

Aktion 10.000 Schritte – ein voller Erfolg

08.02.2007, 15:15 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *SBK*

Presseagentur: *Interface Public Relations*

Erste Studie zur Aktion der Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) bestätigt die Motivation der Teilnehmer

München, 07. Februar 2007 – Die 10.000 Schritte Aktion der Siemens-Betriebskrankenkasse im Rahmen der Kampagne „Runter vom Sofa - SBK bewegt“ zeigt vollen Erfolg: Seit 2006 haben sich mehr als 30.000 Teilnehmer für das Programm eingeschrieben - nun liegen erste (Umfrage)Ergebnisse zum Erfolg des Programms vor. Bei der Befragung interessierte die SBK vor allem, was die Teilnehmer besonders begeisterte und zum Mitmachen motivierte. Darüber hinaus zielte die Studie darauf ab zu klären, inwieweit die Teilnehmer nachhaltig zu mehr Bewegung angeregt wurden. Die Teilnehmer wurden in verschiedenen Phasen des Programms befragt. Im Hinblick auf Aspekte wie Alter oder Bewegungs- und Internetaffinität, wurde auf ein ausgewogenes Verhältnis unter den Befragten geachtet. Das Thema Bewegungsmangel war für rund 90 Prozent der Befragten nicht neu, das Bedürfnis nach einer aktiven gesunden Lebensweise generell sehr hoch: Fast alle Interviewpartner betrieben schon vor der Teilnahme am 10.000 Schritte Programm regelmäßig leichte Sportarten. Für einen Teil diente die Teilnahme an der Aktion auch als Wiedereinstieg in mehr regelmäßige Bewegung, beispielsweise nach einer längeren Krankheitsphase. Die meisten Interviewten wünschten sich einen alltagstauglichen Mittelweg zwischen Aktivität und Entspannung. Zum Mitmachen motivierten allgemein die Neugier auf das Projekt, die Aussicht, sich nach langer Abstinenz wieder oder mehr zu bewegen (15 Prozent), einen Überblick über das tägliche Bewegungspensum zu erhalten (10 Prozent), und der Anreiz etwas für die Gesundheit zu tun (45 Prozent). Darüber hinaus stellte der Schrittzähler, der jedem Teilnehmer im Rahmen der Aktion ausgehändigt wurde, einen starken Anreiz für die Beteiligung dar (30 Prozent).

Grundsätzlich spricht die 10.000 Schritte Aktion laut Umfrage Frauen und Männer in gleichem Maß an. Es lässt sich dabei feststellen, dass bei den teilnehmenden Frauen eher der gesundheitliche Aspekt der Aktion im Vordergrund steht, während Männer vor allem an der technischen Messbarkeit ihrer täglichen Leistung durch den Schrittzähler interessiert sind. Es stellte sich außerdem heraus, dass viele Teilnehmer durch die Nutzung des Schrittzählers schon nach kurzer Zeit die Schrittzahl für häufig gegangene Wege verinnerlichten und sich dadurch die bewusste Verhaltensänderung verbesserte. Auch die einfache Durchführbarkeit sowie die Unabhängigkeit von Ort und Zeit bei 10.000 Schritten sind wichtige Faktoren, die zur hohen Teilnehmerzahl beitrugen. „Man muss nirgendwo dafür extra hingehen, das läuft so nebenbei“, so die vielfache Meinung der Teilnehmer. Abbrüche der Aktion gab es kaum. Ebenfalls positiv wirkte sich das Gehen auf die „Innere Balance“ der Teilnehmer aus. Die tägliche Bewegung wurde als „Entschleunigung“ vom Alltagsstress und Bereicherung des Lebens empfunden. Die Abbrecher gaben an, dass nicht das Programm an sich, sondern private Gründe für den vorzeitigen Ausstieg verantwortlich waren. Insgesamt schätzten die Befragten die Organisation der Aktion, den Internetauftritt und die Option, den Bewegungsalltag anhand virtueller Reiserouten im Internet zu dokumentieren, ausnahmslos als gut ein.

Darüber hinaus bewerteten alle Interviewpartner die 10.000 Schritte Aktion als ein positives Beispiel sowie einen optimalen Anreiz zu mehr Bewegung und damit zu gesundheitlicher Prävention. Mehr als drei Viertel der Beteiligten gaben an, das Programm nach Ende des Aktionszeitraums weiter führen zu wollen. Die Rolle der SBK als Impulsgeber wurde von den Befragten besonders hervorgehoben: „Es ist gut, was die SBK macht. Die legen verstärkten Wert auf Vorsorge.“

Die 10.000 Schritte Aktion

Mit der 10.000 Schritte Aktion will die SBK Mitglieder und Interessenten zu einer langfristigen Änderung des täglichen Bewegungsverhaltens motivieren und eine gesundheitsbewusste Haltung fördern.

Werden auch Sie (inter-)aktiv und informieren Sie sich, was es bei der SBK Neues gibt. Mehr dazu unter www.10000-Schritte.de.

SBK
Petra Bendrich
Pressesprecherin
Heimeranstraße 31
80339 München
Tel.: 089/62 700-776
Fax: 089/62 700-444
petra.bendrich@sbk.org
www.sbk.org

Portrait

Weitere Informationen erhalten Sie auch in digitaler Form auf der Presseseite www.sbk.org.

News-ID: 119389 • Views: 2580 (Stand: 30.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/119389/Aktion-10-000-Schritte-ein-voller-Erfolg.html>