

## Mit 10 000 Schritten gesünder durchs Leben

Marburger Ärztegenossenschaft machte mit Lauf-Aktion auf Herzerkrankungen aufmerksam

Anlässlich ihres zehnjährigen Bestehens lud die Ärztegenossenschaft „PriMa“ in den Stadtwald ein und ließ Schritte zählen. Damit sollte auf jede Art von Herzerkrankungen aufmerksam gemacht werden.

von Noel Rhiel

**Marburg.** Unter dem Motto „Prävention in Marburg“ versammelten sich Mitglieder der gleichnamigen Marburger Ärztegenossenschaft „PriMa“ kürzlich im Marburger Schlosspark. Die Veranstaltung trug den Titel „10 000 Schritte mit dem OB“ und ihr Ziel war es, Aufmerksamkeit und Interesse für gesunde Ernährung und Sport zu gewinnen. Dem Marburger Oberbürgermeister Dr. Thomas Spies sind Gesundheit und sportliche Betätigung wichtig. Denn, indem man Menschen motiviert, sich zu bewegen, soll Herzinfarkten und anderen Herzerkrankungen vorgebeugt werden.

Laut „PriMa“ sollte eine erwachsene Person an einem Tag idealerweise 10 000 Schritte gehen, im Schlosspark konn-

te man diese Schritte in mehreren Runden durch den Park und um das Schloss herum zurücklegen. Die Route war bereits ausgeschildert, eine Runde circa 1 700 Meter lang. Bei angenehmen Temperaturen um die 20 Grad Celsius fiel das Laufen nicht schwer, jedoch wirkte die Beschaffenheit der Strecke mit Kopfsteinpflaster und

Treppenstufen auf einige Besucher als herausfordernd. Als Stärkung angeboten wurden gesunde Snacks wie Obst und Kastanienbrötchen sowie kalorienarme Getränke wie Wasser und Apfelschorle.

Diverse Broschüren mit Tipps zur gesunden Ernährung und Aufforderungen zur Bewegung lagen ebenfalls bereit. Auf

Wunsch konnte man sogar ein Produkt der Deutschen Herzstiftung bestellen: Die „Schrittbbox“. Das kleine Gerät zählt sowohl sämtliche zurückgelegte Schritte der Tragenden als auch sämtliche verbrannte Kalorien. Gesundheitliche Fortschritte lassen sich anschließend mithilfe des USB-Ports auf dem PC nachlesen. Der Termin wur-

de nicht zufällig gewählt, 2018 markiert das zehnjährige Bestehen der Genossenschaft. Die PriMa (abgekürzt für „Prävention in Marburg“) ist eine Genossenschaft von mehr als 300 Haus- und Fachärzten aus dem Landkreis Marburg-Biedenkopf. Ihr Ziel ist die bessere Versorgung aller Patienten in der Region. Die Veranstaltung „10 000 Schritte“ wurde als Teil der Initiative „Gesunde Stadt“ geplant. Veranstalter der Aktion war neben „PriMa“ und der Deutschen Herzstiftung auch die Sparkasse. Da Gesundheit das Ziel der Veranstaltung war, konnten sich Teilnehmer vor dem Laufen den Puls und den Blutdruck messen lassen. Die anwesenden Ärzte sprachen entsprechend der Messung Empfehlungen zur Zahl der Runden aus. Auch Dr. Thomas Spies ließ sich den Blutdruck messen. Er ist der Überzeugung, dass es auch reichen kann, klein anzufangen, wenn 10 000 Schritte zu anstrengend wirken. Wichtiger sei es, den Sport regelmäßig fortzusetzen und sich dabei langsam zu steigern. „Alle reden über Prävention, wir wollen das auch praktisch tun. Wer anfängt, jeden Tag 3 000 Schritte zu tun, und dabei Spaß hat, der kann ausbauen“, meinte Spies.



Miriam Wunderlich (von links) und Christiana Löwer von der „PriMa“-Geschäftsstelle sowie Dr. Barbara Fröhlich und Dr. Ahmad Shir waren bei der Aktion im Stadtwald dabei. Foto: Noel Rhiel