



Die kleinen Zähler zeichnen jeden Schritt auf, den die DRK-Mitarbeiter gehen. Täglich 10 000 Schritte sollen es sein.

## ZITIERT

„Ich bin mir allerdings sicher, dass wir irgendwann auch Nachahmer haben werden, aber dann werden wir stolz darauf sein, die Ersten gewesen zu sein.“

Kevin Pullmann  
Personalbereichsleiter  
beim Hanauer DRK

## ZITIERT

„Anfangs konnte ich mir nur schwer vorstellen, wie ich jeden Tag 10 000 Schritte zusammenbekommen soll, aber mittlerweile sind es durchschnittlich 15 000 Schritte.“

Alexandra Ihl  
Notfallsanitäterin

## ZITIERT

„Ich wollte anfangs einfach mal herauskriegen, wie viele Schritte man am Tag so läuft. Da hatte ich überhaupt keine Vorstellung.“

Florian Lotz  
Notfallsanitäter  
in der Ausbildung

## Psychische und physische Gesundheit fördern

Virgin Pulse-Global Challenge bietet digitale Konzepte zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Aktion 10 000 Schritte täglich verfolgt das Ziel, Mitarbeiter eines Unternehmens darin zu unterstützen, im Wettbewerb täglich mindestens 10 000 Schritte zu absolvieren und damit ihre physische und psychische Gesundheit positiv zu beeinflussen. Die tägliche Anzahl von Schritten wird über einen Schrittzähler gemessen und digital protokolliert. Die Teilnehmer bilden dazu über einen jährlichen Zeitraum von 100 Tagen Teams zu je sieben Personen

und addieren ihre individuellen Schrittergebnisse zu einem Teamergebnis. Die Summe dieser Teamergebnisse bildet das Resultat des gesamten Betriebes und fließt in ein Ranking aller teilnehmenden Betriebe ein. Weltweit waren dies 2017 rund 40 000 Betriebe mit zusammen etwa 300 000 teilnehmenden Beschäftigten. Während der Aktion gibt es zeitlich versetzt auch Hinweise zur eigenen Ernährung und zur Schlafhygiene. Die gesamte Kommunikation zwischen Teilnehmern und den Programmbetreuern von Virgin Pulse erfolgt anonymisiert. ■ litt

# Täglich 10 000 Schritte

Deutsches Rotes Kreuz in Hanau startet große Fitnessaktion unter seinen Mitarbeitern

Von Reinhold Schlitt

HANAU ■ Der Arbeitsalltag ist für viele Menschen sehr belastend. Das erleben auch die Beschäftigten des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) im 24-Stunden-Rettungsdienst, der hohe physische und bisweilen psychische Belastungen mit sich bringt. Ohne eigene körperliche Fitness geht da auf Dauer nichts. Das wissen auch die Manager des betrieblichen Gesundheitswesens im Hanauer DRK. Sie ermutigen die Belegschaft, täglich mindestens 10 000 Schritte zu tun, um ihre körperliche Fitness zu trainieren. Fast jeder zweite Beschäftigte macht mit.

Die Hanauer haben sich der seit 15 Jahren international verbreiteten Initiative „Virgin Pulse – Global Challenge“ angeschlossen, an der im vergangenen Jahr über 300 000 Arbeiter und Angestellte in 185 Staaten der Welt beteiligt waren.

84 DRK-Beschäftigte bilden hier insgesamt zwölf geschlechtlich und nach Lebensalter gemischte Teams. Jedes Teammitglied wurde mit einem Schrittzähler ausgestattet und protokolliert einmal täglich über eine spezielle Smartphone-Applikation die Anzahl seiner absolvierten Schritte. Er kann über diese App auch verfolgen, was die anderen Teammitglieder parallel zu Wege gebracht haben und wie der Rettungsdienst mit der Gesamtzahl der Mitarbeiter-schritte insgesamt dasteht – bislang immerhin auf Rang 2246 von 40 000, wie Aktionsleiter Kevin Pullmann unserer Zeitung berichtet.

Pullmann ist Personalbereichsleiter beim Hanauer DRK und dort auch mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement befasst. „Wir sind immer bemüht, unsere

Kolleginnen und Kollegen mit Impulsen für das Training und den Erhalt der eigenen körperlichen Fitness zu versorgen. Global Challenge haben wir auf einer Messe in Köln entdeckt und entschieden, dass dies ein geeignetes Angebot für uns in Hanau ist. Die Teilnehmerzahl und die vielen positiven Rückmeldungen nach den ersten sechs Wochen haben uns bestätigt.“

Das sehen auch Teilnehmer selbst so: „Anfangs konnte ich mir nur schwer vorstellen, wie ich jeden Tag 10 000 Schritte zusammenbekommen soll, aber mittlerweile sind es durchschnittlich 15 000 Schritte“, bilanziert Notfallsanitäterin Alexandra Ihl. Sie spürt nach den ersten Wochen bereits positive Auswirkungen: „Ich fühle mich eindeutig besser.“ Der noch in der Ausbildung zum Notfallsanitäter befindliche Florian Lotz fand es anfangs interessant, „einfach mal herauszukriegen, wie viele Schritte man am Tag so läuft. Davon hatte ich überhaupt keine Vorstellung“. Sein Schrittzähler sagt es ihm: momentan 30 000 Schritte im Durchschnitt. Auch für einen noch jungen Menschen wie ihn ist das eine hübsche Leistung.

Rund 22 000 Schritte schafft aber auch Rettungsassistent Alexander Lülldorf. Der hat sich davon überzeugen lassen, mit diesem Programm „noch etwas fitter zu werden und ein bisschen Gewicht zu reduzieren“. Und der Spaß bleibt dabei nicht auf der Strecke, versichert er: „Spaß kommt durch den Vergleich im Team und mit dem Ansporn, in der Liste nicht abzurutschen, sondern vielleicht noch einen Tick besser zu werden und sich gegenseitig zu motivieren.“ Und dann sei da noch der tägliche Anstoß, mehr auf die Gestaltung des Tagesablaufs zu achten und in der Freizeit vielleicht die eine oder andere Sofapause auszulassen.

So oder ähnlich wollen es dann alle zwölf Hanauer DRK-Teams schaffen, ihren derzeitigen Gesamtdurchschnitt weiter nach oben zu drücken. Derzeit pendelt der Betrieb zwischen 19 000 und 20 000 Schritten. Die globale Vorgabe von täglich 10 000

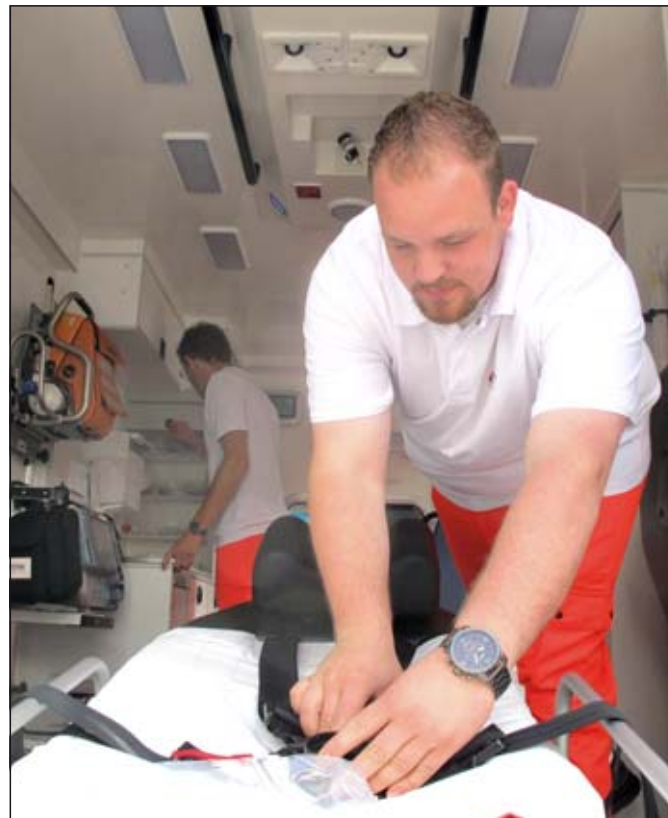


Vier von 84 teilnehmenden DRK-Mitarbeitern (von links): Geschäftsführer Stefan Betz, Personalchef Kevin Pullmann, Notfallsanitäterin Alexandra Ihl, Alexander Lülldorf und Auszubildender Florian Lotz. Sie alle machen bei der Global Challenge mit, die auch mit Plakaten beworben wird. ■ Fotos: Schlitt

Schritten scheint für die Hanauer keine große Hürde zu sein. „Das heißt aber nicht, dass der Wert zu niedrig hängt, denn internationale Studien gehen davon aus, dass sich ein nachhaltiger gesundheitlicher Effekt bereits man am Tag so läuft. Davon hatte ich überhaupt keine Vorstellung“. Sein Schrittzähler sagt es ihm: momentan 30 000 Schritte im Durchschnitt. Auch für einen noch jungen Menschen wie ihn ist das eine hübsche Leistung.

Global Challenge jedenfalls macht Mut, hier in Hanau und weltweit: Insgesamt hat

eine Befragung der Aktionsteilnehmer vom vergangenen Jahr laut Virgin Pulse gezeigt, dass weltweit 65 Prozent der Teilnehmer, die ihren Gewichtsverlauf beobachtet hatten, über Gewichtsverluste berichteten. Knapp 68 Prozent hätten weniger Stress zu Hause oder am Arbeitsplatz verspürt. Auch der Anteil derer, die ihre empfohlene nächtliche Schlafzeit erreichten, sei von 56 auf 67 Prozent gestiegen.



Notfallsanitäter im Schichtdienst (hier bei der Überprüfung des Rettungswagens für den nächsten Einsatz) sind einem enormen physischen und bisweilen psychischen Stress ausgesetzt.

## ZITIERT

„Es lohnt sich (...) darauf zu schauen, welche betriebliche Fördermaßnahme am besten zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern passt und wie gut sie sich in den Alltag einbauen lässt.“

Stefan Betz  
DRK-Geschäftsführer

## ZITIERT

„Spaß kommt durch den Vergleich im Team und mit dem Ansporn, in der Liste nicht abzurutschen, sondern vielleicht noch einen Tick besser zu werden und sich gegenseitig zu motivieren.“

Alexander Lülldorf  
Rettungsassistent