr haben. Aber wir tun unserem Körper damit nichts Gutes.

Da inzwischen nachgewiesen ist, dass auch kleine Bewegungshäppchen am Tag Erfolg bringen, fällt die Ausrede weg, dass man keine Zeit für ein mindestens 30-minütiges Workout hat. Die empfohlenen 10.000 Schritte am Tag kann man gut einbauen. Wenn dieses Ziel erreicht ist, kann man es sogar noch intensivieren.

Allerdings dürfen wir uns nicht überfordern. Zu schnell fühlen wir uns sonst frustriert und geben wieder auf.

Genetisch ist unser Körper auf regelmäßige körperliche Anstrengung programmiert. In der Steinzeit gingen die Männer auf die Jagd, Frauen auf Nahrungssuche und Feuerholz sammeln. Vor noch nicht allzu langer Zeit mussten viele noch auf den Feldern arbeiten und auch die Hausarbeit war Schwerstarbeit, da es die meisten Maschinen noch nicht gab, die uns das Leben heute erleichtern. Heute bewegen wir uns mit dem Auto, dem Zug oder dem Flugzeug fort. Viele Arbeitsplätze sind zu weit entfernt, um mit dem Rad fahren zu können oder es ist nicht möglich, weil man nicht im Kostüm oder im Anzug verschwitzt ankommen möchte.

Diese Anstrengungen der schweren körperlichen Arbeit fallen heute zum größten Teil weg. Wir sitzen mehr, aber gleichzeitig essen wir auch mehr. Nicht nur Nahrung, die zum Überleben wichtig ist nehmen wir zu uns, sie ist auch Genuss, Geselligkeit und Seelentröster. Und Nahrung gibt es in Hülle und Fülle in den Geschäften, wir müssen uns nicht mehr anstrengen, um sie bekommen.

Unsere Büroarbeitsplätze sind geprägt von Bewegungslosigkeit. Eine amerikanische Studie der Mayo-Klinik hat ergeben, dass die Häufigkeit ganz alltäglicher Betätigungen Ausschlag dafür geben, ob jemand eher schlank oder eher füllig ist.

Die übermäßige Nahrungsaufnahme bringt jedoch eine Menge Probleme mit sich, zum Beispiel Übergewicht, Kreislauf- und Stoffwechselprobleme, das Herzinfarktrisiko steigt, wir haben Haltungsprobleme und Rückenschmerzen.

Wenn wir durch kleine Änderungen mehr Bewegung in unseren Alltag bringen, stärken wir Herz, Organe, Muskulatur, wir bauen Stress ab. Dies alles wirkt sich positiv auf unseren Kreislauf und das Immunsystem aus.

Wenn wir keine Zeit für ausgedehnte Trainingsstunden im Studio haben, müssen wir nebenbei zu Hause, im Büro oder beim Shopping etwas für unsere Fitness tun. Mehr Bewegung im Alltag bringt uns genauso in Form wie ein Power-Workout oder eine große Joggingrunde. Statt Aufzug sollten wir die Treppe nehmen, auch Fahrradfahren oder Spazierengehen kurbelt unseren Energieumsatz an. Bis zum Abend haben sich viele kleine Bewegungshäppchen ganz ordentlich addiert.

Durch diese kleinen eingebauten Bewegungshäppchen tagsüber müssen wir nicht unseren inneren Schweinehund überwinden, weil man durch neue Gewohnheiten fast unbemerkt ganz nebenbei trainiert. Auch wenn einige von uns sich zu den ausgesprochenen Sportmuffeln zählen, können sie etwas für ihre Fitness tun, indem sie kleine Bewegungsinseln in ihren Tagesablauf einbauen.

In Summe kommt es durch kleine eingebaute Bewegungsinseln tagsüber sehr schnell zu beträchtlichen Energieumsätzen, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

Dabei zählt nicht der kurze, schnelle Sprint zum Bus sondern eher das zügige Gehen. Wir sollen uns zwar anstrengen, dabei aber nicht außer Atem geraten. Nur auf diesem Weg kann ein großer Teil der Energie durch Fettverbrennung abgedeckt werden, was für unsere Gesundheit große Vorteile bringt. Bei höherer Intensität wird Energie sonst fast ausschließlich durch Zuckerverbrennung gedeckt.

Nicht nur unsere Ausreden, wir hätten keine Zeit für ein langes Training halten uns davon ab, Sport zu machen, auch Übermotivation ist nicht gut. Wer nach dem Motto „Sport ist hart“ und „Viel hilft viel“ trainiert, wird auch schnell die Lust verlieren. Zu hartes Training führt zu Muskelkater, zu Muskelkrämpfen, man ermüdet und verliert dann auch den Spaß an der Bewegung. Es kann auch zu allgemeiner Antriebslosigkeit führen.

Wir wollen aber Kalorien verbrennen und dazu müssen wir keine harten Trainingseinheiten absolvieren.

Ab heute beginnen wir damit, mehr Aktivität und Bewegung in unser Leben zu bringen. Das funktioniert ganz einfach mit dem Schrittzähler!

Wer im Büro arbeitet kommt oft nicht über 3.000 Schritte am Tag hinaus. Natürlich gibt es auch Berufe mit bedeutend höherer Schrittbilanz, dazu müssen wir nur an Kellnerinnen, Krankenschwestern oder Briefträger denken. Auch Eltern mit kleinen Kindern laufen mehr als die durchschnittlichen 3.000 Schritte täglich.

Oft werden wir - ohne es zu wollen - zum Bewegungsmuffel. Mit dem Auto zur Arbeit, mit dem Aufzug zum Büro, am Schreibtisch sitzen, in der Mittagspause sitzen wir mit Kollegen beim Essen. Die Arbeitswege sind meist viel zu lang, um sie zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen. Selbst unsere Kinder sitzen heute fast sechs oder sieben Stunden in der Schule, dann wieder bei den Hausaufgaben. So lernen sie schon früh, sich weniger zu bewegen.

Wir müssen also einfach nur unseren normalen Alltagstrott etwas umstellen. Nur ca. 20% der deutschen Bevölkerung bewegt sich ausreichend. Wenn wir am Abend gestresst nach Hause kommen, wollen wir uns ausruhen. Ist der Geist müde, ist es der Körper auch.

Bereits kleine Änderungen können zu großen Ergebnissen führen. Alle Bücher/E-Books des Abnehmguru setzen auf das Prinzip der kleinen Schritte und genau das können wir auch bei der körperlichen Aktivität erfolgreich anwenden.

Die Empfehlung für regelmäßige Bewegung liegt bei zweieinhalb Stunden in der Woche. Wer das schafft, erhöht nicht nur seine Lebensqualität, er verlängert auch sein Leben. Unser jetziger Lebensstil, der geprägt ist von Zeitmangel und Bequemlichkeit macht uns krank.

Bereits durch geringen Aufwand können wir einen großen Nutzen erzielen. Das wirkt sich nicht nur auf unsere Gesundheit aus, sondern hat auch positive Effekte für das

Gesundheitswesen. Viele orthopädische Probleme, die durch zu wenig Bewegung und zu viel sitzende Tätigkeiten entstehen, können vermieden werden. Gleichzeitig ersparen wir uns die dazugehörenden Schmerzen. Wer sich bewegt und gesund hält, verursacht weniger Kosten, weil er Krankheiten vorbeugt.

Für den Anfang sollten wir uns nicht zu viel vornehmen, damit wir nicht schnell wieder die Lust verlieren und aufgeben. Wir wollen Schwung in unseren Alltag bringen und uns wohl und gesund fühlen. Wir müssen nur daran denken, dass jeder Schritt Körper und Geist stärkt. Es ist ganz einfach und doch so effektiv.

# Wie kann ich meine Schritte messen?

Es viele Möglichkeiten seine Schritte zu zählen, von der Pedometer-App, einen Schrittzähler am Handgelenkt bis hin zur Fitness-Uhr.

## Jetzt geht es los

Es wird empfohlen, mindestens 10.000 Schritte pro Tag zurückzulegen. Bei 7 Tagen in der Woche sind das 70.000 Schritte als Wochenziel. Ein Mehr an Schritten wird auch nicht bestraft ☺

Menschen, die in Berufen mit sitzenden Tätigkeiten arbeiten, legen anfangs oft nur 2.500 bis 5.000 Schritte zurück. Das wollen wir jetzt ändern mit einem Schrittzähler und diesem Schritt-Tagebuch!

### 1. Schritt: Ausgangsbasis feststellen

Trage jeden Abend den Zählerstand deines Schrittzählers ein. Das Bewusstmachen des IST-Standes ist ein wichtiger Schritt. Du führst dein Schritt-Tagebuch für eine Woche und danach ziehst du Bilanz. Wie viele Schritte bin ich in dieser Woche gegangen?

### 2. Schritt: Wochenziele festlegen

Setze dir jetzt ein Ziel für die kommende Woche. Nicht übertreiben! Baue eine langsame Steigerung ein, vielleicht + 5 %. Je nachdem, wie schnell du bis zu den 10.000 Schritten oder mehr aufbauen möchtest.

Wichtig ist hier wieder: Nicht alles auf einmal wollen und das auch noch so schnell wie möglich! Zu hoch gesteckte Ziele führen oft dazu, dass man aufgibt. Du darfst ehrgeizig sein, aber solltest dich nicht überschätzen. Vielleicht versuchst du in der 1. Woche nach deiner Ausgangswoche ein Plus von 5 % zu erreichen. Schaffst du es ohne Probleme, kannst du ab der 2. Woche in 10 %-Schritten weitermachen. Höre auf deinen Körper, arbeite mit ihm und nicht gegen ihn.

Ausfüllbeispiel:

Mein Schritt-Tagebuch

Kalenderwoche: 7

	Bemerkung	Schritte	+	-	Smiley
Montag 10.02.14		7.225			
Dienstag 11.02.		8.170	✓	✓	
Mittwoch 12.02.		8.253	✓	✓	
Donnerstag 13.02.		11.327	✓	✓	
Freitag 14.02.		7.642	✓		
Samstag 15.02.		8.250	✓	✓	
Sonntag 16.02.		8.792	✓	✓	

Wochensumme: 59.659  
Tagesdurchschnitt: ~ 8.523

Ziele für die kommende Woche:

Steigerung:	<u>+ 5%</u>
Neues Wochenziel:	<u>65.028</u>
Neuer Tagesdurchschnitt:	<u>~ 9.290</u>

Ist deine Schrittzahl heute höher als am Vortag? Dann trage in die Spalte mit dem „+“ und in der Smiley-Spalte einen Haken oder ein Kreuzchen ein.

Danach kannst du den Smiley in deiner Motivationsübersicht (ab S. 56) mit Leuchtfarbe markieren oder ankreuzen.

Ist deine Schrittzahl niedriger als gestern, dann trage in das „- Feld“ einen Haken oder ein Kreuzchen ein und keinen Smiley.

Nicht ärgern - morgen versuchst du einfach wieder eine Steigerung zu erreichen und etwas aktiver zu sein.

Am Ende der Woche wird die Wochensumme aus den Schrittzahlen der einzelnen Tage von Montag bis Sonntag ermittelt. Wenn man diesen Wert durch 7 teilt (7 Tage)

kann man seinen Tagesdurchschnitt für die aktuelle Woche ausrechnen. In diesem Beispiel liegt er bei ca. 8.523 Schritten.

Überlege dir jetzt, welche Steigerung du dir für die kommende Woche vornimmst. In diesem Beispiel liegt die angestrebte Steigerung bei 5 %.

Du ermittelst also deine Ziel-Wochensumme mit folgender Rechnung:

59.659 Schritte (aktuelle Wochensumme) \* 0,05 (5 Prozent Steigerung) = 65.028 Schritte. Teilt man das angestrebte Wochenziel wiederum durch 7 (7 Tage), erhält man den angestrebten Tagesdurchschnitt für die kommende Woche.

Diese Zahlen solltest du als Richtwerte sehen, um dich z.B. zu motivieren an einem bisher nicht so aktiven Tag noch ein paar Schritte mehr zu gehen.

Beispiel: Der Schrittzähler zeigt 5.400 Schritte an. Der angestrebte Tageswert liegt bei ca. 9.290 Schritten. Also vielleicht doch noch einen Abendspaziergang machen und dem Tagesziel wieder näherkommen!

Im Feld „Bemerkung“ kannst du z.B. zusätzliche Bewegungseinheiten mit Sport eintragen (Radfahren, Schwimmen etc.), die du mit einem Schrittzähler nicht messen kannst. Vielleicht war auch dein Bürotag sehr stressig und du hattest wenig Gelegenheit für Bewegung...

Weiteres Ausfüll-Beispiel:

# Mein Schritt-Tagebuch

Kalenderwoche: **38**

	Datum	Bemerkung	Schritte	+	-	
Montag	16.09.13	viel PC-Arbeit	3.470			
Dienstag	17.09.13	½ St. Ergometer +3.500	6.340	✓		✓
Mittwoch	18.09.13	-	5.730		✓	
Donnerstag	19.09.13	-	5.805	✓		✓
Freitag	20.09.13		4.700		✓	
Samstag	21.09.13	Extra-Spaziergang	6.250	✓		✓
Sonntag	22.09.13	Schwimmen ½ St. +5.000	8.990	✓		✓
Wochensumme:			<u>41.285</u>			

Ziele für die kommende Woche:

Steigerung:

**+ 5 %**

Neues Wochenziel:

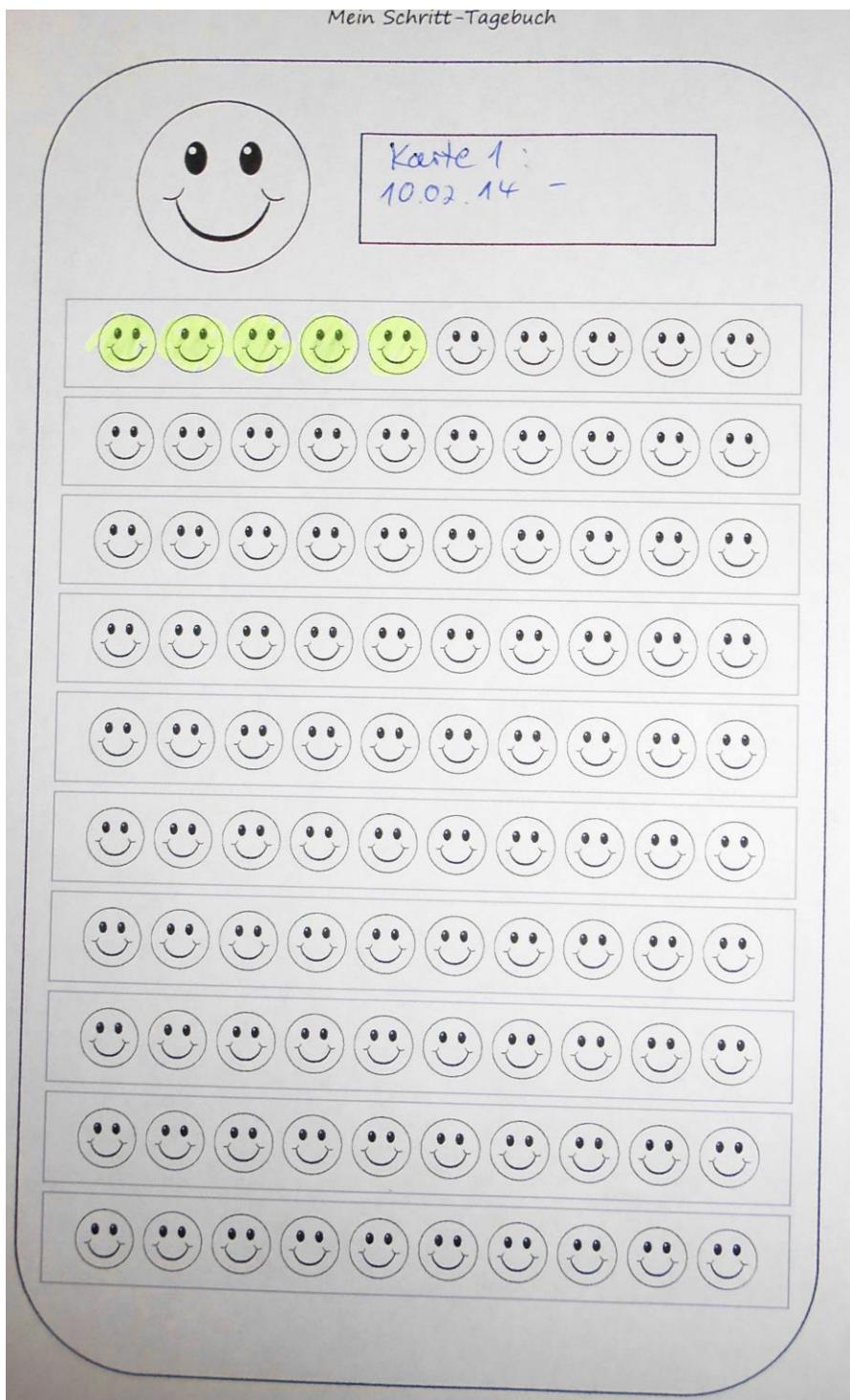
**43.349**

Neuer Tagesdurchschnitt:

**~ 6.193**

# Der Motivationsteil von „Mein Schritt-Tagebuch“

Für jeden Tag, an dem du eine höhere Schrittzahl gegenüber dem Vortag erreicht hast, gibt es einen Smiley. Im Motivationsteil kannst du Smileys sammeln und Belohnungen festlegen, die du dir gönnen willst, wenn du eine bestimmte Anzahl erreicht hast.



Belohnungsvorschläge:

Mein Schritt-Tagebuch

Für meine Erfolge gönne ich mir...

ANZAHL SMILEYS	BELOHNUNG
10	Entspannungsbad mit Meersalz
20	Gesichtsmaske
50	neues Workout-Programm auf DVD
75	Haaskur
100	neues Buch / E-book

**Und jetzt viel Spaß und Erfolg mit „Mein Schritt-Tagebuch“**