

## **Zahlen und Fakten zur Kampagne „Bewegung und Gesundheit“** (Stand: Juni 2010)

- Die Kampagne „**Bewegung und Gesundheit**“ hat die Empfehlung des Bundesgesundheitsministeriums „Jeden Tag 3.000 Schritte extra“ bundesweit bekannt gemacht: Mit 34 Veranstaltungen und Geh-Aktionen, durch die Medien, die das Thema „Bewegung“ aufgriffen und darüber berichteten sowie über das Internet-Portal [www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de).
- **Rund 430.000** Bürgerinnen und Bürger haben seit dem Start der Kampagne einen Schrittzähler erhalten.
- **Viele Prominente** aus Kultur, Sport und Gesellschaft unterstützen die Kampagne aktiv. Darunter Kai Pflaume, Senta Berger, Oliver Bierhoff, Jeanette Biedermann, Jörg Pilawa, Kati Wilhelm und Steffi Jones. Auch Profifußballvereine wie der 1. FFC Turbine Potsdam, der Hamburger SV und Arminia Bielefeld tragen die Idee mit.
- **Über 280 „3.000-Schritte-Spaziergänge“** aus 16 Bundesländern sind auf der Kampagnenwebsite [www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de) beschrieben.

### ***Kampagnenpartner bewegen weiter***

- **Mehr als 1.200 Kooperationspartner** (Unternehmen, Krankenkassen, Vereine, öffentliche und kommunale Einrichtungen etc.) unterstützen die Kampagne, darunter auch:
  - **Telefónica O<sub>2</sub> Germany**  
Unter dem Motto „O<sub>2</sub> geht 3.000 Schritte extra“ hat der Telekommunikationsanbieter die Kampagne in die betriebliche Gesundheitsförderung integriert. Mehr als 1.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen im März 2009 an einem Schritte-Wettbewerb in München teil. Bereits im November 2008 motivierte eine Vorgänger-Aktion über 300 Angestellte in der Region West zu mehr Bewegung am Arbeitsplatz.
  - **Deutsche Post World Net**  
Die Deutsche Post World Net hat 140.000 Schrittzähler an ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Innendienst verteilt und sie damit motiviert, regelmäßig 3.000 Schritte extra zu gehen.
  - **E.ON Energie AG**  
Alle 35.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Konzerns haben in einer unternehmenseigenen Gesundheitskampagne den Schrittzähler erhalten und sich mit dem Thema „Bewegung“ auseinandergesetzt.
  - **Deutsche Bahn AG**  
Das Mobilitätsunternehmen sensibilisiert Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Hilfe der Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ für Bewegung als einen wichtigen Aspekt des Gesundheitsmanagements.

- **Lufthansa Cargo AG**  
Das Unternehmen startete im Mai 2007 eine bundesweite interne Bewegungsaktion, bei der u. a. Führungskräfte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in gemeinsamen Teams antraten und ihre Schritte zählten. Das Ergebnis: 260.994.427 Schritte.

## **Kampagnenunterstützer bewegen vor Ort**

- Rund **400 Vereine, Unternehmen und Institutionen** nutzten bislang das vom Infobüro Prävention zusammengestellte Materialpaket und veranstalteten in allen 16 Bundesländern **eigenständige 3.000-Schritte-Spaziergänge** und andere **Bewegungsaktionen**.
- **Zwei Regionen** haben diese Aktionen zum Anlass genommen, gleich eine ganze Woche der Bewegung auszurufen: So gab es im Sommer 2006 die **Aktionswochen** „Bewegtes Vogtland“ und „Bewegter Harz“.
- Die Städte Rheinfelden, Siegen, Mannheim und Wiesbaden sowie die Regionen Valley und Geiselwind haben **3.000-Schritte-Spaziergänge ausgeschildert**.
- Im Juni 2007 startete „**Mitgehen am Mittwoch – gemeinsam 3.000 Schritte extra**“ mit großem Erfolg: Bislang haben sich rund **250 Mittwochsgruppen** gegründet, die regelmäßig miteinander spazieren gehen, u. a. in Berlin, Bremen, Frankfurt/Main, Hamburg und München. Weitere Gruppen sind überall in Deutschland in Gründung und starten in den kommenden Wochen.
- **Rund 200 Sportvereine** bewegten im Rahmen der FrauenSportWochen 2009 Mädchen und Frauen in ganz Deutschland zu 3.000 Schritten extra. Die FrauenSportWochen sind eine gemeinsame Aktion des Deutschen Olympischen Sportbundes und des Bundesministeriums für Gesundheit.

## **Evaluierung: So wird die Kampagne bewertet**

- Eine repräsentative Befragung zur Kampagne, die 2006 und 2007 zur Kampagnenevaluierung durchgeführt wurde, zeigt folgende Ergebnisse:
  - Die  **Hälfte der Befragten** gibt an, großes Interesse am Thema „gesundheitliche Prävention“ zu haben und sich regelmäßig über Themen der gesundheitlichen Prävention zu informieren.
  - **59 % der Bundesbürger** nehmen allgemein Informationen zur Gesundheitsprävention durch die Bundesregierung wahr. 12 % der Befragten (ungestützte Befragung) kennen das Kampagnenmotto „Jeden Tag 3.000 Schritte extra“ und bewerten die Informationen als **sehr gut verständlich** und von **hoher Glaubwürdigkeit** und **Überzeugungskraft**.
  - **75 % der Befragten** geben an, dass ihnen Bewegung im Alltag als Maßnahme der gesundheitlichen Prävention wichtig ist. Für 74 % ist gesundheitliche Prävention sehr wichtig. Mehr als die Hälfte (54 %) schätzen das Motto „Jeden Tag 3.000 Schritte extra“ als geeignet ein, um Menschen anzuregen, sich mehr zu bewegen.

***Medizinische Studien zum gesundheitlichen Nutzen von Gehen***

- Das Zentrum für Gesundheit (ZfG) an der Sporthochschule Köln untersuchte die Wirkung von täglich 3.000 Schritten extra auf Körper und Gesundheit. Eine erste Auswertung zeigte: Die Cholesterinwerte verbesserten sich zum Teil signifikant.
- Mediziner der Georgetown University Washington, USA, fanden heraus: Wer fünf- bis sechsmal pro Woche eine halbe Stunde zügig geht, steigert damit seine körperliche Leistungsfähigkeit um ein Maß, das das Sterberisiko halbiert. Für die Studie beobachteten die Wissenschaftler 15.600 ältere Männer bis zu 13 Jahre lang.