

Verband der Elternvereine an den höheren und mittleren Schulen Wiens

1080 Wien, Strozzigasse 2 – ZVR-Nr.: 582879250

e-mail:obmann@elternverband.at

<http://www.elternverband.at>

FGÖ Präventionstagung „Leben in Bewegung“ **22.+23. April 2010**

29.04.2010

Anwesend: Dr. Brigitte Haider, Ingrid Wallner als einzige Elternvertreterinnen

Alle Präsentationen sind auf der FGÖ Website als Download verfügbar:

<http://www.fgoe.org/veranstaltungen/fgoe-konferenzen-und-tagungen/archiv/leben-in-bewegung-bewegungsspezifische-strategien-der-gesundheitsforderung>

1. Tag:

a. Präsentation der soeben erschienenen Broschüre „Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“:

<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/files/Bewegungsempfehlung-WEB.pdf>

b. Eröffnung durch Mag. Christoph Hörhan (FGÖ) und Dr. Robert Schlögel (BMG).

1,7 % des BIP Einsparungspotenzial durch ausreichende Bewegung

Bewegung als Querschnittsmaterie: Bildung, Sport, Raumplanung u.a. als wichtige Faktoren

c. „Bewegung wirkt! Physiologische Auswirkungen auf die Gesundheit“ Vortrag von Dr. Norbert Bachl, Leiter des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätsport der Universität Wien

Eurobarometer (2010) „Sport and physical activity“:

http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_de.pdf

Chini Studie:

<http://www.aerztekammer.at/cache/00000000020100324120202.xml/Presseunterlage.pdf>

Zivilisationskrankheiten sind derzeit für etwa 60 – 65 % aller vorzeitigen Todesfälle verantwortlich, Tendenz steigend. Körperliche Inaktivität gilt als wesentlicher Risikofaktor. Booth nennt dies das „Sedentary Death Syndrome“.

„Adipositas Epidemie“: kranke Kinder bedeuten eine kranke Volkswirtschaft.

Regelmäßige Bewegung zusammen mit bedarfsgerechter Ernährung können Mortalität und Morbidität um 30 -50 % reduzieren. Dabei ist es nie zu spät, um anzufangen! Eine deutliche Verbesserung ist auch noch im Alter 80+ erwiesen. Typische Erkrankung bei körperlicher Inaktivität sind Übergewicht und Fettsucht, Herzmuskelerkrankungen, Diabetes mellitus II, Depressionen, Demenz, Brust- und Darmkrebs, wobei die steigenden Kosten bei diesen chronischen Erkrankungen nicht außer Acht gelassen werden dürfen!

Fordert umgehend „Nationalen Aktionsplan Bewegung“ ein.

Hinweis auf int. Kongress: „Exercise is Medicine“

Leiter des Projekts „Körperliche Aktivität macht Schule“ („Sparkling Science“):

http://files.sparklingsscience.at/document/file/19/43_de.pdf

„Wir essen wie Schwerarbeiter und bewegen uns wie Schwerkranke!“

d. „Bewegung und Public Health: Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“, Dr. Sylvia Titze, Institut für Sportwissenschaften der Karl-Franzens-Universität, Graz

Aufbau und Entstehung der Bewegungsempfehlungen.

Idee des „Flash Mob“ (Video Liverpool Station): einige Akteure starten bei Menschenansammlungen spontan Bewegungsübungen mit Musik, Umstehende machen mit.

Nächste Schritte:

- NAP.b
- Zielgruppenspezifische Umsetzung
- Bestehende Projekte überprüfen und weiterentwickeln
- Regionale und nationale Bewegungserhebungen

e. Workshop „Grenzenlose Strategien“

Dr. Brian Martin stellt HEPA Europe vor: www.euro.who.int/hepa Dieses Netzwerk ermöglicht direkten Zugang zu WHO-Programmen und Aktivitäten. Österreich ist durch die Universität Graz (Dr. Titze) vertreten.

Dr. Sylvia Titze (anstelle von Oja Pekka) präsentiert finnische Erfahrungen und Ergebnisse des UKK Instituts in Tampere. Vorstellung des „physical activity pie“.

Eva Martin-Diener berichtet aus der Schweiz, wo es aufgrund der kantonalen Struktur 26 Bildungs- und Gesundheitsressorts gibt, der Sport hingegen national geregelt ist.

Gesetzliche Grundlagen sind das Sportgesetz 1972, das den Sportunterricht regelt und Basis für das Jugend und Sport Programm ist sowie das Krankenversicherungsgesetz 1994, von dem EUR 1,50 pro Person und Jahr jährlich für Präventionsarbeit zur Verfügung gestellt wird.

„Jugend und Sport“: Programm für derzeit alle 10-20jährigen (demnächst Ausweitung auf 6jährige), in dem von etwa 100.000 Leitern ca. 75 Sportarten angeboten werden, jährlich ca. 500.000 TN, das sind ca. 80 % aller Kinder in dieser Altersgruppe! Jährlich stehen dafür ca. EUR 40 Mio. Bundesmittel zur Verfügung, die von Kantonen und Gemeinden noch aufgestockt werden. 2007 Evaluation. Details: www.jugendundsport.ch

„Allez hop“: 10-Wochen-Programm für Erwachsene, davon 90 % Frauen um die 50. 3 große Krankenversicherer und Swiss Olympic haben sich dazu zusammengeschlossen (mittlerweile privatisiert).

2. Tag:

a. „Bewegungsförderung auf Bevölkerungsebene- Erfahrungen mit Strategien und Ansätzen aus verschiedenen Sektoren“ Vortrag Dr. med Brian Martin, MPH, Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Zürich

Bericht über ein sehr ambitioniertes Präventivprojekt zum Abnehmen (Schweiz), das trotz großer Medienwirkung minimale Auswirkungen hatte (TV-Wette zum Thema Abnehmen).

Weitere, erfolgreich verlaufene Projekte in der Schweiz:

„Jugend und Sport“ und **„Allez hop“** (Details siehe Workshop 1. Tag oben); **„Hausarztmedizin“** (Schwerpunkt, Hausärzte verstärkt in die Präventionsarbeit einzubeziehen); **„Autofreier Kindergartenweg“**; **„Schweizer Mobil-Radwegnetz“** (siehe auch: www.schweizmobil.ch)

Hinweis auf Wichtigkeit der **intersektorellen Zusammenarbeit** mit Tourismus, Städteplanung, Umweltschutz und Transport.

b. Workshop „Kinder und Jugendliche in Bewegung“

- Projektpräsentation **Mag. Wolfgang Göschl** (Graz) – Kindersportagentur (Privatinitiative) - Zielgruppe Kindergarten und Volksschule
- Projektpräsentation **Mag. Anita Steinberger & Peter Dlesk MA** (Bundeskoordinatoren „Kinder gesund bewegen, Wien“) - Kindergärten, Volksschulen. Eine Initiative des BMUKK, des Sportministeriums, des BSO, des ASKÖ, des ASVÖ und der SPORTUNION, von denen es auch gesponsert wird). Teilnahme für die Schulen kostenlos.
- Projektpräsentation Fr. **Mag. Alexandra Fuchs** „Gesundes Niederösterreich, „Bewegte Klasse in NÖ“, Gesunde Schule in NÖ) dzt. ca. 300 Klassen Grundschule und 120 Klassen Sekundärstufe I (10-14jährige). PPP verfügbar unter: www.gesundesnoe.at . Gutes Projekt, aber auf NÖ beschränkt.

c. **Vortrag „Der gesundheitsökonomische Nutzen von Bewegung und Sport“ (Univ.-Prof. Mag. Dr. Othmar Weiß, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport, Universität Wien)**

Aufgrund einer skurrilen „Kosten-Nutzen-Rechnung Sport und Gesundheit“ stellte sich die Frage, ob die Sportausübung volkswirtschaftlich nicht mehr Kosten verursacht als die Nicht-Sportausübung (Sportunfälle und deren Folgewirkungen). Das Resümee der Studie („Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit –eine sozio-ökonomische Analyse“ (2001) lautet: **Förderung von Bewegung und Sport als Teil des Lebensstils dient nicht nur der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, sondern hilft auch, volkswirtschaftliche Kosten zu sparen.**

Rechenbeispiel:

Der Nutzen durch Sportausübung pro Jahr (vermiedene Kosten): € 567 Mio

Abzüglich Sportunfälle pro Jahr (Institut sicher Leben): - € 302 Mio.

Ergibt einen Saldo von € 265 Mio.

Schlussfolgerung: **Die „Aktiven“ finanzieren durch die Einsparung der Folgekosten die Kosten der „Inaktiven“**, wobei der Anteil der Aktiven in Österreich bei ca. 40% liegt (Schweiz: 60%).

d. **Vortrag „Bewegung als gesundheitspolitische Herausforderung für eine alternde Gesellschaft“ Univ.-Prof. Dr. Paul Haber**

20% aller über 60-Jährigen erhalten Pflegegeld! Bevölkerungsprognose für 2050: Mind. 600.000 Menschen, die über 60 sein werden. **Es droht eine Pflegekatastrophe!**

Sieben biologische Altersfaktoren:

- Niedrige maximale Sauerstoff-Aufnahme
- Geringere Muskelmasse (=weniger Ausdauer = Schwäche)
- Erhöhter Fettanteil
- Hoher Cholesterinspiegel
- Verminderte Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin und
- Erhöhter Blutdruck (Folgekrankheiten: Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall)
- Niedrige Knochendichte (Osteoporose)

„Bewegungsmangel ist die Seuche des 21. Jahrhunderts!“

Alle Altersfaktoren, ohne Ausnahme, werden durch Bewegung und Training günstig beeinflusst und so könnte den Epidemien vorgebeugt werden!