
Merkblatt Pedometer

Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor

Bewegungsmangel fördert Übergewicht; und Übergewicht wiederum ist eine der häufigsten Ursachen für Schlafapnoe. Für Schlafapnoe-PatientInnen mit Übergewicht ist die Gewichtsreduktion deshalb von grosser Bedeutung: Eine Gewichtsreduktion kann zur Besserung der Schlafapnoe beitragen und bei leichteren Formen sogar zur Normalisierung der Atmung im Schlaf führen.

Neben einer grundlegenden Ernährungsumstellung ist mehr körperliche Bewegung das A und O einer erfolgreichen Gewichtsreduktion. Dabei ist es meist gar nicht nötig, exzessiven Sport zu betreiben: Mehr Bewegung im Alltag zeigt oft schon erste Erfolge.

Zählen Sie Ihre (Fort-)Schritte

Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass ein so genannter «Pedometer» die Motivation, sich im Alltag häufiger zu bewegen, deutlich verbessern kann. Ein Pedometer ist ein kleines, leichtes Gerät von der Grösse einer Streichholzschachtel, das beispielsweise am Gürtel oder am Hosengürtel befestigt wird. Es zählt die Anzahl der Schritte, die zurückgelegt werden, und errechnet auf Grund der eingegebenen Schrittlänge automatisch die zurückgelegte Distanz.

Mit der Abgabe von Pedometern möchte LUNGE ZÜRICH ihre Schlafapnoe-PatientInnen motivieren, in ihren Alltag mehr Bewegung einzubauen und so aktiv zur Verbesserung der Krankheitssymptome beizutragen.

Tipps für mehr Bewegung im Alltag

- Legen Sie kurze Wege, beispielsweise zum Einkaufen oder ins Restaurant, zu Fuss oder mit dem Velo statt mit dem Auto oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zurück.
- Steigen Sie eine Bushaltestelle früher aus und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuss.
- Steigen Sie Treppen, statt den Lift oder die Rolltreppe zu benutzen.
- Nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen kurzen Spaziergang.
- Erledigen Sie möglichst viele Tätigkeiten im Alltag oder bei der Arbeit im Stehen oder im Gehen.

Kleine Schritte mit grosser Wirkung

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, täglich 10 000 Schritte zu gehen. Übergewichtige Personen legen jedoch oftmals nur 5 000 oder weniger Schritte pro Tag zurück. Der Pedometer von LUNGE ZÜRICH hilft dabei, die Anzahl der zurückgelegten Schritte zu kontrollieren und erhöht die Motivation, sich täglich mehr zu bewegen.

Die gesteigerte Bewegung schlägt sich nicht nur in einer Gewichtsreduktion nieder, sondern kann auch dabei helfen, das Herz und den Kreislauf zu stärken, den Blutdruck zu senken, das Risiko für Osteoporose und Diabetes Typ 2 zu vermindern sowie das allgemeine körperliche und seelische Befinden zu verbessern.

4. Mit der Taste «M» können Sie nach Belieben zwischen der Anzeige der Anzahl Schritte (im Display erscheint «STEP»), der zurückgelegten Entfernung (im Display erscheint «DIST KM») und dem Kalorienverbrauch (im Display erscheint «KCAL») wechseln.

Der Pedometer von LUNGE ZÜRICH verfügt über eine doppelte Stromversorgung: Bei genügender Helligkeit funktioniert er über Solarzellen. Die Backup-Batterie kommt nur zum Einsatz, wenn der Strom aus dem Solarmodul nicht ausreicht.

Bedienung des Pedometers

1. Messen Sie Ihre Schrittlänge mit einem Messband.
Stellen Sie Ihre Schrittlänge im Pedometer ein. Drücken Sie dazu am Gerät die Taste «M», bis im Display «DIST KM» erscheint. Nun drücken Sie die Taste «S»; im Display erscheint nun «cm» und eine blinkende Zahl.
Mittels Drücken der Taste «R» können Sie die cm-Zahl einstellen. Durch Drücken der Taste «S» bestätigen Sie Ihre Eingabe.
2. Stellen Sie Ihr Gewicht im Pedometer ein. Drücken Sie dazu am Gerät die Taste «M», bis im Display «KCAL» erscheint. Nun drücken Sie die Taste «S»; im Display erscheint nun «kg» und eine blinkende Zahl. Mittels Drücken der Taste «R» können Sie die kg-Zahl einstellen. Durch Drücken der Taste «S» bestätigen Sie Ihre Eingabe.
3. Befestigen Sie den Pedometer mit dem Clip am Hosengürtel oder am Gürtel. Nach den ersten vier Schritten beginnt das Gerät zu zählen.

Oktober 2025

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen
T 044 268 20 00, F 044 268 20 20, beratung@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: CH62 0900 0000 8000 1535 7