Die Treppe: Unsere beste Freundin

Martin Ratering

Martin Ratering ist Pressesprecher und Leiter des Referats „Grundsatzfragen, Öffentlichkeitsarbeit, Büro der Amtsleitung“ im Statistischen Landesamt Baden-Württemberg.

Seit einigen Jahren gibt es im Statistischen Landesamt einen Gesundheitszirkel, der zu allen Themen rund um die Gesundheit informiert und zahlreiche Kurse zum Mitmachen anbietet. Das wird sehr geschätzt. Die Beteiligung ist hoch.

„Gesundheit“ ist seit Jahren ein starker Trend bei allen Altersgruppen. Dies zeigen auch die vielen Dienstleister, die Anbieter von Gesundheitsleistungen im weitesten Sinn: So beträgt zum Beispiel allein die Zahl der Fitnessstudios nach Angaben des amtlichen Unternehmensregisters in der Region Stuttgart derzeit 205. Mit Abstand hat der Kreis Ludwigsburg mit 49 die meisten Studios, die Landeshauptstadt folgt mit 39, der Rems-Murr-Kreis mit 35.

Für die Beschäftigten im Öffentlichen Dienst hat Gesundheit nochmals eine besondere Bedeutung, da ihr Durchschnittsalter deutlich über dem der Bevölkerung von 43 Jahren in Baden-Württemberg liegt. Im Statistischen Landesamt beträgt das Durchschnittsalter gut 48 Jahre.

Die amtliche Statistik stellt regelmäßig fest, dass die Menschen in Baden-Württemberg länger leben und auch länger gesund bleiben. Das hat verschiedene Gründe. Aber wie einfach es sein soll, sein Leben gesund zu führen und dabei sogar zu verlängern, also Lebenszeit „hintenraus“ zu gewinnen, hat der Gesundheitszirkel

im Statistischen Landesamt jetzt mit einer neuen Aktion vorgestellt: „Heute schon gelaufen?“ heißt es auf Plakaten vor den Aufzügen des Statistischen Landesamtes in Stuttgart-Heslach. Und weiter: „Jede Treppenstufe kann das Leben um bis zu 4 Sekunden verlängern.“ Laufen soll dabei gleichzeitig „die Rückenmuskulatur stärken“. Der Gesundheitszirkel hat die Informationen von der Schweizer Internet-Startseite *www.chiroplus.ch* entnommen.

Ein starker Rücken ist gut. Das weiß heute jeder. Aber was ist mit den 4 Sekunden? Wenn ich morgens und nach der Mittagspause jeweils drei Stockwerke mit je 20 Stufen hochlaufe, dann sind das 120 Treppenstufen am Tag. An einem Tag könnte ich also meine Lebenszeit um 480 Sekunden oder 8 Minuten verlängern.

Das wären bei rund 250 Arbeitstagen im Jahr 2000 Minuten oder 33 Stunden. Das sind 1,4 Tage im Jahr.

Nach Berechnungen des Statistischen Landesamtes beträgt heute die Lebenserwartung für neugeborene Jungen 79 Jahre und 2 Monate und für neugeborene Mädchen 83 Jahre und 8 Monate. Um wie viel könnten diese Neugeborenen ihr Leben allein durch Treppensteigen verlängern? 50 Jahre jeden Tag 120 Stufen steigen, 250-mal im Jahr: Das wären 69 Tage mehr an Lebenszeit.

Was ist mit den „Spätstartern"? Können die Senioren ihr durchschnittliches Lebensalter noch erhöhen? So stellten unsere Bevölkerungsexperten fest: Für 65-jährige Männer ergibt sich eine noch verbleibende Lebenserwartung – die sogenannte fernere Lebenserwartung – von 18 Jahren und 4 Monaten. 65-jährige Frauen können statistisch gesehen mit weiteren 21 Jahren und 5 Monaten Lebenserwartung rechnen. Das heißt: Wenn die Seniorin erst an ihrem 65. Geburtstag mit dem Treppenlaufen anfängt, könnte sie nach dem Beispiel oben in 21 Jahren noch einmal einen knappen Monat Lebenszeit gewinnen.

Noch sind Herz-/Kreislauferkrankungen für die Baden-Württemberger die häufigste Todesursache. Von den insgesamt 102 000 Gestorbenen im Jahr 2013 wurde diese von den Ärzten bei knapp 40 000 Personen im Todesschein angegeben. Oder: Bei rund 300 000 Behandlungsfällen – und somit bei jedem siebten Krankenhauspatienten – wurde im Jahr 2013 in den Krankenhäusern Baden-Württembergs eine Erkrankung des Herzens oder der Blutgefäße diagnostiziert.

Wird sich hier in Zukunft etwas ändern? Wenn zum Beispiel alle Einwohner des Landes ab sofort mit dem Treppensteigen anfangen? Die Krankenhausstatistik und die der Todesursachen werden die Entwicklung in Baden-Württemberg Jahr für Jahr weiter dokumentieren. Ob das Plus an Lebenszeit von bis zu 4 Sekunden pro Stufe wirklich so viele anstrengende Treppen lohnt, muss jeder für sich entscheiden. Was ist, wenn jemand nur 2 Sekunden Lebenszeit pro Stufe gewinnen kann? Das muss kein Nachteil sein.

Denn klar ist vor allem: Starke Muskeln machen das Leben leicht. Und Muskeln gibt es vom Treppensteigen nicht nur am Rücken oder Herz. ■

Ausgerechnet: 120 Treppenstufen pro Arbeitstag (250 Arbeitstage im Jahr) sollen das Leben pro Tag um 8 Minuten und damit im Jahr um 1,4 Tage verlängern.

Verbrauch: Bei 5 Minuten Treppensteigen verbraucht eine 80 kg schwere Person 55 kcal. Quelle: *www.chiroplus.ch*

Bewegung: Knapp 11 % der erwerbstätigen Baden Württemberger gingen 2013 zu Fuß zur Arbeit (1982: nahezu 16 %), fast 8 % waren nach den Ergebnissen des Mikrozensus mit dem Fahrrad unterwegs (1982: knapp 6 %). Etwa 25 % der Schülerinnen und Schüler in Baden-Württemberg gehen zu Fuß zur Schule, 12 % fahren mit dem Rad. Pressemitteilung Nr. 49/2015 unter *www.statistik-bw.de*

Lebenserwartung: Pressemitteilung Nr. 423/2015, *www.statistik-bw.de*

Todesursachen: Pressemitteilung Nr. 387/2014, *www.statistik-bw.de*

Weitere Auskünfte erteilt
Martin Ratering, Telefon 0711/641-24 51,
Martin.Ratering@stala.bwl.de