

# 10 000 Schritte für die Gesundheit

**Auch die dritte Auflage von «Luzern geht gern» fand Anklang**



**Diesen Herbst hiess es wieder, täglich 10 000 Schritte zu gehen und so nachhaltig die Gesundheit zu fördern. Bereits zum dritten Mal führte das Gesundheits- und Sozialdepartement die erfolgreiche Aktion «Luzern geht gern» durch.**

«Die Aktion «Luzern geht gern» war ein Erfolg!» Die Abgabestellen haben rund 24 000 Schrittzähler bezogen und diese verkauft. Tausende Luzernerinnen und Luzerner haben an der Aktion mitgemacht und Schritte gesammelt. Während sechs Wochen – vom 14. September bis zum 25. Oktober – notierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer täglich ihre erreichte Schrittzahl auf dem Flyer «Luzern geht gern». Mit dem Einschicken des ausgefüllten Talons nahmen sie am Wettbewerb und an der Verlosung von attraktiven Preisen teil.

### **Slogan 2015: «Ich gehe mit»**

Die diesjährige Aktion «Luzern geht gern» stand unter dem Slogan «Ich gehe mit». Am 16. September lud Regierungsrat Guido Graf, Vorsteher des Gesundheits- und Sozialdepartements, die Luzerner Bevölkerung zu einer gemeinsamen Nordic-Walking-Tour ein. Zusammen mit über 100 Teilnehmenden machte sich der Regierungsrat auf den Weg von Ebikon zum Rotsee und wieder zurück nach Ebikon. «Es war fantastisch», meinte Guido Graf nach dem Anlass. «Sich nach einem strengen Arbeitstag gemeinsam zu bewegen, entspannt und macht den Kopf frei für neue Ideen und Lösungen.»

### **10 000 Schritte für die Gesundheit**

Viele Menschen wissen nicht, wie viele Schritte sie im Alltag erreichen. Im normalen Büroalltag seien es etwa 5000 Schritte, erklärt Claudia Burkard, Leiterin der Fachstelle Gesundheitsförderung. «Es sind aber 10 000 Schritte pro Tag nötig, um einen optimalen Nutzen für die Gesundheit zu erzielen. 10 000 Schritte steigern das Wohlbefinden, senken das Risiko für Unfälle und verschiedene Krankheiten.» Mit einem Schrittzähler habe man eine gute Orientierung im Alltag und die Bewegung werde sichtbar.

### **Aktion breit abgestützt**

Wie in den vergangenen Jahren wurde die Aktion «Luzern geht gern» auch in diesem Jahr durch verschiedene Partner im Gesundheitswesen unterstützt: Apotheken, Drogerien, Hausarzt- und Physiotherapiepraxen im Kanton Luzern beteiligten sich. Auch ausserhalb des Gesundheitswesens gab es viele Firmen und Organisationen, die mitmachten: Sie stellten attraktive Wettbewerbspreise für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Aktion bereit.

Das Ziel der Aktion «Luzern geht gern» wurde auch in diesem Jahr erreicht. Der grösste Teil der Personen bewegte sich dank der Kampagne intensiver und regelmässiger als vorher. «Wir hatten sehr viele positive Rückmeldungen», sagt Claudia Burkard.

**Veronika Bühler-Voney**

### **Kampagnenstart «Luzern geht gern»**



Bei optimalen Wetterverhältnissen und einer grossen Beteiligung wurde unter dem Motto «Bewegung zum Feierabend» mit Regierungsrat Guido Graf (ganz rechts im Bild) zur Nordic-Walking-Tour eingeladen. Über hundert Teilnehmende waren vor Ort und freuten sich über den prominenten Besuch – verbunden mit dem Kampagnenstart «Luzern geht gern». Mit dabei waren zudem Urs Dickerhof, Präsident IG Sport, Ernst Gisler, Standortleiter LZ-Lauftreff Ebikon und Stefan Studer, Gesamtleiter LZ-Lauftreff (auf dem Bild von links).

**Weitere Informationen:**

[www.luzerngehtgern.lu.ch](http://www.luzerngehtgern.lu.ch)