

PRESSEINFORMATION

Körperliches Bewegungstraining verdreifacht die Chance auf ein eigenständiges Leben

Public Health Woche startet mit brisanter Senioren-Studie

- **Ab heute finden in ganz Europa fünf Tage lang zahlreiche Veranstaltungen statt**
- **In Österreich preschen SVA, MedUni Wien und andere Organisationen mit neuesten Erkenntnissen zu den 5 Kernthemen der Public Health Woche vor**
- **Bewegungsmuffel: Nur ein Drittel der 3.308 befragten Senioren in Österreich absolvierte laut MedUni Wien Studie das empfohlene Kraft-Training**
- **„Frühe Hilfen“-Bilanz: Fast 4.800 Familien suchten bisher Hilfe – Zukunftsängste, psychische Erkrankungen und soziale Isolation als Hauptgründe**
- **Best Practice: Zentrale Punkte des globalen Aktionsplans 2018-2030 der WHO sind im steirischen Bewegungsprogramm JACKPOT bereits Realität**

Wien, 13. Mai 2019 – Mehrere Organisationen aus Österreich beteiligen sich an der vom 13. bis 17. Mai 2019 erstmals stattfindenden European Public Health Week, die heute in Brüssel eröffnet wird. „Zahlreiche Studienergebnisse und Erfahrungsberichte belegen die Überlegenheit von Public Health gegenüber einer reinen Symptombehandlung“, erklärt der Initiator in Österreich, Prof. Dr. Thomas Dorner. Wie eine aktuelle Studie der MedUni Wien zeigt, verdreifacht den Bewegungsempfehlungen entsprechendes körperliches Training bei Senioren ab 65 Jahren die Wahrscheinlichkeit mit wiederkehrenden Basis-Tätigkeiten (ADLs) alleine zurechtzukommen. Dazu zählen zum Beispiel Anziehen, Waschen, Essen, Trinken und der selbständige Gang zur Toilette.

70 Veranstaltungen in 25 Ländern aus ganz Europa machen ab heute 5 Tage lang auf die Bedeutung von Public Health für die Gesundheit der Bevölkerung aufmerksam. In den europaweiten Workshops, Vorträgen, Webinaren, Online-Kampagnen und Ausstellungen wird auf die Bedeutung von Bewegung sowie einem intakten sozialen, ökonomischen, ökologischen und politischen Umfeld für die Gesundheit hingewiesen. In Österreich beteiligen sich mehrere Organisationen an der Public Health Week und weisen mittels Studienpräsentationen auf die Wirksamkeit von Public Health hin. „Man kann eine Krankheit nicht dadurch heilen, indem man das Fieberthermometer versteckt. Genau deshalb ist eine regelmäßige wissenschaftliche Bestandsaufnahme so wichtig, um im Bereich Public Health die richtigen Maßnahmen zu setzen“, erklärt Prof. Dr. Thomas Dorner, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (ÖGPH). Im Zuge der Präsentation der Erkenntnisse wurden auch die Positionen der österreichischen Spitzenkandidaten für die EU-Wahl zu Public Health Themen abgefragt – mit interessanten Ergebnissen.

So bleiben Senioren im Alter fit – Eine aktuelle Analyse an der MedUni Wien mit Daten aus ganz Österreich unter Leitung von Prof. Dr. Thomas Dorner und Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna mit 3.308 Probanden ab 65 Jahren beweist: Die Wahrscheinlichkeit mit wiederkehrenden Basis-Tätigkeiten (ADLs) – wie zum Beispiel Aufstehen, Waschen, Anziehen oder das selbständige Aufsuchen der Toilette – im Alter zurechtzukommen, ist dreimal so hoch, wenn die empfohlenen Trainingseinheiten absolviert werden. „Wir empfehlen pro Woche zweimal muskelkräftigende Einheiten wie Kniebeugen mit Hilfe eines Sessels oder Kraftübungen mit einem Theraband bzw. im Fitness-Center sowie mindestens 150 Minuten pro Woche moderate Ausdaueraktivitäten, wie zügiges Gehen“, erklärt Dorner. Moderat gehen bedeutet so schnell zu gehen, dass man noch problemlos reden aber nicht mehr singen kann. Die Kraftübungen präzisiert Dorner so: „Empfohlen sind etwa zehn Übungen für die jeweils großen Muskelgruppen im Körper. Jede Übung zu Beginn einmal und eine Steigerung auf

zwei- bis dreimal, und jede Übung so intensiv, dass etwa zwölf bis 15 Wiederholungen möglich sind, und nach der 15. Wiederholung sollte keine weitere Wiederholung mehr möglich sein.“ Teilweise mangelt es allerdings noch an der Motivation. Denn Fakt ist auch, dass von den Probanden nur rund ein Drittel das empfohlene Krafttraining absolvierte und nur rund die Hälfte der über 65-Jährigen die nötige Ausdauerbewegung durchführte – wobei sich diese Zahlen laut Dorner auch auf Europa umlegen lassen.

35 Prozent hat problematische Gesundheitskompetenz – Die Auswertung der European Health Literacy Survey über die Gesundheitskompetenz der Bewohner aus acht EU-Staaten hatte im Jahr 2012 in allen drei Teilbereichen (Krankheitsbewältigung, Prävention und Gesundheitsförderung) für Österreich unterdurchschnittliche Ergebnisse gezeigt. Knapp 35 Prozent der Österreicher wiesen eine problematische Gesundheitskompetenz auf. Doch seither ist viel passiert. Eine der Vorreiter in Österreich im Bereich der gesundheitskompetenten Organisationen sind die Sozialversicherungen. Es wurden Erklär-Videos zur Mitversicherung von Kindern und zum Kinderbetreuungsgeld sowie Informationsbroschüren der WGKK in leicht verständlichen Worten verfasst. Die Mitarbeiter nehmen zudem an Gesundheitskompetenz-Coachings teil und die Beschilderung im Wiener Hanusch-Krankenhaus wird unter Beteiligung der Patienten anwendungsfreundlicher gestaltet. Neben Einrichtungen der Gesundheitsversorgung arbeiten auch österreichische Gemeinden, Schulen und Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit daran, gesundheitskompetente Organisationen zu werden. „Mit der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz leisten wir einen bundesweiten Beitrag zur Verbesserung der Chancen für gute Gesundheitskompetenz in allen Gruppen der Bevölkerung“, sagt Mag. Dr. Christina Dietscher, Vorsitzende der ÖPGK. Ende 2019 wird es spannend ob die Bemühungen Früchte getragen haben, denn dann wird die Gesundheitskompetenz der Österreicher anhand einer Stichprobe von zirka 3.000 Personen erneut erhoben.

Steirisches Bewegungsprogramm JACKPOT als Vorreiter – Das Kooperationsprojekt JACKPOT, das seit Jahren erfolgreich und mit überzeugenden Ergebnissen läuft, motiviert Kurabsolventen, an qualifizierten Bewegungsprogrammen teilzunehmen. Weltweit bewegen sich die Menschen zu wenig. Dabei ist Bewegung sehr wichtig für die Gesundheit und die WHO hat körperliche Bewegung deshalb nun in ihren „Global Action Plan“ aufgenommen. Im Bewegungsprogramm JACKPOT des steirischen Kooperationsprojekts HEPA (Health Enhancing Physical Activity), das von der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft (SVA) mit zahlreichen Partnern ins Leben gerufen wurde, werden die zentralen Ziele der WHO überzeugend umgesetzt. In einer wissenschaftlichen Studie an erwachsenen Kurgästen zwischen 30 und 65 Jahren hat sich die positive Wirkung bestätigt. „Unser Ziel ist es, die uns anvertrauten Versicherten auch zu befähigen, sich nach professioneller Anleitung selbstständig um Aspekte der Gesundheit zu kümmern. Das JACKPOT-Bewegungsprogramm ist für die Zielgruppe der Kurpatienten perfekt geeignet und stellt eine optimale Ergänzung zum stationären Aufenthalt dar. Ohne die Teilnehmer zu überfordern wird in kleinen Gruppen unter professioneller Anleitung gezielt das Herz-Kreislauf-System trainiert und an der Kräftigung der Muskulatur und an der Koordination gearbeitet. Dadurch bringen wir viele Teilnehmer dazu, langfristig mit Freude mehr Bewegung zu machen – und damit zu einem gesünderen Lebensstil“, erklärt Mag. Walter Lunner, Generaldirektor-Stellvertreter der SVA.

Kostenlos 4.800 Familien beraten – Public-Health-Studien mit Lebenslaufperspektiven verschiedener Forschungseinrichtungen zeigten einen klaren Zusammenhang zwischen sozialer Herkunft und Krankheitshäufigkeit im Erwachsenenalter, wobei speziell Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten können. Das im Jahr 2009 von der Gesundheit Österreich GmbH ins Leben gerufene Projekt „Frühe Hilfen“ hat bereits vor zehn Jahren darauf reagiert und bedarfsgerechte Unterstützung von Familien in der frühen Kindheit (Schwangerschaft oder in den ersten Lebensjahren) angeboten. Dr. Sabine Haas, stv. Leiterin der Abteilung „Gesundheit und Gesellschaft“ an der Gesundheit Österreich GmbH und Leiterin des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen zieht im Rahmen der Public Health Week Bilanz: „Seit 2009 haben fast 4.800 Familien die freiwilligen und kostenlosen Angebote in Anspruch genommen, wobei der Bedarf in den letzten Jahren stark gestiegen ist. Allein 2018 wurden 2.200 Familien unterstützt.“ Vor allem armutsgefährdete Familien, Alleinerziehende und Familien mit Migrationshintergrund waren stark vertreten. „Soziale Isolation, psychische Belastungen,

Überforderung oder Zukunftsängste zählen zu den Umständen, die junge Familien oder Schwangere dazu bringen, Frühe-Hilfen-Netzwerke aufzusuchen“, erklärt Haas.

Fotos, Abdruck honorarfrei

- 1_Prof. Dr. Thomas Dorner (Präsident, Österreichische Gesellschaft für Public Health © MedUni Wien)
- 2_Mag. Dr. Christina Dietscher (Vorsitzende, Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz) © Harald Gsaller
- 3_Dr. Sabine Haas (Leiterin des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen) © R. Ettl
- 4_Mag. Walter Lunner (Generaldirektor-Stellvertreter der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft) © Photo Simonis

Über die Österreichische Gesellschaft für Public Health (ÖGPH)

Die ÖGPH ist eine unabhängige wissenschaftliche Fachgesellschaft, die sich mit Public Health Themen in Österreich auseinandersetzt. Die ÖGPH steht für wissenschaftlich fundierte Forschung in den Gesundheitswissenschaften. Einmal jährlich organisiert sie die größte wissenschaftliche Fachtagung zu Public Health in Österreich.

www.oeph.at

Über die European Public Health Association (EUPHA)

Die EUPHA wurde 1992 von 15 Mitgliedern aus zwölf Nationen gegründet. Sie hat die Vision die Gesundheit und das Wohlbefinden in Europa zu verbessern und die Ungleichheiten in den Ländern zu verringern. Die ÖGPH aus Österreich ist im Jahr 2000 beigetreten, heute hat die Organisation 86 Mitglieder in 47 Ländern. In diesem Jahr richtet die EUPHA erstmals die Public Health Week aus, dazu finden vom 13. bis 17. Mai 2019 zahlreiche Informations-Veranstaltung und Medienaktionen in ganz Europa statt.

www.eupha.org

Medienkontakt und Interview-Anfragen:

Manfred Haider
Himmelhoch Text, PR & Event
Tel.: +43 650 856 9881
E-Mail: manfred.haider@himmelhoch.at

Kontakt:

Österreichische Gesellschaft für Public Health
Präsident: Assoc. Prof., Priv.-Doz., Dr. Thomas E. DORNER, MPH
Tel.: +43 (0)1 40160 34884
E-Mail: thomas.dorner@meduniwien.ac.at

Die Kooperationspartner:

Die Public Health Woche wird in Österreich unterstützt von der österreichischen Gesellschaft für Public Health, der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft (SVA), der Medizinischen Universität Wien (MedUni Wien), der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) sowie der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) mit dem Nationalen Zentrum für Frühe Hilfen.