

## Warum ein NAP.b?

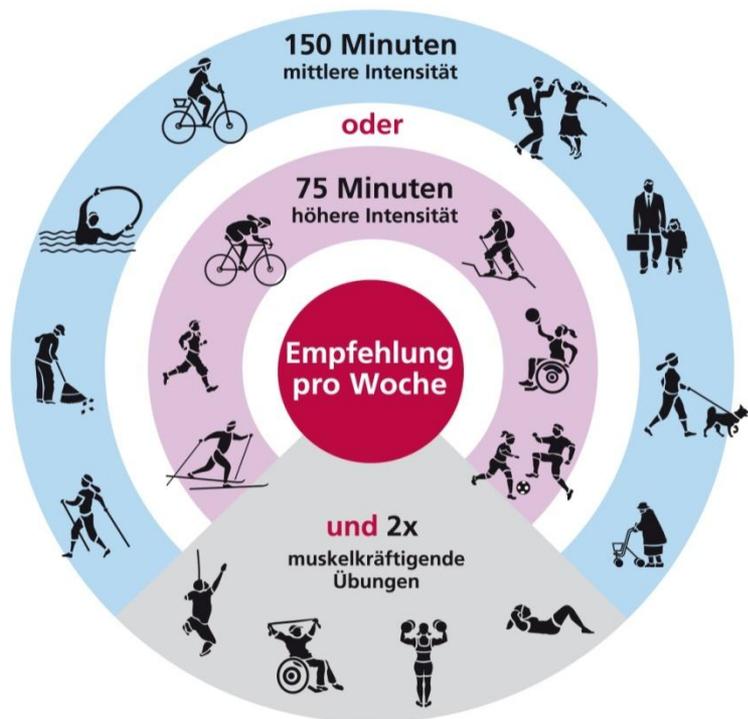
- **Bewegungsempfehlungen**
- **Bewegungsverhalten**
- **Volkswirtschaftliche Kosten**

## Wie viel Bewegung ist gesund?



## Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

**1** Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h Für Einsteiger empfohlen.

**2** Höhere Intensität bedeutet, dass man tiefer) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

**3** Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

## Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



Empfohlen werden **vielfältige** Bewegungsformen.

Spätestens nach einer Stunde Sitzen sollen Kinder und Jugendliche sich wieder bewegen.

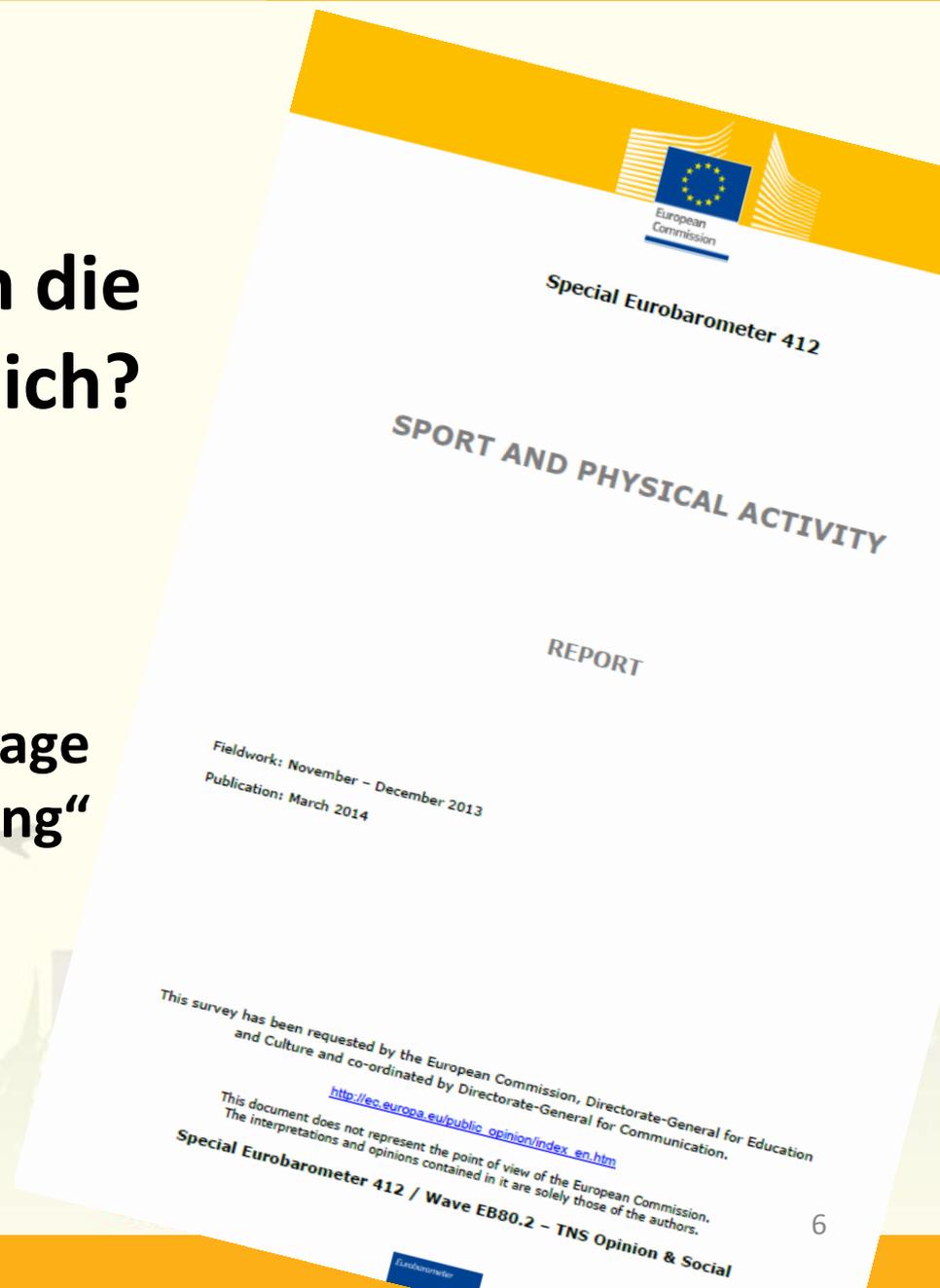
## Wie viel bewegen sich die Menschen in Österreich?

### Aktuelle Eurobarometerumfrage „Sport und Bewegung“

Befragung: November – Dezember 2013

Publikation: März 2014

Special Eurobarometer 412 / Wave EB80.2



# QF1: Wie oft treiben Sie Sport oder trainieren Sie?

● 5 x pro Woche oder mehr

3-4 x pro Woche

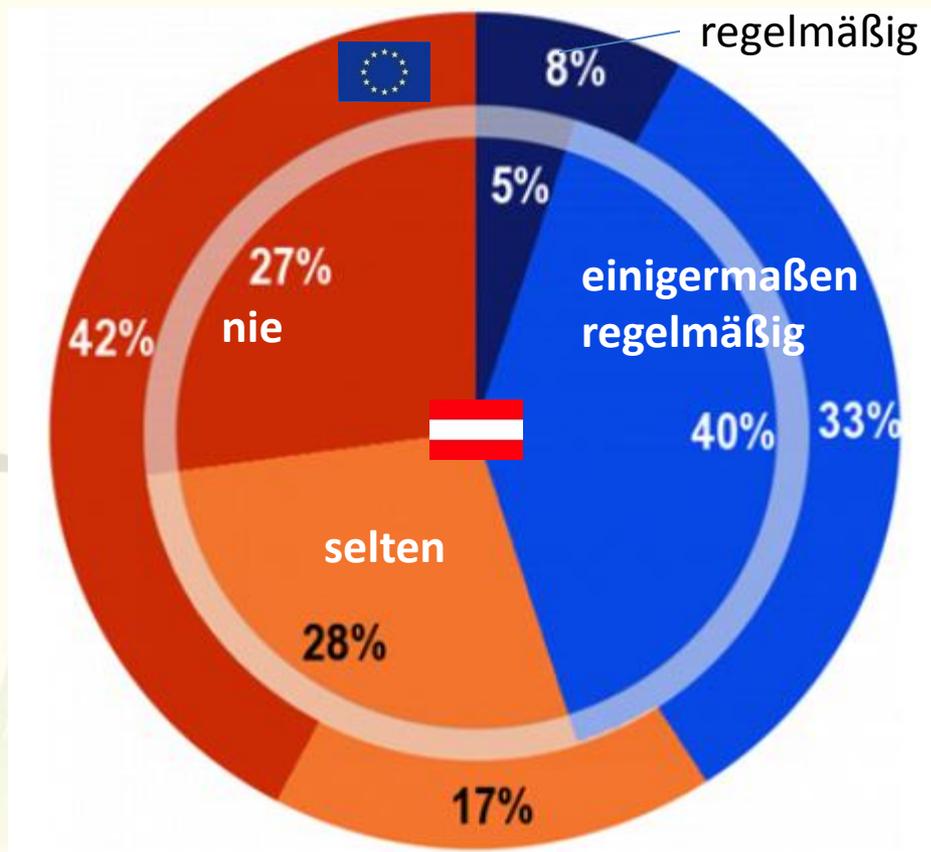
1-2 x pro Woche

1-3 x pro Monat

Weniger oft

● Nie

○ Weiß nicht / Keine Angabe



# QF2: Wie oft betätigen Sie sich körperlich im Freien? Dazu zählen z.B. Radfahren, Spazierengehen, Tanzen, Gartenarbeit ...

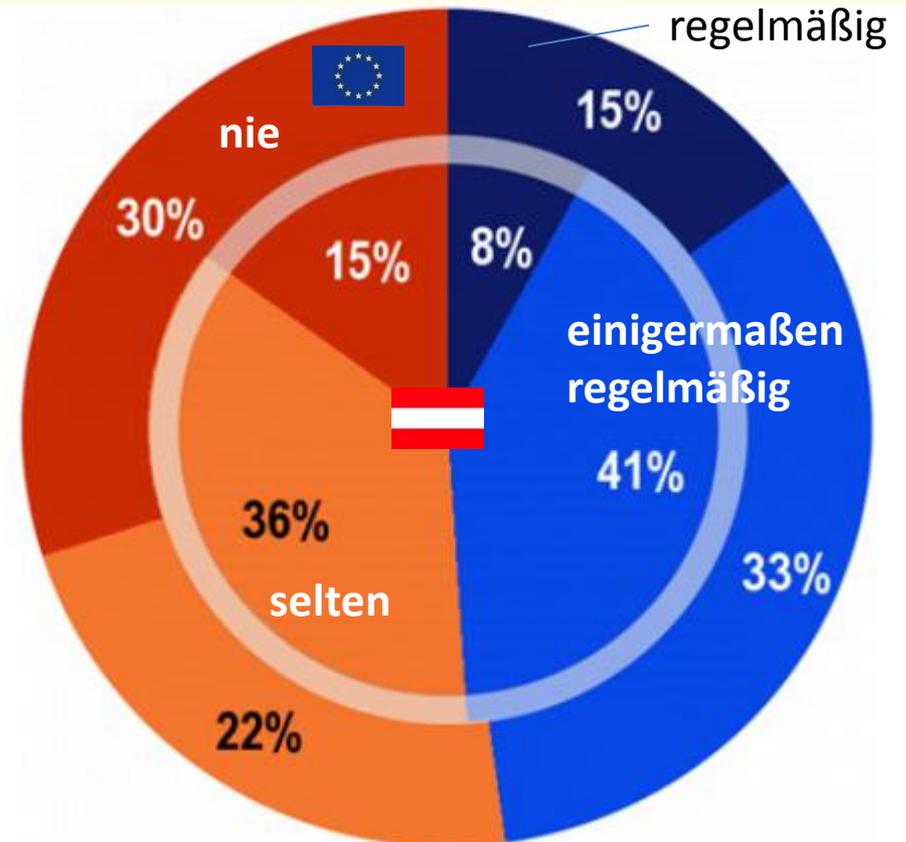
● 5 x pro Woche oder mehr

● 3-4 x pro Woche  
1-2 x pro Woche

● 1-3 x pro Monat  
Weniger oft

● Nie

○ Weiß nicht / Keine Angabe



## Welche volkswirtschaftliche Bedeutung haben Bewegung und Sport in Österreich?

Weiß et al. 2001  
Ersparnis aktuell:  
265 Mio. € / Jahr  
Potential: 836 Mio. €

700 Mio. € -  
1.400 Mio. €  
direkte Kosten in Ö

300 Mio. € +  
1.520 Mio. € +  
~1.290 Mio. €  
~3.100 Mio. €

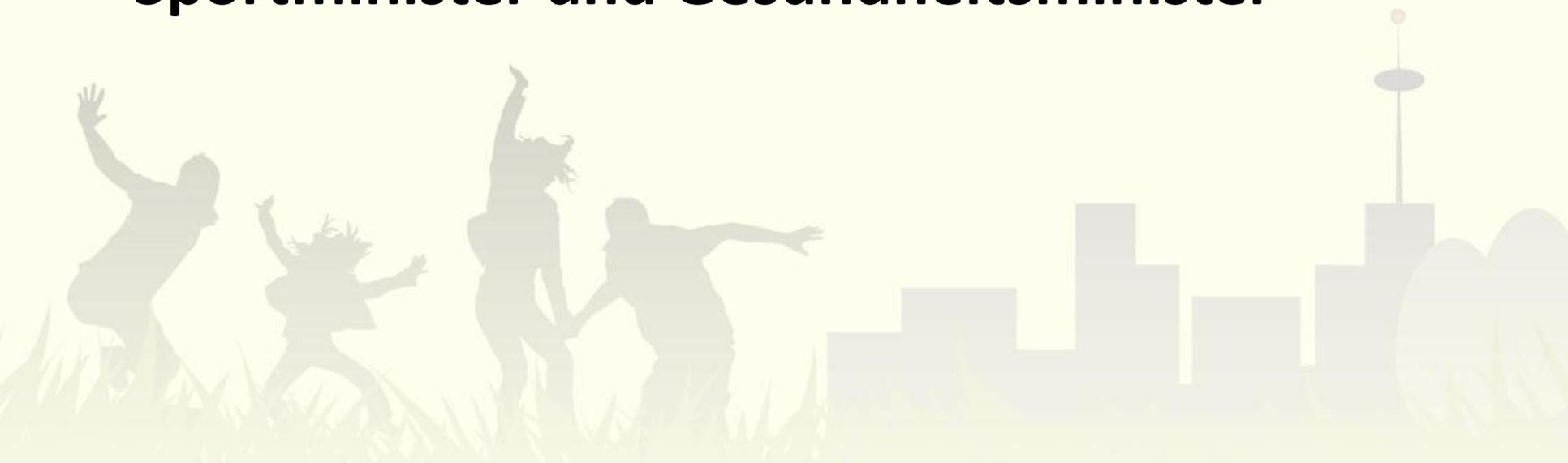
Bewegungs-  
mangel



## Weltgesundheitsorganisation (WHO): Negative Gesundheitsfolgen durch Bewegungsmangel.....

➔ körperlicher Aktivität  
mehr Aufmerksamkeit schenken!

## Auftrag zur Erstellung des NAP.b durch Sportminister und Gesundheitsminister



**Ziel des NAP.b:**

**Mehr Bewegung für die Menschen in Ö im Sinne der Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung**

## Zusammenarbeit mit verschiedenen Organisationen / Institutionen

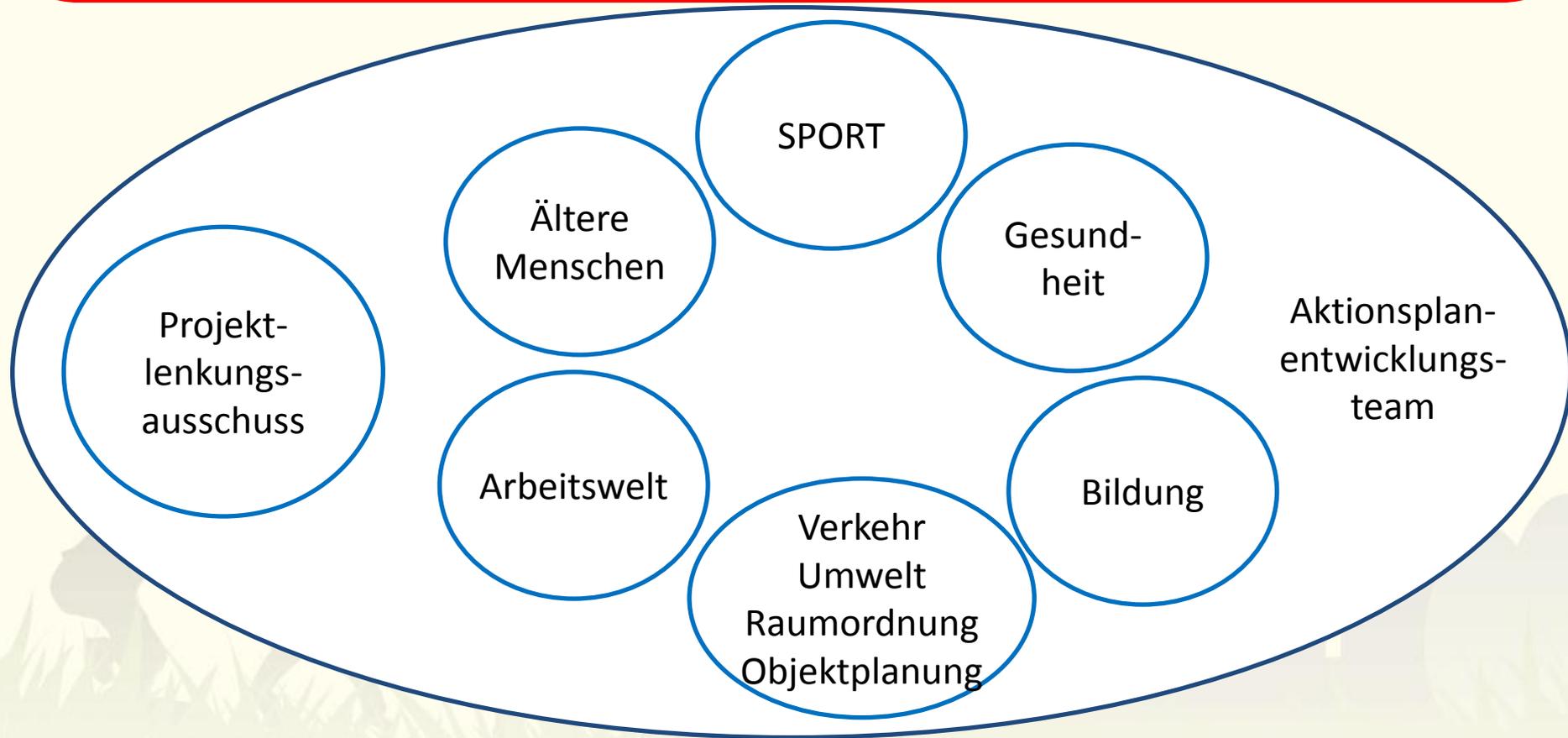
Einbeziehung in den Gestaltungsprozess

# NATIONALER AKTIONSPLAN BEWEGUNG

Kindergesundheits-  
strategie

Rahmen-  
Gesundheitsziele

NAP Ernährung  
(NAP.e)



# NATIONALER AKTIONSPLAN BEWEGUNG

**Dennis Beck**

*Wiener Gesundheitsförderung (WiG)*

**Univ.-Prof.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Gudrun Biffi**

*Donau Uni Krems*

**DI Irene Bittner**

*BOKU Wien, Inst. f. Landschaftsplanung, Impala*

**DI Martin Blum**

*Verkehrsclub Österreich (VCÖ)*

**Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Silvia Brandstätter**

*Wiener Gebietskrankenkasse,*

*Hanusch Krankenhaus*

**Dr. Herbert Buchinger**

*AMS*

**Mag. Marcel Chahrour**

*Bundesministerium für Landesverteidigung u. Sport*

**Mag.<sup>a</sup> Christina Dietscher**

*Koordinatorin des Österreichischen Netzwerks  
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesund-  
heitseinrichtungen, Ludwig Boltzmann Institut für  
Health Promotion Research*

**Ass.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Rosa Diketmüller**

*Universität Wien, Zentrum  
für Sportwissenschaft, SEP*

**Ass.-Prof.<sup>in</sup> Priv.Do. Dr. Thomas Dorner**

*Medizinische Universität Wien,  
Österr. Gesellschaft Public Health*

**DI Martin Eder**

*Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft,  
Umwelt und Wasserwirtschaft  
Radverkehrscoordination*

*FH Burgenland*

**DI Sabine Gstöttner**

*inspirin, Technisches Büro für Landschaftsplanung,  
SEP*

**Dr. Wilhelm Guggenbichler**

*Arbeitsmedizin Salzburg*

**ao. Univ.-Prof. Dr. Paul Haber**

*Zentrum f. medizinische Trainingstherapie  
und Trainingsberatung*

**Mag. Reinhard Hager**

*ÖGB*

**Mag. Christian Halbwachs**

*Österr. Bundes-Sportorganisation/  
„Fit für Österreich“*

**Alfred Hartl**

*Landessportdirektor OÖ und Ländervertreterin  
der Bundessportorganisation*

**Mag.<sup>a</sup> Margarete Havel**

*Sozialforschung, SEP*

**Martin Havel**

*Fachplaner Sport, SEP*

**Dr.<sup>in</sup> Elsbeth Huber**

*Zentral-Arbeitsinspektorat (ZAI)*

**Zardesht Kader**

*Student*

**Marianne Klicka**

*Abgeordnete zum Wiener Landestag*

**Dr. Samo Kobenter**

*Bundesministerium für Landesverteidigung u. Sport*

Rahmen-Gesundheitsziele

Ziel 8: Gesunde und sichere Bewegung im Alltag durch die entsprechende Gestaltung von Lebenswelten fördern

Umsetzung im Rahmen von

Kindergesundheitsstrategie

**NAP Bewegung (NAP.b)**

NAP Ernährung (NAP.e)



NETZWERKSTRUKTUREN

VERNETZUNG

BEWEGUNG IM  
**SPORT**  
SPORTVEREINE GEHEN AUF  
SPIELER ZIELGRUPPEN EIN  
BEWEGUNGSMANGELKRANKHEITEN  
VERSTÄRKT BERÜCKSICHTIGEN  
UND ERKENNEND KASERNEN-ORIENTIERTE

LEBEN  
**GESUNDHEIT**  
MOTIVATION VON PATIENTINNEN  
DURCH DIE IM  
GESUNDHEITSWESEN  
TÄTIGEN  
KRANKENKASSEN FÖRDERN GESUNDHEITSORIENTIERTE BEWEGUNG  
WICHTIG HINRICHTLICH BEWEGUNG BEI GESUNDHEITSFACHKRÄFTEN

BRING BEWEGUNG  
**VERKEHR, UMWELT,  
RAUMORDNUNG &  
OBJEKTPLANUNG**  
NATUR & LANDSCHAFT ALS BEWEGUNGSRÄUM  
BEWEGUNGSAKTIVE  
MOBILITÄT  
KURZE WEGE & RÄUME  
FÜR BEWEGUNG,  
WIEBEL & SPORT

LEBEN  
**BILDUNG**  
SOLDS-SPORTWETTBEWERBE  
STÄRKUNG DER FITNESS  
VUGENDLICHEN  
LITÄT ENTWICKLUNG DER SPORTAUSBILDUNGEN  
BRUNNEN UMLIEGENDE SPORT EIN LEBEN LANG

BEWEGUNG  
**ARBEITSWELT**  
ARBEITSUCHENDE PERSONEN WERDEN ZU BEWEGUNG MOTIVIERT  
IMPULSE FÜR DIE FORSCHUNG  
ARBEITSSUCHENDE & INTERESSENVERTRETUNGEN FÖRDERN BEWEGUNG

IN DEIN LEBEN  
**ÄLTERE  
MENSCHEN**  
USBILDUNG VON  
ENICR-TRAINERINNEN  
KUNST- & KRAFTSPORT- & INSTITUTIONEN  
STÄRKEN & BEWEGUNGSSCHWERPUNKTE

LEBEN  
**INFORMATION**



## Der NAPb

### 2 übergeordnete Ziele

- Information & Bildung über Gesundheit & Bewegung
- Vernetzung - Aufbau von Netzwerkstrukturen

## Information

- **Umfassendes Verständnis von gesundheitswirksamer Bewegung**
  - Leitveranstaltungen
  - Informationskanäle nutzen
- **Qualität bewegungsrelevanter Information**
  - verständliche, klare Botschaften
  - Qualifikation der ÜL



## Information

- Gesundheitskompetenz verschiedener Bevölkerungsgruppen fördern
- Information über konkrete Bewegungsangebote

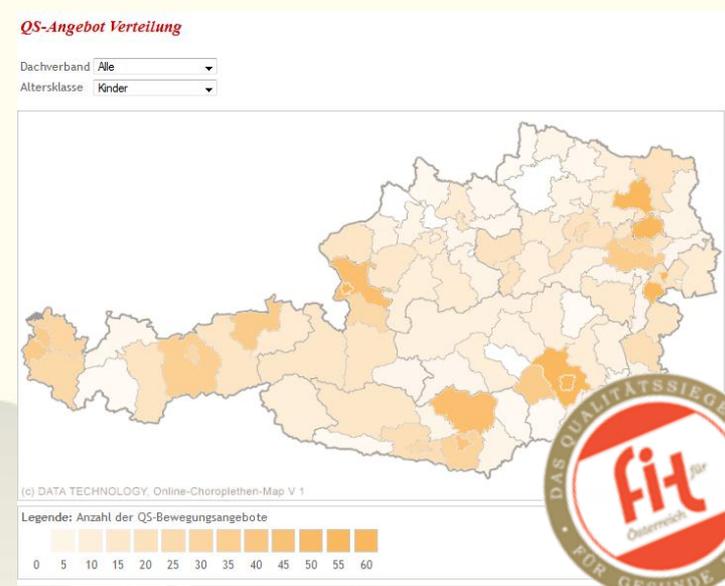
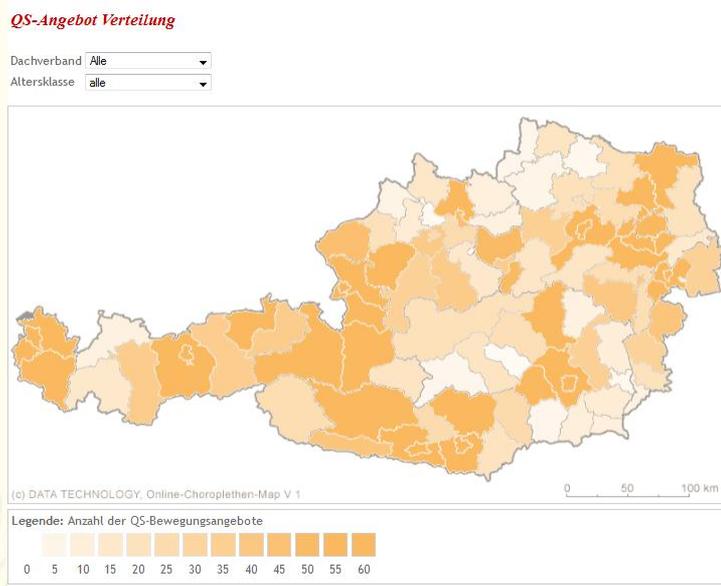


## Vernetzung

- Bewegungsanbieter im Sport mit Gesundheitssystem
- „Health in All Policies“

## Sport

- Flächendeckend gesundheitsorientierte Bewegungsangebote



## Sport

- Sportvereine gehen auf spezielle Zielgruppen ein
- Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an gesundheitspolitisch relevanten Themen orientieren



## Gesundheit

- Wissen hinsichtlich Bewegung bei Gesundheitsfachkräften verbessern
- Gesundheitsorientierte Bewegung durch Sozialversicherungsträger fördern
- Die im Gesundheitswesen Tätigen zu mehr Bewegung motivieren
- PatientInnen durch die im Gesundheitswesen Tätigen zum mehr Bewegung motivieren



# Ältere Menschen

- Institutionen und Organisationen setzen Bewegungsschwerpunkte



# Danke für die Aufmerksamkeit!

