

## Medienmitteilung aus der Alterskommission vom 17. September 2024

### Die Saga von den 10'000 Schritten pro Tag

#### Die Alterskommission lanciert ein neues Angebot für Personen, die nicht mehr grosse Strecken gehen können, sich aber trotzdem bewegen wollen.

Es war einmal vor 60 Jahren. 1964 fanden in Japan Olympische Spiele statt. Und eine geschäftstüchtige Firma brachte den ersten tragbaren Schrittzähler mit dem Namen «Manpo-kei» auf den Markt, was übersetzt «10'000-Schritt-Zähler» heisst. Die begleitende Marketing-Kampagne vermittelte ohne wissenschaftliche Grundlage, dass 10'000 Schritte pro Tag gesund seien und damit war das Mass 10'000 Schritte in der Welt. In der Zwischenzeit wurde viele Studien gemacht, um die richtige «gesunde» Schrittzahl pro Tag herauszufinden. Eine neuere (2022) Zusammenfassung vieler einzelner Studien empfiehlt für über 60-Jährige 6'000 bis 8'000 Schritte.

Obwohl wir wissen, dass Bewegung sehr wichtig für die Gesundheit ist, bewegen sich viele ältere Menschen viel zu wenig. Was wir auch kennen, sind die vielen Ausreden, um gerade heute nicht hinauszugehen. «Ich hab' gerade keine Zeit» ist wohl die erste Ausrede. «Im Sommer ist es zu heiss, im Winter zu kalt und dazwischen regnet es andauernd» sind weitere gängige Ausflüchte. Und allein laufen ist sowieso öde.

Mit Ausreden ist jetzt Schluss! Es gibt ein Patentrezept gegen die Bewegungs-Unlust. Das Rezept heisst: Mir laufe zämme! Die Gruppe trifft sich jeden Mittwochmorgen um 9.30 Uhr in Reinach. Immer am gleichen Ausgangsort. Auf weitgehend ebenen, guten Wegen marschiert die Gruppe ca. 50 Minuten. Bei Bedarf werden zwei Geschwindigkeitsgruppen gebildet. Und wer noch Lust und Zeit hat, geht am Schluss mit den anderen zum Café in ein Restaurant. Keine Mitgliedschaft, keine Kosten. Dabei sein ist alles!

Wer interessiert ist, meldet sich bitte per E-Mail bei [alterskommission@reinach-bl.ch](mailto:alterskommission@reinach-bl.ch). Sie werden dann per E-Mail kontaktiert und zur ersten Kurzwanderung eingeladen. Sie findet erstmals am 16. Oktober statt.



#### Mehr Informationen:

Peter J. Meier, Gemeinderat Sicherheit und Gesundheit, Tel. 079 609 73 63  
Thomas Sauter, Geschäftsleiter Allgemeine Verwaltung, Tel. 061 511 63 01



Mir laufe zämme!  
Beispiel einer  
Laufgruppe in  
Allschwil  
*Foto:*  
*Alterskommission*