

Mehr Bewegung – nicht nur Aufgabe jedes Einzelnen, sondern ein Anliegen der Öffentlichkeit

Die Österreichische Gesellschaft für Public Health (ÖGPH) begrüßt den „Gemeinsam gesund bewegen“ Tag am Nationalfeiertag, zu dem der Fonds Gesundes Österreich gemeinsam mit der Österreichischen Bundes-Sportorganisation aufgerufen haben. Eine derartige Österreichweite Aktion bietet eine gute Gelegenheit, dass Menschen aller Alters- und sozialen Gruppen auf den Geschmack der körperlichen Aktivität kommen. Durch Angebote bei denen nicht der sportliche Ehrgeiz, sondern einfach die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen, sollen alle Menschen erreicht werden, die etwas für sich und ihre körperliche, geistige und soziale Gesundheit tun wollen. Im Rahmen der Aktion sollen Menschen jeden Alters, auch ältere Personen, Menschen aus allen sozio-ökonomischen Schichten und besonders jene mit unterdurchschnittlichen finanziellen Mitteln, Personen mit mehreren Risikofaktoren und vor allem körperlich wenig aktive Menschen angesprochen werden.

Wichtig ist, dass körperliche Aktivität nicht eine „Einmal und nie wieder“- Aktion ist, sondern dass regelmäßige körperliche Aktivität auch nach dem großen Bewegungsevent regelmäßig betrieben wird. Dazu bedarf es keineswegs eines aufwendigen Trainingsplans. Bereits mit etwas mehr körperlicher Aktivität im Tagesablauf (Stiegensteigen statt Aufzug benutzen, kurze Distanzen gehen oder Rad fahren 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 einfach zu erreichen.

Aber nicht nur die Aktivität einzelner Personen ist gefragt. Die Mobilisierung aller Menschen, insbesondere auch finanziell wenig begünstigter Personen zu vermehrter körperlicher Aktivität, muss 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 die aktive Mobilität (Zu-Fuß-Gehen, Rad fahren) und für körperlich aktive Freizeitgestaltung erreicht werden. Darunter fallen Angebote wie die Erschließung und Erhaltung von beleuchteten Rad- und Gehwegen, die Anlage, Kennzeichnung und Bekanntmachung von Wanderpfaden, Stadtwanderwegen sowie Lauf- oder Nordic Walking-Strecken, die Einrichtung öffentlich zugänglicher Fahrräder, der Ausbau von Bewegungs- und Sportstunden in der Schule und in Kindergärten, die Ausbildung von KindergärtnerInnen und VolksschullehrerInnen für den Bewegungs- und Sportunterricht, 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.