

Grenzach-Wyhlen

## So weit wie die „Route 66“ laufen

Die Oberbadische, 29.09.2017 00:02 Uhr



Anna Dölp von „Sail United“ erhielt von Udo Binninger (Mitte) den Spendenscheck der Gesundheitsallianz. Mit ihnen freuten sich die Geehrten der „Schrittzähler-Aktion“. Foto: Rolf Rombach Foto: Die Oberbadische

Von Rolf Rombach

Im Rahmen der aktuellen „Gesundheitswoche“ der in Grenzach ansässigen Chemie-Unternehmen sind am Mittwoch verschiedene Preise vergeben worden.

Grenzach-Wyhlen. Das Programm „Live Well“ (gesund leben) bietet den Mitarbeitern verschiedene Aktionen zur Stärkung von Körper und Geist. 36 Kurse zu Kraft, Ausdauer und zur mentalen Stärkung stehen in der diesjährigen Broschüre. „Ab 25 Jahren beginnt bereits der körperliche Abbau“, wie der Leiter des betriebsärztlichen Dienstes, Udo Binninger, erläuterte. „Was ich auf mein Gesundheitskonto einzahle, zahlt sich später aus.“

Um die Mitarbeiter zu motivieren, gab es einen 124-tägigen Wettbewerb. In Teams mit drei bis sechs Personen sollte gemeinsam die Länge der berühmten „Route 66“ von Chicago nach Los Angeles – immerhin 3403 Kilometer – gegangen werden. Die täglichen Bewegungswerte, die sich neben Schritten auch aus anderen Aktivitäten wie Radfahren, Schwimmen oder der Hausarbeit zusammensetzen, konnten die Mitarbeiter in eine Online-Maske eintragen. Dadurch wurde der direkte Vergleich mit den weiteren Teams möglich – ein virtuelles Wettrennen zum Wohle der eigenen Gesundheit.

„Der Neandertaler lief noch bis zu 20 Kilometer täglich. Der Büromensch von heute kommt zum Teil nur noch auf 800 Meter“, weiß Binninger. Ziel der Aktion war, täglich mindestens 10 000 Schritte zu gehen. „Die Aufgabe wurde mit Bravour geschafft“, freute sich der Mediziner.

Insgesamt nahmen mehr als 700 Mitarbeiter in 146 Teams teil. 71 Gruppen erreichten das Ziel von mindestens 3403 Kilometern. Mehr als 784 Millionen Schritte wurden verzeichnet, was umgerechnet 593 000 Kilometern entspricht.

Der Fokus der Jury lag nicht nur auf dem Erreichen des Maximums. Individuelle Steigerungen wurden ebenfalls honoriert. So bekam Sandra Siefer einen Preis für eine tägliche Steigerung um 70 Schritte. Bei den Männern war dies Detlev Melzian mit 67 Schritten.

Franca Strey (3239 Kilometer) und Markus Häty (2941 Kilometer) erhielten die Auszeichnung für die meisten Einzelkilometer. Auf die Frage, wie sie binnen vier Monaten diese Leistung erreichten, konnte Strey dies mit Sport und Fahrradfahren zur Arbeit begründen. Häty gab seine Familie als Grund an: „Ich habe sechs Kinder – da ist man immer in Bewegung.“

Als Mannschaft gewann das Team „Seitenstecher“ mit 11 500 Kilometern. Dieses selbst sowie weitere Mitarbeiter bekamen Preise für ein Team-Event beziehungsweise für ein Sportgeschäft zur Erweiterung der eigenen

#### Sportausstattung.

Doch nicht nur die Mitarbeiter sollen von dem Gesundheitsprogramm profitieren. Im Rahmen der Siegerehrung überreichte Binninger eine Spende von 3000 Euro an den Verein „Sail United“. Dieser ermöglicht es Menschen mit Behinderung in Großenbrode am Fehmarnsund das Segeln zu erlernen. „Blinde spüren viel schneller den Wind und können sich damit besser orientieren“, erläuterte Binninger seine Erfahrungen mit dem Verein, den er im Urlaub kennen- und schätzengelernt hat. „Ich weiß, dass da gute Arbeit gemacht wird. Daher habe ich unserer Jury den Verein als Spendenempfänger vorgeschlagen.“