

Die Entscheidung für mehr körperliche Aktivität zur leichteren Alternative machen

Durch zusätzliche körperliche Aktivität kann jeder Mensch an Gesundheit dazu gewinnen. Laut wissenschaftlicher Literatur gilt dies ganz besonders für ältere Personen, Menschen mit unterdurchschnittlichen finanziellen Mitteln und Personen mit mehreren Risikofaktoren für Herz- Kreislauferkrankungen. Aber auch Menschen mit bewegungsarmen Lebensstil profitieren ganz besonders von mehr Bewegung. 4 von 5 österreichischen Frauen und jeder zweite österreichische Mann zählen gemäß jüngsten Zahlen aus dem Österreichischen Ernährungsbericht zu den Menschen, die sich zu wenig bewegen.

Um durch mehr körperliche Aktivität einen Gesundheitsgewinn zu erreichen und das Risiko für eine Reihe von Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Krebs oder Osteoporose reduzieren zu können, bedarf es keineswegs eines aufwendigen Trainingsplans. Bereits mit etwas vermehrter körperliche Aktivität im Tagesablauf (Stiegensteigen statt Aufzug benutzen, für kurze Distanzen gehen anstatt mit dem Auto zu fahren, Gymnastikübungen oder Benützen eines Standfahrrades während des Fernsehens, Haushaltsarbeiten, Gartenarbeiten, Laub rechnen, oder aktiv mit Kindern oder Enkelkindern spielen) ist ein verbessertes Aktivitätsniveau leicht zu erreichen.

Im Rahmen der Herz-Kreislauf -Kampagne "Mein Herz und ich. Gemeinsam gesund" des Fonds Gesundes Österreich wird auf die positiven Auswirkungen von mehr körperlicher Aktivität auf die Herzgesundheit hingewiesen. Täglich 3000 Schritte mehr sind ein guter Anfang. Damit wird ein Bewegungsausmaß erreicht, das mit einem Gesundheitsgewinn verbunden ist. 3000 Schritte entsprechen etwa einer Länge von 2,5 Kilometern oder einem Spaziergang von einer halben bis dreiviertel Stunde. 3000 Schritte mehr können jedoch auch als Teil des Alltags ohne mehr Zeitaufwand etwa beim Schul- oder Arbeitsweg gemacht werden. Damit diese zusätzlichen Schritte nicht einzeln gezählt werden müssen, bietet der Fonds Gesundes Österreich derzeit allen die Möglichkeit, einen Schrittzähler günstig zu erwerben.

Die Mobilisierung aller Menschen, insbesondere auch finanziell wenig begünstigter Personen, zu vermehrter körperlicher Aktivität, müsste – trotz Finanz- und Wirtschaftskrise - ein zentrales Anliegen der Öffentlichkeit sein. Die Österreichische Gesellschaft für Public Health fordert daher die Schaffung von Verhältnissen, welche individuelle und kollektive Entscheidungen für eine gesündere Lebensweise erleichtern. Dies kann etwa durch ein größeres Angebot von sicheren Möglichkeiten für körperlich aktive Transportmöglichkeiten und für körperlich aktive Freizeitgestaltung erreicht werden. Darunter fallen Angebote wie die Erschließung und Erhaltung von Rad- und Gehwegen, die Anlage, Kennzeichnung und Bekanntmachung von Wanderpfaden, Stadtwanderwegen und Lauf- oder Nordic Walking-Strecken, das zur Verfügung stellen von öffentlichen Fahrrädern, den Ausbau von Gesundheitssport im Turnunterricht, die Förderung körperlicher Aktivitäten in den Betrieben, die Erhaltung und Förderung von Grünflächen und Sportanlagen und deren Öffnung für die breite Öffentlichkeit sowie das Setzen von Anreizen für die noch wenig bewegungsorientierte Bevölkerung.