



Foto: BilderBox.com

Der Gesundheitsminister legt nun erstmals einheitliche Bewegungsempfehlungen vor, diesen soll ein Nationaler Aktionsplan „Bewegung“ folgen.

Erstmals einheitliche Bewegungsempfehlungen

We Like to Move It

WIEN – Für alle Altersgruppen gilt: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Die gute Nachricht: Auch Tanzen und Gartenarbeit sind, laut den vor Kurzem veröffentlichten Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, Beispiele für körperliche Aktivitäten, die zur Erfüllung des empfohlenen Bewegungsums beitragen können.

„Die Österreicher sind weniger sportlich als der EU-Schnitt. Die Hälfte der Erwachsenen gibt an, einmal pro Woche körperlich aktiv zu sein. Bei den Jugendlichen zwischen elf und 15 Jahren ist nur jeder Fünfte regelmäßig körperlich aktiv“, erklärte Gesundheitsminister ALOIS STÖGER. Das ist, vergleicht man diese Ergebnisse aus österreichischen Studien mit den soeben vorgestellten nationalen Bewegungsempfehlungen, eindeutig zu

wenig. „Wir brauchen mehr Bewegung“, so BM Stögers Appell, und er fügte hinzu: „Wir wollen in Zusammenarbeit mit Partnern aus dem Wissenschafts- und Public-Health-Bereich und mit Sportorganisationen versuchen, die Motivation für mehr Bewegung zu fördern, um damit langfristig einen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit zu leisten“. Mag. CHRISTOPH HÖRHAN, Leiter des Fonds Gesundes Österreich, verwies in diesem Zusammenhang

darauf, dass sowohl die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als auch die Europäische Kommission (Weißbuch Sport 2007) dazu aufordern, körperliche Aktivität als notwendigen Bestandteil nationaler Public-Health-Maßnahmen zu verstehen. Univ.-Prof. Mag. Dr. SYLVIA TITZE, Wissenschaftlerin am Institut für Sportwissenschaft an der Karl-Franzens-Universität Graz: „Von der langjährigen Empfehlung fünf Mal pro Woche 30 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität ist man mittlerweile wieder abgekommen, weil es keinen eindeutigen wissenschaftlichen Beleg dafür gibt, dass eine Aufteilung in dieser Form von Vorteil ist“, so Prof. Titze weiter. Die Bewegungsempfehlungen beziehen sich deshalb

auf einen Wochenumfang an Bewegung mit mittlerer oder höherer Intensität, wobei dieser auf möglichst viele Tage der Woche verteilt werden sollte. Prof. Titze hob hervor, dass bei der Anwendung der Empfehlungen jedenfalls der gesundheitliche Gesamtzustand einer Person zu berücksichtigen ist und dass die Altersgrenzen, der nach Kinder/Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen gegliederten Bewegungsregeln, nicht starr sind.

Für alle drei Altersgruppen gilt: Jede Bewegung ist besser als keine. Die Intensität von körperlicher Aktivität lässt sich leicht feststellen: „Mittlere Intensität (50 bis 69 Prozent der maximalen Herzfrequenz) bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann. Höhere Intensität (70 bis 89 Prozent der maximalen Herzfrequenz) bedeutet, dass nur noch kurze Wortwechsel möglich sind“, erläuterte die Sportwissenschaftlerin.

In einem nächsten Schritt ist gemeinsam mit dem Sportministerium die Ausarbeitung eines Nationalen Aktionsplans „Bewegung“ geplant. *ISA*

PK Präsentation der nationalen Bewegungsempfehlungen, April 2010

Download-Tipps:
Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung: www.gesundesleben.at
Broschüre Bewegung: Bewusst lebt besser: www.fgoe.org



News

E-Card auch bei Sozialhilfebezug

WIEN – Derzeit laufen die Vorbereitungen für die Einführung der E-Card auch für Sozialhilfeempfänger. Dies erklärte Mag. JAN PAZOUREK, Generaldirektor-Stellvertreter der Wiener Gebietskrankenkasse. Laut Mag. Pazourek sind die notwendigen 15a-Verträge bereits fertig ausverhandelt und müssen jetzt nur noch die Landtage passieren. Spätestens ab September oder Oktober 2010 soll dann die E-Card für Sozialhilfeempfänger Realität sein.

ÖÄK & SVA: Noch keine Lösung

WIEN – Vergangene Woche kamen Vertreter der Ärztekammer und der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) zu Verhandlungen über einen neuen Vertrag zusammen. Kommt es bis 30. Mai zu keiner Einigung, wäre die Konsequenz ein vertragsloser Zustand. ÖÄK-Vizepräsident Dr. GÜNTHER WAWROWSKY sah danach keine Kompromissbereitschaft beim Verhandlungspartner gegeben, die Ärzte wären an einer guten Lösung für alle Beteiligten interessiert.

Apotheken als Weltkulturerbe

SALZBURG – Die UNESCO nimmt die „apothekeneigenen Hausspezialitäten“ als traditionelles Handwerk in das nationale UNESCO-Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes auf. Die entsprechende Urkunde wurde vergangene Woche von der Präsidentin der Österreichischen UNESCO-Kommission Dr. EVA NOWOTNY an Apothekerverbandspräsident Dr. FRIEDMANN BACHLEITNER-HOFMANN in Salzburg überreicht. Dieser erklärte: „Viele Apotheker verwenden Rezepturen, die über Generationen hinweg überliefert wurden.“ Die Hausspezialitäten würden sich bei Patienten größter Beliebtheit erfreuen.

Additivfach Geriatrie fehlt

WIEN – Als „äußerst dringliches Anliegen“ bezeichnete Univ.-Prof. Dr. PETER PIETSCHMANN, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie, die Einführung des Additiv-Fachs für Geriatrie in Österreich. Österreich gehört mit Griechenland, Slowenien, Bulgarien und Albanien zu den Schlusslichtern bei der Etablierung des Fachs Geriatrie in Europa. Entsprechende Ausbildungsprogramme für Österreich würden bereits ausgearbeitet vorliegen. **Info:** www.geriatrie-online.at



Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

bis 17 Jahre:

- ▶ Jeden Tag insgesamt mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität mit zumindest mittlerer Intensität.
- ▶ Mindestens drei Mal pro Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen.
- ▶ Zusätzlich werden koordinationsverbessernde und beweglichkeits-erhaltende Aktivitäten empfohlen.

18- bis 64-Jährige:

- ▶ Mindestens 150 Minuten (2½ Stunden) pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten (1¼ Stunden) pro Woche

Bewegung mit höherer Intensität, oder eine entsprechende Kombination.

- ▶ Für einen zusätzlichen und weiter reichenden gesundheitlichen Nutzen sollte eine Erhöhung des Bewegungsumfanges auf 300 Minuten (5 Stunden) pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 150 Minuten (2½ Stunden) pro Woche Bewegung mit höherer Intensität oder eine entsprechende Kombination aus Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität angestrebt werden.

ab 65 Jahre:

Für ältere Menschen gelten grundsätzlich dieselben Zeitumfänge wie für Erwachsene, allerdings sollten sie nur so lange aktiv sein, solange sie sich wohlfühlen.

- ▶ Wenn ältere Menschen auf Grund von Beschwerden nicht mehr in der Lage sind, 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität auszuführen, sollten sie so viel Bewegung machen, wie ihre Beschwerden zulassen.
- ▶ Zusätzlich werden das Gleichgewichtsvermögen erhaltende körperliche Aktivitäten empfohlen, um die Sturzgefahr zu reduzieren.