



Stuttgart, 4. Juni 2016

Sportliche Frauen unter sich BARMER GEK ist Partner des CRAFT Women's Run

In diesem Jahr startet der CRAFT Women's Run, die größte Frauenlaufserie im deutschsprachigen Raum, erstmalig in Stuttgart. Im Jahr 2015 haben knapp 27.000 Läuferinnen daran teilgenommen. Die BARMER GEK ist seit 2014 Partner der Veranstaltung. Als prominente Motivatorin fungiert die BARMER GEK Botschafterin und zweifache Olympiasiegerin Heike Drechsler.

Schwäbische Premiere

Vom GAZI-Stadion an der Stuttgarter Waldau aus nehmen die „Streckenkönniginnen“ in diesem Jahr erstmalig den fünf und acht Kilometer langen Rundkurs joggend oder walkend in Angriff. „Wir freuen uns, dass es nun endlich auch eine Laufveranstaltung im Südwesten gibt“, sagt der Hauptgeschäftsführer der BARMER GEK Stuttgart, Joachim Oehler. Damit werde im Laufkalender des CRAFT Women's Run eine Lücke geschlossen.

Prominente Mitläuferin

Die Jahrhundertathletin und BARMER GEK Mitarbeiterin Heike Drechsler begleitet seit 2014 als BARMER GEK Botschafterin den CRAFT Women's Run. Von der Atmosphäre des Frauenlaufs ist sie immer wieder begeistert. „Ich finde es großartig, dass Frauen jeder Altersklasse gemeinsam an den Start gehen und Spaß haben. Überall blickt man in strahlende Gesichter. Die Stimmung ist ausgelassen und geprägt von einem tollen Wir-Gefühl, deshalb bin ich beim CRAFT Women's Run immer gerne am Start.“

BARMER GEK verlost exklusives Training mit Heike Drechsler

Die BARMER GEK ist bei jedem Lauf des CRAFT Women's Run vor Ort. Vorbeischauchen lohnt sich, denn die Krankenkasse verlost unter allen Läuferinnen ein exklusives Training mit Heike Drechsler. Die Jahrhundertathletin kommt zu der Gewinnerin nach Hause und absolviert mit ihr und deren Freundinnen eine ganz individuelle Übungseinheit.

Frauen gezielt ansprechen und bewegen

„Gesundheit weiter gedacht“ ist die Leitidee der Krankenkasse, die bei dieser Kooperation in die Praxis umgesetzt wird. Denn längst ist klar: Soll eine Botschaft Männer und Frauen tatsächlich erreichen, dann müssen sie unterschiedlich

→ **PRESSESTELLE
BADEN-WÜRTTEMBERG**

Torstraße 15 • 70173 Stuttgart

Marion Busacker

Tel.: 0800 333 004 35-1130

Mobil: 0160 90 45 69 68

marion.busacker@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de/540500





angesprochen werden. Ein reiner Frauenlauf über eine überschaubare Distanz, das ist genau der richtige Weg, um vor allem Laufanfängerinnen und Nicht-Läuferinnen im Wortsinne zu bewegen. „Männer wollen sich messen, sie wollen schneller und weiter laufen als die Konkurrenz. Mit ihnen gemeinsam an den Start zu gehen, kann auf manche Frauen abschreckend wirken. Beim CRAFT Women's Run wollen wir bei den Frauen ganz gezielt und ohne Leistungsdruck den Spaß am Joggen wecken. Denn es geht nicht darum, wie weit und wie schnell sie laufen. Es geht darum, dass sie überhaupt laufen“, sagt Drechsler.

80 Prozent der Erwachsenen bewegen sich zu wenig

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen, wöchentlich mindestens 2,5 Stunden mäßig anstrengend oder 75 Minuten intensiv körperlich aktiv zu sein. Außerdem sollten die großen Muskelgruppen an mindestens zwei Tagen pro Woche gekräftigt werden. Laut Robert-Koch-Institut ist aber nur ein Fünftel der Deutschen in diesem Maße körperlich aktiv.¹ Körperliche und sportliche Aktivität kann das Risiko verringern, an nicht übertragbaren Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Depressionen, Brust- oder Darmkrebs zu erkranken. Zudem beugt regelmäßige Bewegung gesundheitlichen Risikofaktoren wie Adipositas vor. Eine ganz besondere Bedeutung hat Bewegung mit Blick auf die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in Deutschland Todesursache Nummer eins sind. Von den positiven physischen und psychischen Effekten von regelmäßiger Bewegung profitieren Menschen jeder Altersgruppe.

Bewegungsmangel verursacht Kosten in Milliardenhöhe

Das Centre for Economics and Business Research (Cebr) führt 7,5 Prozent der Todesfälle in Deutschland auf Bewegungsmangel zurück, dem deutschen Gesundheitswesen entstünden durch Bewegungsmangel direkte Kosten in Höhe von 1,7 Milliarden Euro jährlich. Die indirekten Kosten beziffert das Cebr auf 7,7 Milliarden Euro, den durch Bewegungsmangel verursachten gesamtwirtschaftlichen Schaden auf 14,5 Milliarden Euro pro Jahr.²

¹ Vgl. Robert Koch Institut: DEGS1-Symposium: Körperliche Aktivität – Wie aktiv sind die Deutschen?

http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Degs/degs_w1/Symposium/degs_koerperliche_aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile

² Vgl. Centre for Economics and Business Research: The Economic Costs of Physical Inactivity in Europe. June 2015