30-Sekunden-Aufstehtest: Vergleichswerte nach Alter und Geschlecht

Wozu die Werte dienen

Der Aufstehtest zeigt, wie viel Kraft in deinen Beinen steckt. Kommt bei ihm wenig zusammen, obwohl dein Gewicht stimmt, und liegt dein Bauchumfang über der halben Körpergröße, hast du wahrscheinlich zu viel Fett und zu wenig Muskeln. Dann ist Phase 1 der falsche Weg, und du beginnst direkt mit Phase 2 (Kapitel 4 und 7). Im 14-Tage-Test machst du ihn an Tag 1, 7 und 14 von Phase 1 (Kapitel 6). Dort zählt vor allem der Vergleich mit dir selbst: Schaffst du nach zwei Wochen mehr als am ersten Tag, wirst du stärker. Die Werte unten zeigen dir nur, wo du im Vergleich mit anderen deines Alters stehst.

So geht der Test

Stell einen Stuhl ohne Armlehnen an die Wand. In den Studien war die Sitzfläche etwa 43 bis 45 Zentimeter hoch. Setz dich in die Mitte, die Füße flach auf dem Boden, und kreuz die Arme vor der Brust. Auf „los“ stehst du in 30 Sekunden so oft wie sauber möglich ganz auf und setzt dich wieder hin. Jemand zählt mit, oder du filmst dich. Bist du nach Ablauf der Zeit mehr als halb oben, zählt die letzte Wiederholung mit. Wer ohne Hände nicht hochkommt, stützt sich ab und notiert das; mit dieser Hilfe ist der Wert nicht mehr mit der Tabelle vergleichbar. Mach den Test immer mit demselben Stuhl.

Ab 60 Jahren

Alter	Männer: Anzahl in 30 Sekunden			Frauen: Anzahl in 30 Sekunden		
	unter dem Durchschnitt	Durchschnitt	über dem Durchschnitt	unter dem Durchschnitt	Durchschnitt	über dem Durchschnitt
60 bis 64	unter 14	14 bis 19	über 19	unter 12	12 bis 17	über 17
65 bis 69	unter 12	12 bis 18	über 18	unter 11	11 bis 16	über 16
70 bis 74	unter 12	12 bis 17	über 17	unter 10	10 bis 15	über 15
75 bis 79	unter 11	11 bis 17	über 17	unter 10	10 bis 15	über 15
80 bis 84	unter 10	10 bis 15	über 15	unter 9	9 bis 14	über 14
85 bis 89	unter 8	8 bis 14	über 14	unter 8	8 bis 13	über 13
90 bis 94	unter 7	7 bis 12	über 12	unter 4	4 bis 11	über 11

„Durchschnitt“ ist die mittlere Hälfte aller Teilnehmer: Ein Viertel schaffte weniger, ein Viertel mehr. Gemessen bei 7.183 Menschen von 60 bis 94 Jahren, die selbstständig zu Hause lebten. Die amerikanische Gesundheitsbehörde CDC wertet einen Wert unter dem Durchschnitt als Hinweis auf ein erhöhtes Sturzrisiko.

Unter 60 Jahren

Für Jüngere gibt es keine so große Vergleichstabelle. Veröffentlicht sind zwei kleinere Erhebungen an gesunden Erwachsenen. Ihre Zahlen weichen voneinander ab, weil Stuhl, Ablauf und Teilnehmer verschieden waren. Nimm sie als grobe Orientierung.

Alter	Männer	Frauen	Studie
20 bis 59	im Mittel 24,2 (Standardabweichung 6,3; 200 Männer)	im Mittel 22,6 (Standardabweichung 6,2; 200 Frauen)	McKay 2017, Australien
18 bis 29	27	26	Tveter 2014, Norwegen; mittlerer Wert je Gruppe, 23 bis 32 Teilnehmer je Gruppe
30 bis 39	27	24	
40 bis 49	29	25	
50 bis 59	25	24	

Die Standardabweichung zeigt, wie weit die Werte streuen. Grob gesagt lagen die meisten Männer der australischen Erhebung zwischen etwa 18 und 30, die meisten Frauen zwischen etwa 16 und 29.

Ab 60 zusätzlich: der Fünfmal-Aufstehtest

Stuhl ohne Armlehnen an der Wand, Arme vor der Brust verschränkt, auf „los“ fünfmal ganz aufstehen und wieder setzen, so zügig es sicher geht; gestoppt wird, bis du nach dem fünften Mal wieder sitzt. Mehr als 15 Sekunden sind ein Warnzeichen für zu wenig Beinkraft. Dann sprich mit deinem Arzt und nimm das Aufstehen vom Stuhl als Übung in dein tägliches Programm, erst ohne Armhilfe, später mit einem Rucksack und dann von einem niedrigeren Stuhl.

Quellen

Rikli RE, Jones CJ (1999). Functional Fitness Normative Scores for Community-Residing Older Adults, Ages 60–94. Journal of Aging and Physical Activity 7(2):162–181. Werte übernommen aus der Wiedergabe der Tabelle bei bpac NZ, The 30 Second Chair Stand Test, https://bpac.org.nz/falls/docs/The_30-Second_Chair_Stand_Test.pdf, und Shirley Ryan AbilityLab, Rehabilitation Measures Database, 30 Second Sit to Stand Test, https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/30-second-sit-stand-test, beide abgerufen am 04.11.2026.

Jones CJ, Rikli RE, Beam WC (1999). A 30-s chair-stand test as a measure of lower body strength in community-residing older adults. Research Quarterly for Exercise and Sport 70(2):113–119. https://doi.org/10.1080/02701367.1999.10608028

Centers for Disease Control and Prevention (2017). STEADI Assessment: 30-Second Chair Stand. https://www.cdc.gov/steadi, Fassung abgerufen über https://www.nj.gov/humanservices/doas/forms/STEADI-Assessment-30Sec-508.pdf am 04.11.2026.

McKay MJ, Baldwin JN et al. (2017). Reference values for developing responsive functional outcome measures across the lifespan. Neurology 88:1512–1519. Werte übernommen aus der Wiedergabe bei Shirley Ryan AbilityLab (siehe oben).

Tveter AT, Dagfinrud H, Moseng T, Holm I (2014). Health-related physical fitness measures: reference values and reference equations for use in clinical practice. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 95(7):1366–1373, Tabelle 2. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.02.016

Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J et al. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age and Ageing 48(1):16–31. https://doi.org/10.1093/ageing/afy169