



*Sie müssen keine großen  
Sprünge machen !*

**10.000 Schritte reichen,  
um fit zu bleiben**

## Liebe Patientin, lieber Patient,

eine aktive und gesunde Lebensweise kann nachweislich dazu beitragen, das Leben zu verlängern, weil das Risiko der Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs (vor allem Brust- und Darmkrebs) und Diabetes gesenkt wird.

In diesem Flyer beschreiben wir, welche Auswirkungen 10.000 Schritte pro Tag auf Ihre Gesundheit haben und wie Sie es schaffen können, zu einem aktiveren Lebensstil zu kommen.

## Bewegung – Therapie mit guter Wirkung

Unser heutiges Arbeits- und Freizeitleben ist vor allem durch „sitzende“ Tätigkeiten geprägt, mit der Folge, dass sich zum Beispiel in Deutschland nur 20 Prozent der Erwachsenen ausreichend bewegen. Da mangelnde Bewegung unter ande-

### Bewegung ...

- macht fit und steigert das Wohlbefinden.
- senkt das Risiko, an Altersdiabetes, Herzinfarkt, Krebs, Alzheimer oder Osteoporose zu erkranken.
- hilft, Gewicht zu verlieren.
- reduziert Stress.
- lindert Krankheiten wie Rückenschmerzen und Depressionen.
- sorgt für einen besseren Schlaf.

rem zur Rückbildung von Muskeln und zu einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit der verschiedenen Organsysteme führt, würden viele Menschen von einem aktiveren Lebensstil profitieren.

## 10.000 Schritte – Starten leicht gemacht!

Als Einstieg in einen aktiven Lebensstil empfehlen Wissenschaftler mehr Bewegung im Alltag.

Die einfachste und preisgünstigste Form der Bewegung ist das Gehen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen, wenn sie fit bis ins hohe Alter bleiben möchten.

Da kein Mensch täglich seine Schritte selbst zählt, wissen viele von uns gar nicht, ob sie sich im Alltag ausreichend bewegen und auf wie viele Schritte sie täglich kommen. Schrittzähler und Schrittzähler-Apps können Ihnen helfen, Ihre Alltagsaktivitäten einzuschätzen und gegebenenfalls steigern zu können. Denn im Berufsalltag kommen die meis-

### Umrechnen erlaubt

1 Stunde dieser Tätigkeiten entspricht

einer ungefähren Schrittzahl von

Langsames Fahrradfahren	7.500
Zügiges Fahrradfahren	14.500
Langsames Tanzen	6.000
Joggen	12.500
Langsames Schwimmen	11.000



Weitere Tipps zum Schrittesammeln finden Sie auf der Homepage der Ärztekammer Nordrhein [www.aekno.de/10000Schritte](http://www.aekno.de/10000Schritte)

ten Menschen mit Bürotätigkeit in der Regel nicht über 4.500 Schritte pro Tag hinaus.

Dabei können Sie Ihre Schritte schon steigern, wenn Sie statt des Fahrstuhls die Treppe nehmen, einen Spaziergang in der Mittagspause machen oder Nachbars Hund ausführen.

Zusätzlich zur körperlichen Aktivität sollten Sie an zwei Tagen der Woche muskelkräftigende Aktivitäten, z. B. Yoga oder Gewichtstraining, durchführen.

Nach persönlicher Vorliebe können Sie sich auch einen täglichen Bewegungsmix zusammenstellen. Unsere Umrechnungstabelle im Kasten hilft Ihnen, alternative Bewegungseinheiten in Schritte umzuwandeln.

**Setzen Sie sich zum Einstieg in ein aktiveres Leben erreichbare Ziele. Wichtig ist, dass Sie in Ihrem eigenen Tempo und mit Freude Ihr Ziel der 10.000 Schritte erreichen.**

## Was Sie direkt tun können:

- ▶ Sprechen Sie uns während Ihrer Vorsorgeuntersuchung (Check-up 35/GÖA-Ziffer 29) auf das Thema Bewegungsförderung an, und wir klären, von welchen Bewegungsempfehlungen Sie persönlich am meisten profitieren würden.
- ▶ Nutzen Sie Schrittzähler oder eine App, um zu sehen, wie viele Schritte Sie täglich gehen und ob Sie sich Ihrem Ziel, 10.000 Schritte pro Tag, genähert haben. Ein Bewegungstagebuch, in dem Sie Ihre Fortschritte notieren können, steht Ihnen auf der Homepage der Ärztekammer Nordrhein zur Verfügung ([www.aekno.de/Schritte/Material](http://www.aekno.de/Schritte/Material)).
- ▶ Setzen Sie sich zu Beginn Ihrer körperlichen Aktivität kleine Ziele, die Sie auch erreichen können. Steigern Sie Ihre tägliche Schrittzahl jeweils um 1.000 Schritte, bis Sie bei Ihrem persönlichen Endziel von 10.000 Schritten und mehr angelangt sind.
- ▶ Wenn Sie nicht gerne allein unterwegs sind, schauen Sie, ob Sie sich einer Walking-Gruppe anschließen oder ob Sie Partner/Freunde mit auf den Weg nehmen können.
- ▶ Falls Sie eine andere Bewegungsform bevorzugen, können Sie zertifizierte Bewegungskurse von Sportvereinen, Fitnessstudios oder Krankenkassen besuchen.



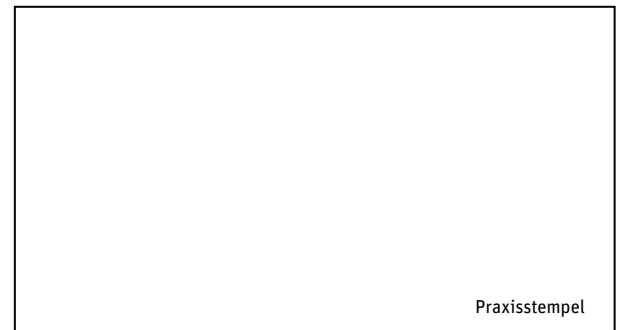
**Einfach mal anfangen.  
Nicht zuletzt ist Bewegung auch  
ein echtes Anti-Aging-Mittel, das nachweislich  
der Entwicklung von Demenz und Alzheimer  
vorbeugt.**

## Wir möchten Sie begleiten

Trotz guten Willens fällt es vielen Menschen schwer, ihren Lebensstil langfristig zu ändern.

Vielleicht kennen Sie das Gefühl: Grundsätzlich würden Sie gerne gesünder leben, sich mehr bewegen, aber das Wetter spielt nicht mit, Sie sind gerade am falschen Ort, der Beruf raubt Ihnen zu viel Zeit.

Wir, Ihre Ärztinnen und Ärzte in Nordrhein, möchten Sie in Bewegung bringen, indem wir Ihnen aktuelle Bewegungsempfehlungen geben oder Sie mit der ärztlichen Präventionsempfehlung auf die von den Krankenkassen zertifizierten Bewegungskurse aufmerksam machen. Sprechen Sie uns gerne an.



Praxisstempel

Bildnachweis: Susanne Legien; Image Source Limited; iqconcept / [www.fotosearch.de](http://www.fotosearch.de);

Quellen: Der Inhalt dieser Information beruht auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patienten. Alle benutzten Quellen finden Sie hier: [www.aekno.de/10000Schritte](http://www.aekno.de/10000Schritte)

Verantwortlich für den Inhalt:  
Ärztekammer Nordrhein, Stabsstelle Kommunikation/Abt. Gesundheitsberatung, Telefon: 0211 4302-2030, E-Mail/Ansprechpartnerin:  
[sabine.schindler-marlow@aekno.de](mailto:sabine.schindler-marlow@aekno.de), [www.aekno.de/10000Schritte](http://www.aekno.de/10000Schritte)