

Bewegt leben - AOK PLUS unterstützt 47. Rennsteiglauf am 18. Mai 2019

15. Mai 2019
Bewegt leben

AOK PLUS unterstützt 47. Rennsteiglauf am 18. Mai 2019

Die mehr als 17.000 Teilnehmer zum Rennsteiglauf am kommenden Wochenende werden ganz sicher die empfohlenen 10.000 Schritte am Tag schaffen - und noch mehr. Jedoch bewegen sich die Thüringer insgesamt zu wenig, da hilft auch Europas größter Crosslauf nicht: Durchschnittlich geht jeder Thüringer pro Tag 2.700 Schritte. Das sind über 7.000 weniger, als allgemein empfohlen wird. Daher ruft die AOK PLUS seit 1. März 2019 unter dem Stichwort "Bewegt leben" zu mehr Bewegung im Alltag auf.

Fast ein Viertel aller krankheitsbedingten Fehltag von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern ließen sich 2018 direkt oder indirekt auf Bewegungsmangel zurückführen - das ist das Ergebnis der Fehlzeitenanalyse des Wissenschaftlichen Institutes der Ortskrankenkassen (WIdO) vom 13. März 2019. Zu langes Sitzen steigert das Risiko für Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und anderen Krankheiten.

Um ihrer Verantwortung nachzukommen, investierte die sächsisch-thüringische Gesundheitskasse im Jahr 2018 rund 43,3 Millionen Euro in die Gesundheitsförderung und Prävention. Und engagiert sich auch als Gesundheitspartner beim diesjährigen Rennsteiglauf am 18. Mai. Doch damit nicht genug: auch viele Mitarbeiter nehmen an dem Lauf teil, darunter auch der Vorstandsvorsitzende der AOK PLUS.

"Ich bin seit vielen Jahren aktiver Läufer und habe bereits an vielen Events teilgenommen. Aus eigener Erfahrung weiß ich: Laufen bedeutet mehr als die sportliche Herausforderung. Es geht darum, draußen zu sein", sagt Rainer Striebel, Vorsitzender des Vorstandes der AOK PLUS. Und ergänzt: "Laufen macht einfach Spaß, ob in Stadien, im Wald oder im Park um die Ecke. Und es ist ein guter Ausgleich zu den vielen Stunden, die wir täglich im Sitzen verbringen."

Im Rahmen des Bonusprogrammes belohnt die AOK PLUS eine gesunde und aktive Lebensweise. Versicherte können bis zu 180 Euro für sportliche Aktivitäten erhalten. Sport-Neueinsteiger, -Wiedereinsteiger und Trainierte können sich des Weiteren 90 Prozent der Kosten für eine sportmedizinische Untersuchung bei einem Sportmediziner erstatten lassen. So wird einer körperlichen Fehl- oder Überbelastung vorgebeugt und dem Sport steht nichts mehr im Weg.

