

# 100.000 Schritte pro Woche. Wie schwer ist das?

Anna Groh (9c), Yara Kuhl (10a)

Gerade im Lockdown bewegten wir uns nicht sonderlich viel und waren oft auch nicht viel draußen. Um das zu ändern, starteten wir ein Selbstexperiment: Wir versuchten, in einer Woche 100.000 Schritte zu laufen, das sind ungefähr 14.300 Schritte pro Tag.

100.000 Schritte in einer Woche sind gar nicht so wenig und es war anstrengender, als wir erwartet hätten. Für uns wäre das nichts, was wir jede Woche machen würden. Gleichzeitig fühlten wir uns in dieser Woche extrem fit, und auch mal mehr draußen zu sein, war sehr schön. Teilweise waren wir extra mehrere Stunden spazieren, doch manchmal auch nicht. Dann absolvierten wir einfach die Strecken, die wir sonst mit dem Fahrrad fahren, zu Fuß, um Extraschritte zu sammeln. Wir zählten unsere Schritte mit Apps wie Health, Adidas Running oder einem Schrittzählerarmband. Wir merkten aber auch, dass es Tage gab, an denen wir uns viel bewegt hatten, aber am Ende des Tages trotzdem kaum Schritte gesammelt hatten. Zum Beispiel, wenn man an einem Tag zwar viel Fahrrad gefahren war und gut 20 km zurückgelegt hatte, doch am Ende des Tages dennoch nur knapp 10.000 Schritte gezählt wurden, was zu wenig war. Immerhin hatten wir in dieser Woche das Glück, dass das Wetter sehr gut war und es uns dadurch nicht schwer fiel rauszugehen.

100.000 Schritte pro Woche ist etwas, was man ruhig mal ausprobieren kann, wenn man Lust dazu hat, doch es ist, zumindest für uns, nichts für jede Woche. 10.000 Schritte pro Tag sind unserer Meinung nach schon eher etwas, was auch konstant zu schaffen ist und was wir jedem raten können auszuprobieren. Das Bewegen stimmt einen direkt positiver und gerade in Zeiten wie im Lockdown, wenn Sport machen eingeschränkt ist, tut es wirklich gut. Und wenn es bei dir vielleicht nicht laufen, sondern joggen, (Inline-)Skaten, Fahrradfahren oder Standup-Paddeln ist, hat das genau die gleichen Auswirkungen und tut nicht nur körperlich, sondern auch mental sehr gut. Ein weiterer positiver Aspekt ist, ist das man sich anschließend besser konzentrieren kann.

Gut zu verbinden ist das Spazieren gehen ebenfalls mit dem Treffen eines Freundes oder einer Freundin. Denn zu zweit geht die Zeit schneller rum und zack ist man mal eben 10.000 Schritte gelaufen.

Also challengen wir euch, es einfach einmal auszuprobieren: Versucht, wenn ihr Lust dazu habt, 10.000 Schritte am Tag zu laufen. Schnappt euch eure Schuhe und los geht's!