



Hanns Kratzer (Moderation), Alexander Biach, Monika Peer-Kratzer, Stefan Nehrer, Julia Hagenauer und Andreas Huss (v. li. n. re.) diskutierten angeregt in Alpbach

„Bewegung muss wie Zähneputzen werden“

Präventionswaffe. Wie mehr Bewegung unser Leben verlängern und unser Gesundheitssystem entlasten kann



Haben Sie sich heute schon ausreichend bewegt? Wenn Sie zur Mehrheit in diesem Land gehören, lautet die Antwort wohl Nein. Denn nur knapp mehr als 23 Prozent der Menschen in Österreich erfüllen die Bewegungsvorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Dabei spielt gerade Bewegung eine essenzielle Rolle in der Prävention von Erkrankungen, der Erhaltung der mentalen Gesundheit und in der Erfüllung eines möglichst langen gesunden Lebens.

Warum wir besonders in Österreich viele Bewegungsmüffel haben, und welche Maßnahmen es also braucht, um diesen Umstand zu ändern, wurde bei den 10. PRAEVENIRE Gesundheitstagen in Alpbach von Expertinnen und Experten diskutiert.

Bewegung ist Leben

„Bewegung ist Leben“, betont Stefan Nehrer, Dekan der Fakultät für Gesundheit und Medizin an der Donau Universität Krems, in der Diskussion. „Mit 100 bis 300 Minuten Bewegung pro Woche lässt sich die Mortalität in fast allen Erkrankungen signifikant senken“, so Nehrer. Der Bewegungsmangel lasse sich auch an den Arthrosebe-

schwerden ablesen, an der bereits 20 Prozent der Bevölkerung leiden. Prognosen sehen hierbei einen Anstieg auf bis zu 35 Prozent in den nächsten Jahren. Der Bewegungsmangel sei auch ein gesellschaftliches Problem, da über die Hälfte der Bevölkerung über 50 Jahre die Meinung vertrete, Bewegung bringe nichts. Kinder nehmen so schlechte Ernährungsgewohnheiten und Bewegungserferne ins Erwachsenenalter mit.

Mangelndes Wissen

Für Andreas Huss, Obmann der Österreichischen Gesundheitskassen (ÖGK), ist der Bewegungsmangel eben vor allem dem mangelnden Gesundheitswissen der Menschen in Österreich geschuldet. „Österreich ist bei der Gesundheitskompetenz grottschlecht und Schlusslicht in Europa“, konstatiert er. Wobei er ein deutliches West-Ost-Gefälle sieht, das sich auch an den gesunden Lebensjahren ablesen lässt. Es sei vor allem in den östlichen Bundesländern notwendig, gegenzusteuern. Um hier entscheidende Schritte weiterzukommen, wolle die ÖGK ihre Ausgaben für den Bereich Prävention von derzeit 1,4 Prozent auf 5 Prozent der Beitragseinnahmen steigern. Der Obmann betonte, dass man bereits konkrete Programme entwickle. So gäbe es bereits ein Programm für adipöse Kinder, für das pro Fall 5.000 Euro in die Hand genommen werden, um bei Eltern und den betroffenen Kindern die Gesundheitskompetenz zu steigern.

„Es ist zudem ein Erfolg, dass nun auch die Zahngesundheit in den Eltern-Kind-Pass aufgenommen wurde und die nächsten Ziele sind, dass auch andere Vorsorgeprogramme aus den Bereichen der Ergotherapie, Physiotherapie oder Logopädie in diesen integriert werden“, so Huss.

Selbstverständlichkeit

Ein Vorhaben, das auch Monika Peer-Kratzer intensiv unterstützt. Die Tiroler Landesverbandsvorsitzende von Physio Austria will schon im Säuglingsalter physiotherapeutische Checks durchführen. „Aus Sicht der Physiotherapeuten und -therapeuten wäre es sinnvoll, schon im Säuglingsalter einen Mobilitätscheck durchzuführen und Eltern entsprechend über Bewegung aufzuklären. Dies sollte in den Eltern-Kind-Pass integriert werden“, erklärt sie. „Bewegung muss wie Zähneputzen zur Selbstverständlichkeit werden“, appelliert Peer-Kratzer und verweist auf den Rechnungshofbericht aus dem heurigen Jänner, der erstmals seit Jahren einen Rückgang der gesunden Lebensjahre aufzeigte. „Wir alle wollen lange gesund alt werden, aber wenn wir uns die letzten Daten ansehen, dann ist es alarmierend, denn die Jahre des gesunden Alters sind rückläufig.“

Die Physiotherapie könne hier im Bewegungsbereich wertvolle Hilfestellungen geben. So ließe sich mit einfachen Tests beispielsweise die Sturzgefährdung bei älteren Menschen ermitteln und mit

gezielten Präventionsübungen das Risiko deutlich verringern.

Risikofaktor

Diese Art von Präventionsmaßnahmen fordert auch Julia Hagenauer von der Koordinationsstelle für Prävention am Landesinstitut für Integrierte Versorgung (LIV) Tirol. „Unser Leben wird immer bequemer – von der elektrischen Zahnbürste über den selbstfahrenden Roller bis hin zum Lift und zum Lieferservice. Diese Vorzüge haben aber auch einen hohen Preis. Der daraus resultierende Bewegungsmangel spielt in der gleichen Liga wie andere Risikofaktoren, beispielsweise das Rauchen, schlechte Ernährung oder Bluthochdruck“, warnt sie. „Wir wissen, Bewegung wirkt auf unseren Körper, auf unseren Geist und auf unsere gesamte Gesundheit. Je kräftiger wir sind, desto geschützter sind unsere Knochen. Das ist eine wichtige Sturzprophylaxe“, erklärt Hagenauer. Daher müsse man einen ganzheitlichen Ansatz entwickeln, der zusammen mit einer gesunden Ernährung, regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen, Stressmanagement etc. funktioniert. Nur dann erreiche man auch eine ganzheitliche Gesundheit.

Kräfte bündeln

Ein solches Rundumprogramm muss aber eben zuerst konzipiert und finanziert werden. Dabei ist die Investition in Bewegung durchaus eine lukrative. Immerhin könne man dadurch schnell und nachhaltig Kosten sparen. Blickt man auf Österreichs Präventionsausgaben,

wird schnell deutlich, dass es auch hier Aufholbedarf gibt, wie Alexander Biach, Direktor-Stellvertreter der Wirtschaftskammer Wien, deutlich macht. „Wenn man die in Österreich für Prävention aufgewendeten, analysiert, zeigt sich, dass der Löwenanteil von 1,7 Mrd. Euro in den Bereich Rehabilitation fließt. 250 Mio. Euro werden für Maßnahmen der Sekundärprävention, also beispielsweise Vorsorgeuntersuchungen, verwendet werden und nur 300 Mio. Euro fließen in die eigentliche Primärprävention, also Bewegung, Ernährung, Impfen etc.“, so Biach, aber das sei zu wenig.

Problematisch sei, dass die Menschen in Österreich „Vorsorgemüffel“ seien. Nur 15,1 Prozent der Gesamtbevölkerung nehmen das Angebot der Vorsorgeuntersuchung in Anspruch. Aber auch von öffentlicher Seite wurde das Thema Bewegung schleifen gelassen, so Biach. So forderte die WHO zwar 2002, dass die Mitgliedstaaten entsprechende Konzepte vorlegen sollten – in Österreich gab es diese erst 10 Jahre später. Eingang in die Zielsteuerung Gesundheit fanden diese überhaupt erst 2019 in Form eines Aktionsplans, der allerdings ohne die Sozialversicherungen entworfen wurde. „Das endete in einem Desaster“, erinnert sich Biach.

„Die tägliche Bewegungseinheit wäre das Beste, das man der Jugend in Österreich für die Zukunft bieten kann. Das Wesentlichste dafür ist aber, die Kräfte in der Konzeption, Koordination und Umsetzung zu bündeln“, fordert Biach.

Teilnehmende

Bei den 10. PRAEVENIRE Gesundheitstagen in Alpbach diskutierten diese Expertinnen und Experten unter anderem zum Thema „Prävention und Bewegung“:

Alexander Biach, Direktor-Stellvertreter der Wirtschaftskammer Wien

Julia Hagenauer, von der Koordinationsstelle für Prävention am Landesinstitut für Integrierte Versorgung (LIV) Tirol

Andreas Huss, Obmann der Österreichischen Gesundheitskassen (ÖGK)

Stefan Nehrer, Dekan der Fakultät für Gesundheit und Medizin an der Donau Universität Krems

Monika Peer-Kratzer, Landesverbandsvorsitzende in Tirol von Physio Austria

Mehr Informationen finden Sie unter: [gesundheitsgespraeche.co.at](https://www.gesundheitstagen.at)



Diese Seite erscheint mit finanzieller Unterstützung von Praevenire