

## Kalorienverbrauch vs. Schritte sammeln! Was ist wichtiger?

Heutzutage wollen viele Trainierende Schritte sammeln, um die Empfehlung von 10.000 Schritten pro Tag zu erreichen. **Ist dieses Ziel überhaupt so sinnvoll wie viele glauben, oder gibt es sinnvollere Ziele?**

Schaut man sich die gesundheitlichen Empfehlungen der Fachgesellschaften an, dann findet man immer wieder die gleichen Bewegungsempfehlungen. Diese lauten: > 150 min moderate körperliche Aktivität pro Woche plus 2-mal pro Woche ein Ganzkörperkrafttraining (WHO, 2020). Mit moderat wird eine Belastung verstanden, bei der man leicht außer Atem kommt oder leicht ins Schwitzen gerät. Intensität ist also wichtig! Der Kalorienverbrauch sollte dabei zwischen 500 – 1000 kcal pro Woche liegen (ACSM, 2011).

**Letztendlich geht es um die Stoffwechselanregung, und diese wird über den Kalorienverbrauch gemessen – nicht über das Schritte zählen.** Um den Kalorienverbrauch und die Belastungsintensität bei einer Belastung einzuschätzen, wird in der Sportwissenschaft die Einheit MET (Metabolic Equivalent of Task) verwendet.

Als Basiswert gilt hierbei der Kalorienverbrauch im Ruhezustand. Dieser beträgt 1 MET und dies entspricht ungefähr einem Kalorienumsatz von 1 kcal pro kg Körpergewicht pro Stunde.

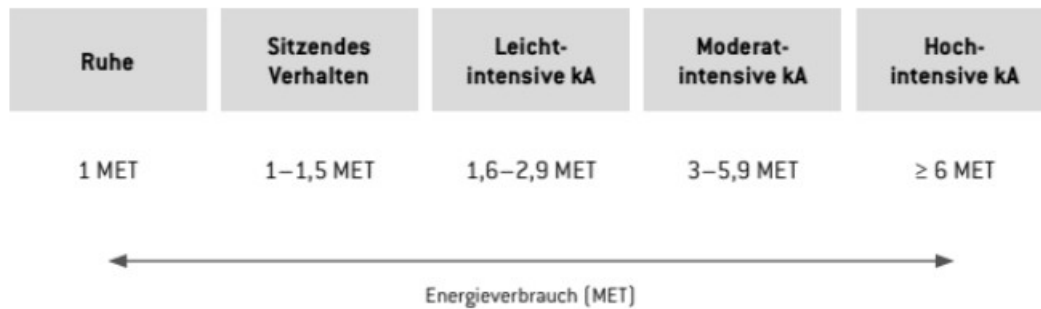
## Wie hoch sollte die Bewegungsintensität bei einer moderaten körperlichen Aktivität sein und was ist zu gering?

Um diese Frage zu beantworten, hilft es, sich die nachfolgende Abbildung anzuschauen, um Belastungsintensitäten bei körperlicher Aktivität richtig einzuordnen und zu bewerten:

---

## Energieverbrauch für verschiedene Intensitätsbereiche körperlicher Aktivität

---



**Wie anfangs geschrieben, sollte die Belastungsintensität, um Effekte zu erzielen, mindestens moderat sein.** Nachfolgend die genauen Empfehlungen der Fachgesellschaften (WHO 2020, ACSM 2011):

- Mindestens 150 min körperliche Aktivität pro Woche bei moderater Intensität (3–5,9 MET) oder
- mindestens 75 min körperliche Aktivität pro Woche bei hoher Intensität (> 6 MET)
- plus 2-mal pro Woche ein Ganzkörper-Krafttraining

**Aktivitäten mit einer Intensität von unter 3 MET sind zu gering, um gute positive Anpassungen zu erzielen.** Die nachfolgende Tabelle zeigt die Belastungsintensitäten bei unterschiedlichen Aktivitäten (Halle et al., 2011):

Aktivität	MET
Langsames Spaziergehen	2
Schnelles Spaziergehen	4
Walken	5
Langsames Joggen	6
Schnelles Joggen/Rennen	10
Langsames Radfahren	4
Schnelles Radfahren	10
Langsames Schwimmen	4,5
Schnelles Schwimmen	10
Langsames Tanzen	2,5 bis 3
Schnelles Tanzen	5

Wie aus der Tabelle erkennbar ist, ist langsames Gehen zu gering, um positive Effekte zu erzielen. Es ist nicht völlig nutzlos. **Letztendlich bleibt jedoch festzuhalten, dass langsames Gehen – trotz der gesammelten Schritte – keinen großen Effekt hat.**

**Kommen wir nun zu der Ursprungsfrage zurück: „Was ist wichtiger – Kalorien verbrauchen oder Schritte sammeln?“**

Wie aus dem Text ersichtlich ist, ist das Kalorienverbrauchen viel wichtiger als das Schrittesammeln! Solltest du nur langsam gehen bzw. beim Gehen nicht leicht außer Atem kommen, dann bist du sogar unter der Belastungsschwelle von 3 MET und erzielst damit kaum Effekte. Zudem ist dein Kalorienverbrauch sehr gering!

**Setze deinen Fokus daher mehr auf das Kalorienverbrauchen und weniger auf das Schrittesammeln.** Kalorien kannst du letztendlich mit jedem Ausdauergerät verbrauchen. Somit bist du wesentlich flexibler bei deiner Geräteauswahl und nicht auf das Laufband angewiesen. Es ist z. B. deutlich effektiver, etwas intensiver Fahrrad zu fahren, als langsam auf dem Laufband zu gehen. Konzentriere dich daher bei deinem Ausdauertraining auf das Kalorienverbrauchen und versuche, die Schrittzahl eher in deinem Alltag zu erhöhen. **Dies ist auch der Ursprungsgedanke des Schrittesammelns – die Aktivität im Alltag zu erhöhen!**

Sollte es dir um Gewichtsabnahme oder Gewichtsstabilisierung gehen, dann zählt sowieso der Kalorienverbrauch und nicht die Anzahl deiner Schritte!

*Mit sportlichen Grüßen*

*Christian Hill*

*Trainings- und Ernährungsexperte*