

# Schritt für Schritt

Im Apothekenalltag mangelt es Ihnen in der Regel nicht an Bewegung. Vom Kunden zum Lagerort des Medikaments und wieder zurück – da kommen einige Meter zusammen. Haben Sie schon mal die Schritte gezählt?

Wer ein Fitnessarmband trägt und eine gewisse Anzahl an Schritten zurücklegt, wird durch eine blinkende Meldung auf dem Display für die Bewegung belohnt. „Ziel erreicht“ lautet die Ansage, wenn zum Beispiel 10 000 Schritte pro Tag erreicht wurden. Anders als erwartet stammt die 10 000-Schritte-Regel nicht aus der medizinischen Forschung, sondern von der Firma Yamasa, die 1964 im Rahmen der Olympischen Spiele in Japan den ersten Schrittzähler auf den Markt brachte. Ohne sich auf wissenschaftliche Studien zu berufen, legte der Hersteller die 10 000-Schritte-Grenze als Grundlage für einen gesunden Lebensstil fest.

Dass körperliche Aktivität gesund ist, zweifelt niemand an. Aber wie viele Schritte sollte man

täglich zurücklegen, um einen Effekt auf die Gesundheit zu erreichen? Wissenschaftler der Harvard Medical School haben in einer Studie die tägliche Schrittanzahl von 16 000 Frauen (Durchschnittsalter 72 Jahre) in den Zusammenhang mit ihrem Sterberisiko gesetzt. Wer 4400 Schritte täglich lief, hatte ein geringeres Sterberisiko als Frauen, die lediglich 2700 Schritte täglich zurücklegten. Noch stabiler waren die Personen, die bis zu 7500 Schritte pro Tag gingen – darüber hinaus gab es jedoch keine gesundheitlichen Vorteile mehr. Grundsätzlich beugt Bewegung verschiedenen Volkskrankheiten wie etwa Diabetes mellitus, Übergewicht, Alzheimer, Arthrose, Herz-Kreislauf-Leiden oder Muskelschwund vor.

**Gesund beraten** Sie leisten als PTA oder Apotheker durch ihre Beratung einen Beitrag zu

einem gesundheitsförderlichen Lebensstil ihrer Kunden, indem sie ihnen beispielsweise aufzeigen, wie sie Bewegung in ihren Alltag sinnvoll integrieren. Doch wie ist das am besten umzusetzen, wenn man nicht gerade in der Apotheke arbeitet und während der Arbeit ohnehin zahlreiche Schritte zurücklegt? Die erste Gelegenheit, um Schritte zu sammeln, ist der Weg zur Arbeit. Wer nicht zu Fuß gehen kann, sondern die öffentlichen Verkehrsmittel nutzt, steigt am besten eine Station früher aus und geht die letzten Meter zu Fuß. Im Homeoffice fällt der Weg zur Arbeit und somit auch ein gewisses Bewegungspensum weg: Schlagen Sie Ihren Kunden vor, beim Telefonieren auf und ab zu gehen. Auch in der Mittagspause sind kleinere Spaziergänge möglich. Aktive, die in der Mit-

tagspause beziehungsweise vor oder nach der Arbeit walken oder joggen, erreichen die 10 000-Schritte-Marke recht schnell.

**10 000 Schritte, aber wieviel Kilometer?** Menschen, die zwischen 1,50 und 1,70 Meter groß sind, benötigen für einen Kilometer etwa 1670 Schritte, während Personen zwischen 1,70 und 1,90 Meter bereits nach 1430 Schritten die Kilometermarke erreicht haben. Sechs Kilometer Walking oder Jogging reichen demnach aus, um die 10 000-Schritte-Grenze zu knacken. Kunden, die es genau wissen möchten, greifen am besten zur Smartwatch. Die Uhren verfügen über die besten Sensoren und verbinden sich (über das Smartphone oder selbstständig) mit dem GPS. Zusätzlich zeigt die Smartwatch den Kalorienverbrauch an, wenn man zuvor seine körperbezogenen Daten speichert. ■

*Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie,  
Fachjournalistin*



© Ljupco / iStock / Getty Images