



Text: Christian Larsen, Leiter Spiraldynamik® Med Center St.Gallen

Wenn die Treppe ruft ...

Treppen sind die genialste Innovation seit der Erfindung des Gehens. Sie ermöglichen den raschen Aufstieg und den sicheren Abstieg. Kaufhaus, Aussichtsplattform, Pilgerfahrt oder zu Hause – Treppen sind überall, kein Weg führt an ihnen vorbei. Kennen und nutzen Sie das ungeahnte Potenzial des alltäglichen Trepp-Auf und Trepp-Ab? Folgen Sie dem „Ruf der Treppe“? Zunächst die Antworten der medizinischen Wissenschaft:

1. *Treppe rauf trainiert das Herz.* Bestimmt kennen Sie die doppelstöckigen roten Busse der Londoner Innenstadt. Busbegleiter, die tagtäglich diese paar wenigen Treppenstufen rauf- und runtergehen, haben halb so viele Herzinfarkte wie die Kollegen der einstöckigen Busse. Mit anderen Worten: Jede Treppe, die Sie unter Ihre Füsse nehmen, stärkt Ihr Herz. Also nichts wie rauf und runter! Einzige Ausnahme: Bei Herz- oder Lungenkrankheiten (speziell bei Angina pectoris) heisst es aufgepasst! Gehen Sie es langsam an ... und fragen Sie den Arzt Ihres Vertrauens.
2. *Treppe runter kräftigt das Bewegungssystem.* Die Beinmuskeln müssen bremsen, das kostet richtig Kraft und trainiert die (Oberschenkel-)Muskeln und die (Knie-)Gelenke. Auf die Knochen wirken grosse Kräfte, locker das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts. Das ist gut gegen Osteoporose.

Um den medizinischen Benefit voll und ganz heimzuholen, gilt es die Kunst des Treppensteigens zu erlernen: Balance und Rhythmus.

1. *Die richtigen Belastungsachsen sorgen für die Balance.* Und so funktioniert es im Detail: Das Knie steht über der zweiten Zehe (neben der grossen Zehe). Das Becken bewegt sich parallel zu den Füßen: Erklimmt der rechte Fuss die nächste Stufe, muss auch die rechte Hüfte ansteigen. Und drittens der Brustkorb: Drehfreudig und aufgerichtet soll er sein. Mit diesen drei Punkten lassen sich fast alle Treppenstufen elegant erklimmen. Wer sich hingegen mit X- oder O-Beinen, falschem Hüftgang und buckligem Rundrücken mühsam die Treppen hochschleppt, darf sich über verstohlen-mitleidige Blicke nicht wundern.
2. *Die Atmung bestimmt den Rhythmus.* Egal ob nur eine oder gleich mehrere Schritte pro Atemzyklus – Hauptsache, die Rhythmen von Atmung und Bewegung harmonisieren miteinander und nach einer bestimmten Anzahl Schritte erfolgt jeweils der Wechsel zwischen Ein- und Ausatmen. Mit der Harmonie von Bewegung und Atem kommt die Leichtfüssigkeit, die Freude an der Bewegung, die Freude an jeder Treppe.

St. Gallen – die Stadt der 1001 Treppen. Zugegeben, ich habe sie nicht einzeln nachgezählt. Aber es sind viele ... und sie warten überall darauf, entdeckt zu werden: traditionell schlicht bis elegant, modern-funktionell bis dominant oder verwinkelt und versteckt in verführerischem „Shabby Chic“. Treppen wollen Menschen rauf- und runterbegleiten, sie ebnen den Weg nach oben und nach unten. Treppen wollen begangen und bestiegen werden. Sie freuen sich insbesondere auf „Treppensteiger“, die reflexartig jede Treppe bezwingen wollen, die sich vor ihnen auftut. Kurzum: Machen Sie mit! Treppe rauf, Treppe runter ... Auf der Rolltreppe gilt selbstverständlich die Devise „gehen statt stehen“.