

# FRUTIGLÄNDER



DIE ZEITUNG FÜR ADELBODEN, AESCHI, FRUTIGEN, KANDERGRUND, KANDERSTEG, KRATTIGEN UND REICHENBACH

«Frutigländer», 03.05.2019

## KOLUMNE – PUNKTLANDUNG

### Zehntausend Schritte und noch viel mehr

Warum mir meine Frau vor drei Jahren einen Schrittzähler schenkte, weiss ich nicht mehr. Aber das Anlegen ums rechte Handgelenk wurde der erste Schritt zu einem neuen, beschwingteren Leben. Als kurz darauf meine Krankenkasse mit einem «Zwänzgi» für mindestens 7500 und deren zwei für 10000 Schritte pro Tag lockte, verdoppelte sich die Motivation, die Füsse bewusster und öfter voreinander zu stellen. Nicht, dass ich von der monatlichen, automatisch auf mein Bankkonto vergüteten Gutschrift leben könnte, aber mit etwas Disziplin und viel Ausdauer kann ich es mir leisten, meine Frau halbjährlich in ihre Lieblingspizzeria auszuführen.

Wobei wir beim Bauchumfang und den Kalorien angelangt sind. Deren 2000 sei die Referenzmenge für einen erwachsenen Menschen, steht auf jeder Lebensmittelpackung. Wenn man also nicht

mehr zusätzlich isst und trinkt, dann halte man bei dieser Einnahme sein Gewicht. Die meisten von uns wissen aus eigener Erfahrung, dass dies graue Theorie ist. Darum habe ich meinen mittlerweile zweiten, mit einigen Schikanen ausgerüsteten Multifunktions-Schrittzähler auf 2400 Kalorien pro Tag programmiert. Dies in der Hoffnung, dass ich den Gurt bald um ein Loch enger schnallen kann. Die anderen täglichen Minimalherausforderungen sind: Zehn Stockwerke erklimmen, acht Kilometer marschieren und mich eine Stunde im Aktivbereich mit einer Herzfrequenz zwischen 90 und 120 Schlägen pro Minute bewegen.

Die Hersteller von Schrittzählern sind gefitzt: Sie wissen, wie man ihre Kunden motiviert, den Fitnessstand nahezu süchtig zu überprüfen. Erreiche ich die 10000 Schritte, so vibriert mein Gerät und zeigt

Feuerwerk und Raketen auf dem Display. Wenn ich abends die App auf dem Handy antippe, erfahre ich auf einen Blick den Stand der Dinge. Habe ich alle Erwartungen erfüllt, dann gibts einen Konfettiregen. Wöchentlich erhalte ich eine Zusammenfassung meiner Leistungen per Mail. Da wird sauber abgerechnet mit dem Delta zu den Zielvorgaben und den Vergleichen zur Vorwoche. Als Belohnung für besondere Leistungen erhalte ich originelle Auszeichnungen und Kommentare: In den letzten neun Monaten durchquerte ich beispielsweise die beiden Inseln Neuseelands von der Nord- bis zur Südspitze (1593 Kilometer). Während den weit über drei Millionen Schritten und rund 7500 Stockwerken verbrannte ich gut 888 800 Kalorien!

Ob all den Zahlenspielereien habe ich das Wichtigste fast vergessen: Fährt mir der



Bus vor der Nase weg oder verpasse ich beim Umsteigen einen Anschluss, dann ärgere ich mich nicht mehr. Sondern beuge mich zu Fuss zur nächsten oder übernächsten Haltestelle. Beim Gehen sehe ich Dinge, die ich beim Beine in den Bauch stehen nie erlebt hätte und bin mit mir selbst zufrieden – gelegentlich sogar ein bisschen stolz.

Übrigens: Das mit dem Gurt klappt. Die Hosen haben so viel «glugget», dass ich nun Hosenträger brauche.

KURT METZ  
MAIL@KURTMETZ.CH