



KANTONSSPITAL WINTERTHUR

Medienmitteilung

**Kommunikation**  
Brauerstrasse 15, Postfach 834  
CH-8401 Winterthur  
www.ksw.ch

Winterthur, 17. April 2019

*Das Kantonsspital Winterthur am No Elevators Day*

## **Im KSW werden die Seven Summits bestiegen**

**Am 24. April besteigen die Mitarbeitenden und mobile Patienten des Kantonsspitals Winterthur (KSW) gemeinsam symbolisch die Seven Summits – und erreichen somit nicht nur die sieben höchsten Berggipfel der sieben Kontinente, sondern tun auch etwas für ihre Gesundheit.**

Da das Matterhorn letztes Jahr gleich fünfmal bezwungen wurde, haben sich die KSW-Mitarbeitenden dazu entschieden, im Rahmen des diesjährigen No Elevators Day am 24. April 2019 die jeweils höchsten Berge der sieben Kontinente zu besteigen. Die zwischen 4000 und 8000 Meter hohen Berggipfel werden im Treppenhaus des KSW gemeistert, wobei jeder, sofern er körperlich dazu imstande ist, mithelfen kann, das Ziel zu erreichen.

Bewegung ist eines der wirksamsten Mittel gegen chronische Krankheiten an Herz, Lunge und Gelenken und wirkt sich positiv auf die Hirnleistung und den Blutkreislauf aus. Da im hektischen Alltag oft keine Zeit oder Energie für Sport bleibt, wird die Bewegung am besten in den Arbeitsalltag integriert. Die einfachste Möglichkeit ist, anstatt des Aufzugs die Treppe zu benutzen. Das Treppenhaus des KSW ist somit nicht nur Mittel zum Zweck, sondern auch gleich ein Fitnessstudio. Insgesamt 23'029 Höhenmeter gilt es zu bezwingen – eine Herausforderung, welche die Mitarbeitenden des KSW der Gesundheit zuliebe gerne annehmen.

Die sieben «Weltgipfel» zu besteigen, soll die Mitarbeitenden des KSW für das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz sensibilisieren und darauf aufmerksam machen, wie wichtig Fitness ist. Schon 150 Minuten mässige körperliche Betätigung pro Woche helfen, den Körper langfristig gesund zu halten. Ausserdem wollen die Mitarbeitenden des KSW als Vorbilder für ihre Patienten agieren.

Die Idee, beim No Elevators Day mitzumachen, entstand im Jahr 2018 am Institut für Therapien und Rehabilitation, woraufhin sich das KSW als erste Schweizer Firma am Tag des Treppensteigens beteiligte. Es war ein voller Erfolg – gemessen wurde die Leistung mit einem Liveticker, so dass jeder Teilnehmer das Zurücklegen eines Stockwerks per Klick dokumentieren konnte. Schliesslich wurde das Matterhorn nicht nur einmal, sondern gleich fünfmal bestiegen, weshalb für dieses Jahr die Seven Summits als neue Herausforderung gewählt wurden.

Verfolgen Sie den No Elevators Day in den sozialen Netzwerken unter #NoElevatorsDay und #physiotherapie\_ksw.

Axel Boger, Fachteamleiter Institut für Therapien und Rehabilitation, [axel.boger@ksw.ch](mailto:axel.boger@ksw.ch), Tel. 052 266 43 17

*Das Kantonsspital Winterthur ist ein Zentrumsspital und behandelt jährlich über 250'000 Patientinnen und Patienten – mehr als 27'000 davon stationär. Mit 3500 Mitarbeitenden und 500 Betten stellt es in der Spitalregion Winterthur die medizinische Grundversorgung sicher und erbringt zusätzlich Leistungen der spezialisierten Versorgung für die Regionen der umliegenden Spitäler. Darüber hinaus erfüllt das KSW einen wichtigen und umfassenden Ausbildungsauftrag.*