

Schrittzähler für mehr körperliche Aktivität?

m -- Bravata DM, Smith-Spangler C, Sundaram V et al. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. JAMA 2007 (21. November); 298: 2296-304

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Paolo M. Suter

Studienziele

Schrittzähler (Pedometer) werden häufig dazu benutzt, wenig aktive Leute zu mehr Bewegung zu motivieren. Über ihren Nutzen ist allerdings wenig bekannt. In dieser systematischen Übersicht werden Studien zusammengefasst, in denen der Einfluss von Schrittzählern auf die körperliche Aktivität und gesundheitsrelevante Daten von Erwachsenen untersucht wurde.

Methoden

In verschiedenen Datenbanken wurden Schrittzähler-Studien gesucht, in denen mindestens die Änderung der Schrittzahl gegenüber einer Kontrollgruppe (randomisierte Studien) oder die Änderung vor und nach der Intervention (Beobachtungsstudien) untersucht wurde. Die sehr verschieden grossen Studien waren auch von ihrer Anlage her heterogen.

Ergebnisse

Unter den gefundenen 26 verwendbaren Untersuchungen mit gut 2'700 Teilnehmenden waren 8 randomisierte Studien und 18 Beobachtungsstudien mit einer durchschnittlichen Beobachtungszeit von 18 Wochen. Das durchschnittliche Alter der Teilnehmenden betrug 49 Jahre, 85% waren Frauen, durchschnittlich machten sie vor Beginn der Intervention täglich etwa 6'500 Schritte. Mit dem Einsatz von Schrittzählern konnte die tägliche Schrittzahl signifikant erhöht werden. In den randomisierten Studien fand sich ein Unterschied von knapp 2'500 Schritten/Tag gegenüber den Kontrollgruppen bei allerdings heterogenen Studienresultaten. In den Beobachtungsstudien lag die Schrittzahl um 2'200 höher als zu Studienbeginn. Als wesentlich erschien, dass den Teilnehmenden eine Ziel-Schrittzahl (z.B. 10'000 Schritte pro Tag) vorgegeben wurde. Personen, die kein Schrittzahl-Ziel erhielten, erhöhten ihre Schrittzahl trotz Pedometer nicht. Der «Body Mass Index» konnte durch den Schrittzählereinsatz um 0,4 erniedrigt werden, der systolische Blutdruck um knapp 4 mm Hg.

Schlussfolgerungen

Aufgrund der Resultate der publizierten Studien scheint der Einsatz eines Schrittzählers zu einer signifikanten Zunahme der körperlichen Aktivität und zu einer signifikanten Reduktion von Gewicht und Blutdruck zu führen. Da die meisten Studien von kurzer Dauer waren, ist der Langzeiteffekt ungewiss.

Zusammengefasst von Peter Koller

In Japan wurde vor bald 50 Jahren «Manpo-kei» – 10'000 Schritte – als Empfehlung zur Förderung der Bewegung formuliert. Nun hat auch eine «Pedometer- Meta-Analyse» gezeigt, dass die Verwendung eines Schrittzählers in mehr körperlicher Aktivität und sogar einem geringen Gewichts-

verlust und Blutdruckabfall resultiert. In Studien wirken Pharmaka und scheinbar auch Pedometer ganz gut. Wen wundert's? Der Effekt ist wahrscheinlich mehr durch die «Slavedriver»- Wirkung der Studienverantwortlichen als durch das Pedometer verursacht. Die Veränderung der Schrittzahl durch Pedometergebrauch war in dieser Studie gering, ebenso der Gewichtseffekt. Die relativ kurze Dauer der Studien reflektiert die fehlende Nachhaltigkeit. Unter Alltagsbedingungen kann ein Pedometer – ebenso wie eine Waage - als Hilfsmittel zur Selbstmotivation förderlich sein – allerdings leider nur bei einer kleinen Zahl der Personen. Mehr Schritte ist immer gut – mehr körperliche Aktivität wäre wahrscheinlich besser. Das «Dumme» an den 10'000 Schritten ist, dass diese für schlanke und fitte Japanerinnen und Japaner vor bald einem halben Jahrhundert empfohlen wurden. Für übergewichtige und «gefrässige» europäische oder amerikanische – und mittlerweile auch japanische – Menschen genügt «Manpo-kei» nicht. Weniger Essen wäre eine gute – leider vergessene – Alternative. Letzteres geht auch ohne Pedometer.

Paolo M. Suter