



Text: Silvia Schütz, Bild: Stadt St. Gallen

## Macht munter und wach

Kaffee ist eines der beliebtesten Mittel, wenn die Müdigkeit überhandnimmt. Zehn Minuten gemütliches Treppensteigen sind aber besser, behaupten US-Forscher. Man fühle sich danach energiegeladener als nach dem Genuss von Koffein.

## Trainiert Pomuskeln und Co.

Treppe rauf beansprucht die Po-, Waden- und Oberschenkelmuskeln. Je intensiver man unterwegs ist, desto höher die Beanspruchung. Auch Treppe runter kräftigt das Bewegungssystem. Die Beinmuskeln müssen bremsen, das kostet richtig Kraft und trainiert besonders Oberschenkelmuskeln und Kniegelenke. Und: Auf die Knochen wirken grosse Kräfte: rund das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts. Das ist gut gegen Osteoporose.

## Stärkt das Herz

Treppe rauf trainiert das Herz. Eine Studie zeigt: Busfahrer, die in den doppelstöckigen roten Bussen der Londoner Innenstadt täglich die wenigen Treppenstufen rauf- und runtergehen, haben halb so viele Herzinfarkte wie ihre Kollegen der einstöckigen Busse. Mit anderen Worten: Jede Treppe, die unsere Füsse nehmen, stärkt das Herz.

## Fördert die Ausdauer

Wer es eher gemütlich nimmt, dafür länger Treppen steigt, trainiert die Grundlagenausdauer und kurbelt den Stoffwechsel an. Natürlich lässt sich auf der Treppe auch ein intensives Intervalltraining mit Sprints und zwei Stufen auf einmal absolvieren.

## Bringt dich in den Rhythmus

Ob während eines Atemzyklus nur eine Stufe oder mehrere genommen werden: Der gleichmässige Rhythmus der Atmung führt dazu, dass alles leichter geht.

## Verbraucht Kalorien

Wer eine Treppe hochspaziert, befindet sich bereits im Modus «Gehen mit mittlerer Intensität». Das verbraucht pro 30 Minuten rund 240 Kalorien, abhängig von Alter, Gewicht, Trainingsstand und Geschlecht.

**Tipp:** St. Gallen gilt als «Stägestadt». Rund 13 000 Treppenstufen führen auf die stadtnahen Hügel. Die Stadt eignet sich deshalb wie keine zweite, das Angenehme (schöne Aussicht) mit dem Nützlichen zu verbinden. Alternative: auf einer Treppe raufrennen und runtergehen. Dieses Intervalltraining mit Stufen lässt sich etwa auf dem Vitaparcours absolvieren. Es funktioniert auch auf anderen Treppen.

## Tut der Psyche gut

Beim Treppensteigen fühlt man sich aktiv, spürt dabei insbesondere die Beine und merkt, dass man seinem Körper damit etwas Gutes tut. Außerdem kann man die Ruhe oder Aussicht genießen und auch dank der konzentrationsfördernden körperlichen Aktivität, die das Gehirn mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt, seinen Gedanken nachhängen.



**Mehr Treppensteigen in St. Gallen:** [impuls.migros.ch/treppen](http://impuls.migros.ch/treppen)  
iMpuls ist die Gesundheitsinitiative der Migros.