

TREPPENSTEIGEN IST GESUND!



Über den Stromverbrauch von Aufzügen macht sich kaum jemand Gedanken, dabei haben sie im Betrieb einen Energieverbrauch von etwa 17 Kilowatt! Wussten Sie, dass für den Strom, den zwei Fahrten mit dem Aufzug zwischen zwei Etagen benötigen, eine 60-Watt-Glühbirne fast eine Stunde lang brennen kann? Dabei spart die Benutzung der Treppe nicht nur Strom, vielmehr ist Treppensteigen das einfachste Fitnessprogramm im Alltag.

Da wird es doch umso attraktiver, immer öfter die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen. Eine Studie der Universität Genf kann belegen, dass Treppensteigen bei vorher inaktiven Personen bereits nach 12 Wochen zu einer Reduzierung des Körpergewichts, des Hüftumfangs, des Fettanteils im Gewebe und des Cholesterins führt. Zusätzlich erhöht sich die Sauerstoffaufnahme, was zu einer Reduktion des Sterblichkeitsrisikos führt.

WO ES AUFZÜGE GIBT...

... gibt es auch Treppen. Mit einem einfachen Rezept können Sie ein kostenloses Fitness-Programm in Ihren Alltag einbauen: Lassen Sie den Aufzug links liegen. Nutzen Sie die Treppen für die eigene Fitness!

- Wer sich bewegt, fühlt sich einfach besser.
- Denken Sie auch daran, dass Bewegung zum Stressabbau beitragen kann.

Kaum ein Training ist leichter zu beginnen als das Treppensteigen: Es kostet wenig Zeit, lässt sich in jeden Berufsalltag integrieren und ist unglaublich effektiv.

In der Schweiz gibt es 150.000 Aufzüge, deren Stromverbrauch von rund 300.000 GWh jedes Jahr den Schweizern ein ganzes Tal in den Alpen wert ist.

Wie das? Ein typischer Staudamm, wie z. B. der bekannte Verzasca-Staudamm im Tessin, produziert pro Jahr ca. 230.000 GWh, noch nicht einmal ausreichend für den Betrieb der Schweizer Aufzüge.

Erschreckende Tatsache ist auch, dass rund 60 Prozent des Stromverbrauchs von Aufzügen auf das Konto des Standby-Verbrauchs gehen.

In Luxemburg beträgt der geschätzte Energieverbrauch für die ca. 8.000 Aufzüge ca. 28 GWh pro Jahr, entsprechend ca. 7.000 Haushalten mit 4.000 kWh/Jahr.

