



Bundesministerium
für Gesundheit



**JEDEN TAG
3.000 SCHRITTE EXTRA.**

**DEUTSCHLAND WIRD FIT. GEHEN SIE MIT.
BEWEGUNG UND GESUNDHEIT. WWW.DIE-PRAEVENTION.DE**



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

schon mit kleinen Maßnahmen können wir auf unsere Gesundheit achten und uns fit halten. Es kann ganz einfach sein: Nicht mit dem Fahrstuhl fahren, sondern die Treppe benutzen. Das Auto stehen lassen und den Einkauf mit einem Spaziergang verbinden. Das sind nur zwei Beispiele, wie wir in unserem Alltag für mehr Bewegung sorgen können, und es gibt noch viele mehr.

Oft sorgen wir uns erst dann um unsere Gesundheit, wenn wir bereits Beschwerden haben. Viel besser ist es, frühzeitig aktiv zu werden und es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Bewegung senkt das Risiko, an einer der großen Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Rückenleiden zu erkranken. Deshalb machen Sie mit, bewegen Sie sich – ob in der Freizeit oder bei der Arbeit, ob in der Kindertagesstätte oder in der Schule, ob in den eigenen vier Wänden oder im Seniorenheim. Und Sie werden entdecken: Bewegung lässt sich leicht in den Alltag integrieren, Bewegung muss nicht anstrengen, Bewegung macht einfach Spaß!

Ihre

Ulla Schmidt
Bundesministerin für Gesundheit



Für mehr gesunde Lebensjahre

Gesundheit ist keine Frage des Alters. Es lohnt sich in jedem Lebensalter, auf einen gesunden Lebensstil zu achten. Ein Spaziergang im Wohnviertel kann ein Anfang sein – für Kinder und Jugendliche genauso wie für Eltern oder Großeltern. Wir wollen ja nicht nur älter werden, sondern vor allem auch im Alter gesund bleiben. Die eigene Gesundheit zu erhalten, ist aber nicht allein die Aufgabe von Ärztinnen und Ärzten. Jede und jeder Einzelne kann eine ganze Menge dafür tun.

Der erste Schritt zu mehr Prävention

Wer sich in Beruf und Freizeit immer wieder bewegt, betreibt im besten Sinne das, was Fachleute „Prävention“ nennen. Dieser Begriff umschreibt alle Handlungen, mit denen Krankheiten vorgebeugt und Gesundheit gestärkt werden kann. Oftmals nämlich sorgen wir uns erst dann um unsere Gesundheit, wenn wir bereits Beschwerden haben. Konsequente Vorsorge und Prävention hingegen bedeutet, frühzeitig aktiv zu werden und es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Auch wer sich gesund fühlt, sollte auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung achten.

Den eigenen Lebensstil überdenken

Gesundheitliche Vorsorge beginnt mit einer Bilanz: Wie viele Schritte gehen wir täglich zu Fuß? Wie viel Obst essen wir am Tag? Zunächst gilt es, den eigenen Lebensstil zu überdenken und zu überlegen, was wir ändern können. Niemand muss von heute auf morgen zur Sprinterin oder zum Sprinter werden. Machen wir es uns doch einfacher und steigen beispielsweise immer eine Haltestelle früher aus, um dann zu Fuß den Weg fortzusetzen!

Jeden Tag 3.000 Schritte extra – einfach gesünder

„Deutschland wird fit. Gehen Sie mit.“ – unter diesem Motto hat Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt im Mai 2005 eine bundesweite Kampagne gestartet, um gesunde Lebensstile zu fördern und zu zeigen, wie einfach es ist, sich im Alltag mehr zu bewegen.

Mit einem Schrittzähler kann jede und jeder einfach sehen, wie viele Schritte sie oder er täglich zurücklegt – und wird motiviert, ein paar Schritte mehr zu gehen. 3.000 Schritte extra am Tag sind ein guter Anfang.

„Ob in der Freizeit oder bei der Arbeit, ob in der Kindertagesstätte oder in der Schule, ob in den eigenen vier Wänden oder im Seniorenheim, wir alle müssen uns mehr bewegen“, betont Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt.

TIPP: Beim schnellen Gehen steigt der Puls auf etwa 100 Schläge in der Minute an. Wer eine halbe Stunde dieses Tempo durchhält, verbrennt rund 250 Kilokalorien.





Die Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ hat bereits zahlreiche prominente Unterstützer gefunden. Dazu gehören unter anderen Oliver Bierhoff, Senta Berger, Kai Pflaume, Jörg Pilawa, Jeanette Biedermann, Henry Maske, Kanu-Olympiasiegerin Birgit Fischer und Schwimmweltmeisterin Sandra Völker. Die Kampagne wird unterstützt vom Deutschen Olympischen Sportbund und dem Deutschen Wanderverband.

Gemeinsam mit ihnen will Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt gesundheitliche Prävention erlebbar machen: Unter anderem zeigen Geh-Aktionen, wie einfach es ist, sich im Alltag mehr zu bewegen und wie viel Freude Bewegung bereiten kann.

Mehr Informationen zu gesundheitlicher Prävention, den Aktionen in den Regionen und dem Schrittzähler finden Sie auf der Internetseite www.die-praevention.de

Bewegung stärkt Körper und Seele

Unser Körper ist für jede Bewegung dankbar und freut sich auch über kleine Aktivitäten, die wir ihm gönnen. Egal, ob wir spazieren gehen, Treppen steigen oder Fahrrad fahren – unser Kreislauf und unsere Muskulatur kommen in Schwung. Gehirn und Herz profitieren am meisten davon, wenn wir zwischendurch mal die Muskeln spielen lassen. Wer seine körperliche Ausdauer trainiert, steigert die Durchblutung des Gehirns. Wir lernen dann leichter und können uns besser konzentrieren. Wissenschaftliche Studien belegen zudem, dass Bewegung das Risiko senkt, an einer der großen Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Rückenleiden zu erkranken. Ebenso hilft sie, überflüssige Pfunde erst gar nicht entstehen zu lassen.





TIPP: Kleine Bewegungen im Alltag zahlen sich aus: Wer täglich 200 Treppenstufen steigt, stärkt Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel.

Gehen ist die natürlichste Art der Fortbewegung

Das Gehen ist die ursprünglichste und natürlichste Art der Fortbewegung. Weite Strecken zu Fuß zurückzulegen, gehörte über Jahrtausende hinweg zum Alltag des Menschen. Mittlerweile ist das Zufußgehen unmodern geworden. Zu Unrecht. Denn es ist die einfachste aller Fortbewegungen. Wer geht, muss sich nicht groß anstrengen. Es passiert einfach wie das Atmen. Wer gehen will, kann einfach loslegen. Ein paar Schritte zu Fuß lassen sich im Alltag immer einbauen. Zum Beispiel: Die U-Bahn-Stationen in Berlin liegen im Durchschnitt 790 Meter weit auseinander. Wer mal eine Station später einsteigt, macht – bei einer Schrittlänge von 80 Zentimetern – ganz einfach 987 Schritte zusätzlich. Unserem Körper tun wir damit einen großen Gefallen. Schließlich ist er ein kleines Wunderwerk an Muskeln, Sehnen und Knochen und auf nichts besser eingerichtet, als in Bewegung zu sein.



Gesundheit kann man lernen

Kinder und Jugendliche profitieren am meisten davon, wenn sie frühzeitig erfahren, dass sie ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben dürfen. Das Toben, Rennen, Balancieren oder Klettern stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Zunehmend gestalten Lehrerinnen und Lehrer daher den Schulalltag so, dass sich körperliche Belastung und Entspannung abwechseln. So sitzen die 380 Kinder und Jugendlichen an der Fridtjof-Nansen-Schule in Hannover mal auf ergonomisch geformten Wippstühlen, mal arbeiten sie an Stehtischen oder im Liegen auf Matten. Auf dem Schulhof laden Stangen und Felsen zum Klettern und Balancieren ein, in der Sportstunde soll Bewegung vor allem Spaß machen.

TIPP: Beim Fernsehen verbraucht der Körper in einer Stunde etwa 80 Kilokalorien. Wer eine Stunde lang spazieren geht, setzt mehr als das Doppelte um.

Individuelles Training im Betrieb zahlt sich aus

Ob Kindertagesstätte, Schule oder Arbeitsplatz – Prävention soll künftig in den jeweiligen Lebenswelten verstärkt gefördert werden. Auch bei der Arbeit kann Bewegung einen festen Platz im Arbeitsablauf haben. Viele Unternehmen haben mittlerweile erkannt, wie wichtig gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind, und ein Rücken-Coaching am Arbeitsplatz ist keine Seltenheit mehr.

Kraft und Koordination schützen vor Stürzen

Es ist nie zu spät, selbst körperlich aktiv zu werden. Gerade ältere Menschen profitieren in hohem Maße davon, wenn sie ihre Kräfte und ihre Koordination regelmäßig schulen. Die Seniorinnen und Senioren des Altenpflegeheims der Evangelischen Stadtmission im badischen Breisach lernen beispielsweise, sich durch ein spezielles Training vor Stürzen zu schützen. Das Angebot ist Teil der Sturzprophylaxe, die die AOK Baden-Württemberg landesweit gestartet hat.

Körperliche Aktivität lohnt sich also zu jeder Jahreszeit, an jedem Ort und in jedem Lebensalter. Ein Spaziergang kann ein Anfang sein.



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit erreichen Sie von Montag bis Donnerstag zwischen 8 und 20 Uhr (0,12 €/Min. aus dem deutschen Festnetz) unter folgenden Telefonnummern:

- Gesetzliche Krankenversicherung 01805/99 66 02*
- Pflegeversicherung 01805/99 66 03*
- Gesundheitliche Prävention 01805/99 66 09*
- Gehörlosen-/Hörgeschädigten-Service:
Schreibtelefon 01805/99 66 07*

Internet

www.die-praevention.de

www.bmg.bund.de

Wenn Sie Bestellungen aufgeben möchten:

Dieser Flyer: Jeden Tag 3.000 Schritte extra.

(Best.-Nr.: G 426)

Bewegung und Gesundheit. Mitmachen und fit werden.

(Best.-Nr.: G 425)

Gesund altern. Prävention und Gesundheitsförderung im höheren Lebensalter. (Best.-Nr.: G 300)

Bestelladresse und weitere Informationen:

Bundesministerium für Gesundheit

Referat Öffentlichkeitsarbeit

11055 Berlin

E-Mail: info@bmg.bund.de

Internet: <http://www.bmg.bund.de>

Telefon: 01805/278 5271*

Fax: 01805/278 5272*

Gehörlosen-/Hörgeschädigten-Service:

Schreibtelefon 01805/99 66 07*

*(0,12 €/Min. aus dem deutschen Festnetz)

ADRESSEN

Wer kann Ihnen sonst noch weiterhelfen?

Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung
Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
E-Mail: poststelle@bzga.de
Internet: www.bzga.de
Telefon: 0221/8 99 20

Deutsche Gesellschaft
für Sportmedizin und Prävention
(Deutscher Sportärztebund) e.V.
Geschäftsstelle
Hugstetter Straße 55
79106 Freiburg
E-Mail: dgsp@dgsp.de
Internet: www.dgsp.de
Telefon: 07 61/2 70 - 74 56

Deutsches Diabetes-Zentrum
Leibniz-Zentrum an der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
Auf'm Hennekamp 65
40225 Düsseldorf
Internet: www.diabetes-deutschland.de
Telefon: 02 11/33 82 - 0

Deutsche Herzstiftung e.V.
Vogtstraße 50
60322 Frankfurt am Main
E-Mail: info@herzstiftung.de
Internet: www.herzstiftung.de
Telefon: 069/95 51 28 - 0

Deutscher Sportbund
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
E-Mail: info@dsb.de
Internet: www.dsb.de
Telefon: 069/67 00 - 0

Weiterführende Informationen gibt es auch bei Ihrer Krankenkasse.

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist besonders die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Bundesministerium für Gesundheit
Referat Öffentlichkeitsarbeit
11055 Berlin

Stand: Mai 2006

Gestaltung: RitterSlagman Werbeagentur GmbH & Co. KG, Hamburg
Druck: Klingenberg & Rompel GmbH, Hamburg
Konzeption und Text:
A & B ONE Kommunikationsagentur GmbH, Berlin

**GENUG GELESEN.
GEHEN SIE LOS.**

JEDEN TAG 3.000 SCHRITTE EXTRA.

**DEUTSCHLAND WIRD FIT. GEHEN SIE MIT.
BEWEGUNG UND GESUNDHEIT. WWW.DIE-PRAEVENTION.DE**