

# Jeder Schritt zählt

*Vier Krankenkassen spenden gemeinsam 1.000 Euro an das Projekt Kids Vital*

■ **Kreis Herford** (jen). „Kids Vital“ hat sich ein Ziel gesetzt: Die Kinder im Kreis Herford sollen motiviert werden, 3.000 Schritte mehr am Tag zu gehen. Gelingen soll das mit der Hilfe von Pedometern.

Diese Schrittzähler kann das Projekt nun dank einer Spende der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK), der Betriebskrankenkasse Herford Minden Ravensberg (BKK HMR), Deutsche Angestellten Kasse (DAK) und Vereinigte Innungskrankenkasse (IKK) anschaffen.

Mit 1.000 Euro unterstützen die vier Krankenkassen das Projekt. „Das Geld wollen wir in unsere Öffentlichkeitsarbeit investieren und in Pedometer“, sagt Renate Ricken, Projektleiterin von Kids Vital.

Wie viele Schrittzähler gekauft werden, kann Ricken noch



**Vorbilder in Bewegung:** Jörg Lewe von der AOK, Landrätin Lieselore Curländer und Erhard Sundermeier von der IKK (v. l.) gehen schon mal los.

FOTO: JENNIFER REKER

nicht sagen: „Wir prüfen gerade, welche Pedometer für unsere Zwecke am geeignetsten sind. Die Schrittzähler sollen dann an Schulen und eventuell auch Kindergärten ausgeliehen werden. „Unter anderem für Wandertage“, sagt Renate Ricken.

Mit dem Schrittzähler hoffen Renate Ricken und ihre Kollegin Freyja Damm die Kinder animieren zu können, einige Meter mehr per Pedes zurückzulegen.

„Laut verschiedener Gesundheitsstudien gehen Leute, die so ein Pedometer tragen bis zu 2.000 Schritte mehr am Tag“, erläutert Renate Ricken. Normalerweise macht der Mensch täglich etwa 5.000 bis 6.000 Schritte. „Gesundheitsexperten fordern jedoch 10.000 Schritte“, sagt Renate Ricken.

Geht der Plan auf, sollte das in Herford bald der Regelfall sein.