

Österreichs erstes Monitoringsystem für Bewegung schlägt Alarm - mehr als die Hälfte der Österreicher bewegt sich zu wenig.



Von links: Bewegungsexperte und Physiotherapeut Gernot Schweizer, Ernährungsexpertin Univ. Doz. Dr. Ingrid Kiefer, Gesundheitsministerin, Mag. Beate Hartinger-Klein, Sportminister Heinz-Christian Strache, Univ. Prof. Dr. Thomas Dorner, Präsident Österr. Gesellschaft für Public Health

Credit: BMoeDS
Fotograf: Thomas Jantzen

Utl.: Sportminister Heinz-Christian Strache und Gesundheitsministerin Beate Hartinger-Klein präsentierten die gemeinsame Initiative "Mach den ersten Schritt". =

Wien (OTS) - Die positiven Effekte sind wissenschaftlich überzeugend nachgewiesen. Bewegung fördert das Wohlbefinden, stärkt die physische und psychische Gesundheit, wirkt präventiv gegen Erkrankungen und fördert soziale Kontakte und Lebensqualität.

Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und der Lebenserwartung, die bei körperlich aktiven Menschen im Vergleich zu inaktiven Menschen höher liegt. Der menschliche Körper hat das natürliche Bedürfnis, sich zu bewegen.

Mehr als die Hälfte der Österreicher erfüllt die Mindestkriterien nicht.

Die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, die wissenschaftlich sehr gut abgesichert sind, besagen, dass Erwachsene, um Wirkungen auf die Gesundheit erreichen zu können, pro Woche mindestens 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität, oder 75 Minuten Bewegung mit höherer Intensität machen sollen. Eine entsprechende Kombination aus mittlerer und höherer Intensität ist auch möglich. Ebenso wichtig ist die Empfehlung, dass Erwachsene in der Woche mindestens zwei Mal muskelkräftigende Aktivitäten ausüben sollen, um Gesundheitswirkungen erzielen zu können.

Entsprechend den neuen Ergebnissen des Bewegungsmonitoring-Systems erreichen 47% der Österreicherinnen und Österreicher im Alter von 18 bis 64 Jahren die Mindestkriterien für aerobe gesundheitswirksame Bewegung. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass wir in Österreich einen Anteil von 53 Prozent haben, der diese minimale Anforderungen nicht erfüllt, um einen gesundheitsfördernden Benefit zu erreichen.

18% der Österreicherinnen und Österreicher ab 15 Jahren macht mindestens einmal in der Woche muskelkräftigende Aktivitäten. Bei den Männern sind es 23%, bei den Frauen 14%. Hier gibt es ein ganz klares Gefälle mit der Altersgruppe. Von den 15-29-Jährigen sind es noch 31%, die mindestens einmal in der Woche muskelkräftigende Aktivitäten ausüben, bei den ab 70-jährigen lediglich 3%.

Bewegung wird von den Österreicherinnen und Österreichern in den unterschiedlichsten Settings ausgeübt.

Bewegung wird von den Österreicherinnen und Österreichern in den unterschiedlichsten Settings ausgeübt. Während der Arbeit machen 21% Bewegung mit höherer Intensität und 49% Bewegung mit mittlerer Intensität. Sport- und Freizeitbewegung mit höherer Intensität mindestens einmal in der Woche betreiben 25% der Österreicherinnen und Österreicher mit höherer Intensität und 50% mit mittlerer Intensität. 63% der Österreicherinnen und Österreicher fahren mindestens einmal in der Woche mit dem Rad (mind. 10 Minuten durchgehend).

11% der Österreicherinnen und Österreicher (18% der Männer und 5% der Frauen) sind in einem Sportverein aktiv und 14% (12% der Männer und 15% der Frauen) nehmen an organisierten sportlichen Aktivitäten außerhalb des Sportvereins teil.

Infrastruktur beeinflusst das Bewegungsausmaß

Ein sehr spannendes Ergebnis des Bewegungsmonitorings ist die Erkenntnis, welchen Stellenwert eine bewegungsfördernde Infrastruktur hat. Wenn am Arbeits- oder Ausbildungsort bewegungsfördernde Maßnahmen etabliert werden, erhöht das das Bewegungsausmaß im Schnitt um 20 bis 40 Minuten pro Woche (also bereits etwa ein Viertel des empfohlenen Mindestausmaßes an Bewegung pro Woche).

Zu diesen bewegungsfördernden Maßnahmen zählen etwa das Vorhandensein von Fitnessgeräten, Fitness-Kurse, Sportangebote,

sichere Fahrradabstellplätze oder betriebliche Vergünstigungen für den Besuch von Sportvereinen oder Fitness-Studios.

Die Infrastruktur in der Wohnumgebung wirkt sich ebenso äußerst positiv auf das Bewegungsverhalten aus: Gute Radfahrmöglichkeiten wirken sich positiv auf Bewegung mit mittlerer Intensität und eine lauffreundliche Umgebung auf Bewegung mit höherer Intensität aus.

"Mach den ersten Schritt" - Bewegungs- und Ernährungskampagne für einen gesunden Lebensstil.

Das erste Österreichische Monitoringsystem für Bewegung kann die Wirksamkeit von Bewegungsmaßnahmen feststellen und ist ein Steuerungsinstrument für das Sportministerium. Die Ergebnisse der Basisstudie, die von Univ. Prof. Dr. Thomas Dorner präsentiert wurde, alarmierten Sportminister Heinz-Christian Strache. Gemeinsam mit Gesundheitsministerin Beate Hartinger-Klein initiierte er die Bewegungs- und Ernährungskampagne "Mach den ersten Schritt".

Zusätzlich zu einer umfassenden Bewegungsinitiative unterstützt das Gesundheitsministerium mit einer Ernährungskampagne die Österreicherinnen und Österreicher dabei, das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil zu erhöhen. Gernot Schweizer, Fitnesscoach, und Univ. Doz. Dr. Ingrid Kiefer, AGES - Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, unterstützen die Initiative als Experten.

Mit einer Vielzahl von praxisorientierten Ernährungsvideos werden in der Kampagne einfache Tipps zur ausgewogenen Ernährung, die auch schmackhaft ist, vorgestellt.

Aufgezeigt werden optimale gesunde Mahlzeiten, Pausenverpflegungen, Getränke, auch dem Umgang mit zucker-, fett- und salzreichen Lebensmitteln und Speisen. Heimische und saisonale Produkte stehen dabei im Vordergrund und auch das Thema Nachhaltigkeit wird nicht außer Acht gelassen. Durch viele kleine Veränderungen im Einkaufs- und Essverhalten wird das Ernährungsverhalten langfristig optimiert. Genuss und Gesundheit stehen dabei nicht im Widerspruch.

Zitate

Sportminister Heinz-Christian Strache: "Die positiven Effekte von Bewegung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen ist

umfassend erfasst. In Österreich erfüllen mehr als die Hälfte die minimalen Anforderungen, um einen gesundheitsfördernden Benefit zu erreichen. Da galt es zu Handeln. Die Bewegungs- und Ernährungsinitiative 'Mach den ersten Schritt' ist ein wichtiger Schritt, damit wir mehr Menschen in Österreich motivieren, sich für einen gesunden Lebensstil zu entscheiden".

Gesundheitsministerin Mag. Beate Hartinger-Klein: „Mir als Gesundheitsministerin sind vor allem die gesunden Lebensjahre der österreichischen Bevölkerung wichtig. In Österreich gibt es ein Ost-West Gefälle von bis zu sieben Jahren. Ernährung und Bewegung sind zusammen dafür von großer Bedeutung. Mit 'Mach den ersten Schritt' gehen wir diesen Weg gemeinsam.“

Univ. Prof. Dr. Thomas Dorner, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Public Health: "Es ist großartig, dass es dieses Monitoring gibt, weil damit so eine Basiserhebung erfolgt ist bevor man eine Maßnahme setzt. Damit kann die Wirksamkeit der Maßnahme festgestellt werden und in jene Maßnahmen investiert werden, die am meisten gesundheitswirksam für die Bevölkerung sind."

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Bundesministerium für öffentlichen Dienst und Sport
Alexandra Koncar
Pressereferentin Sport
+43-664-8312806
alexandra.koncar@bmoeds.gv.at
<http://www.bmoeds.gv.at>

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/30774/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0021 2018-09-15/13:09

151309 Sep 18

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20180915_OTS0021