

Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge

- Presseinformation -

„10.000 Schritte – Fichtelgebirge in Bewegung“



Die Vorzeichen sind klar – in diesem Wettbewerb kommt den Mitarbeitern des Landratsamtes Wunsiedel im Fichtelgebirge wohl eher die Rolle des Außenseiters zu. Aber aus dem Sport weiß man: aus genau dieser Rolle schöpft der vermeintliche „Underdog“ ja auch eine Menge Motivation. Worum geht's? Um den Wettbewerb: „10.000 Schritte – Fichtelgebirge in Bewegung“, der im März gestartet worden ist und in dem die Mitarbeiter des Landkreises gegen das Team der Bundespolizei Selb antreten.

Die Idee ist klar: auf die Bedeutung von Bewegung im Alltag aufmerksam machen. Und wo sollte das besser möglich sein, als im Landkreis Wunsiedel im Fichtelgebirge, der sich ja seit einiger Zeit Gesundheitsregion Plus nennen darf. Die landkreiseigene Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung hat sich das Thema Prävention zu Eigen gemacht und vor diesem Hintergrund den Wettbewerb entwickelt und ausgerufen.

Sieger des Wettbewerbs ist die Institution, deren Team zuerst das „Kap der guten Hoffnung“ (ca.10.000 km Entfernung) gemeinsam in Schritten erlaufen hat. Gemessen wird das Ergebnis mit Schrittzählern, die die Teilnehmer von der Gesundheitsregion Plus Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge leihweise bekommen haben. Für den Sieger stiftet Landrat Dr. Karl Döhler einen Pokal und außerdem

wird der „Schrittekönig“ (der Teilnehmer mit den meistgelaufenen Schritten) mit einem Fitness-Tracker belohnt, welcher von der AOK Direktion Wunsiedel gesponsert wird.

Zum Hintergrund:

Gemäßigte, ausdauernde Bewegung ist ideal für das Herz, da es dadurch sanft trainiert wird. Der Puls steigt beim Gehen nur gering an, sodass das Herz nicht übermäßig belastet wird. Gleichzeitig muss es jedoch mehr tun als beim Sitzen oder Stehen. Wer regelmäßig 10.000 Schritte am Tag geht, macht sein Herz jeden Tag ein bisschen stärker. Verschiedenste Studien belegen außerdem die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit wie z. B. eine drastische Senkung des Blutzuckers, die Verbesserung der Fitness, Senkung des BMI (Body Mass Index: Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße) die Senkung des systolischen Blutdrucks und eine Verringerung des Schlaganfallrisikos.