



Oö. Landeskörrespondenz  
MedienInfo



# PRESSEKONFERENZ

mit

**LH-Stv.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander**  
Gesundheitsreferentin

**Dr.<sup>in</sup> Bettina Blanka**  
Netzwerkkoordinatorin Gesunde Gemeinde

**Mag.<sup>a</sup> Margit Wachter, Sportwissenschaftlerin**  
Haltungs- und Bewegungsberatung Land OÖ

zum Thema

## Gesund bleiben durch Bewegung

Neuer Schwerpunkt in den Gesunden Gemeinden mit der Bewegungsaktion  
„Mach dich fit – mach mit!“

am

**Montag, 6. Mai 2024**

OÖ. Presseclub

### Rückfragen-Kontakt

- Julian Staltner | Presse LH-Stv.<sup>in</sup> Haberlander  
(+43 732) 77 20-171 24, (+43 664) 600 72 171 24, [julian.staltner@ooe.gv.at](mailto:julian.staltner@ooe.gv.at)

### Medieninhaber & Herausgeber

Amt der Oö. Landesregierung  
Direktion Präsidium  
Abteilung Kommunikation und Medien  
Landhausplatz 1 | 4021 Linz  
Tel.: (+43 732) 77 20-114 12  
[landeskörrespondenz@ooe.gv.at](mailto:landeskörrespondenz@ooe.gv.at)  
[www.land-oberoesterreich.gv.at](http://www.land-oberoesterreich.gv.at)

## **Gesund bleiben durch Bewegung**

### **Neuer Schwerpunkt in den Gesunden Gemeinden mit der Bewegungsaktion „Mach dich fit – mach mit!“**

Regelmäßige körperliche Aktivität hat einen umfassenden gesundheitswirksamen Nutzen und ist in jedem Lebensalter für den Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit wichtig. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, sind gesünder, schätzen ihre Lebensqualität höher ein und können ihren Alltag leichter bewältigen. Regelmäßige Bewegung wirkt sich auch positiv auf die mentale Gesundheit aus, indem Stimmung und Schlaf verbessert werden. Unmittelbar nach der körperlichen Aktivität kommt es zu einer Verbesserung der Gedächtnisleistung und langfristig wird dem Risiko von Demenzerkrankungen entgegengewirkt. Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und senkt zugleich das Risiko vieler chronischer Erkrankungen.

*„Gesundheit ist unser höchstes Gut, Gesundheitsförderung daher unsere wichtigste Aufgabe. Unser großes Ziel ist es, dass die Menschen in Oberösterreich gesund und gut leben können, heute und bis ins hohe Alter. Mit einem Bewegungsschwerpunkt in den Gesunden Gemeinden und der Aktion ‚Mach dich fit – mach mit!‘ wollen wir 2024 das Bewusstsein bei den oberösterreichischen Bürgerinnen und Bürgern stärken, dass sie mit regelmäßiger Bewegung selbst sehr viel zur eigenen Gesundheit beitragen können. Dazu sollen verschiedenste Möglichkeiten aufgezeigt und besonders innovative Ideen vor den Vorhang geholt werden. So fördern wir die Basis für ein aktives und gesundheitsbewusstes Leben“*, erläutert **Gesundheitsreferentin LH-Stv.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander** die Beweggründe für den Bewegungsschwerpunkt in den Gesunden Gemeinden.

*„Bewegung ist Leben und sollte ganz automatisch in den Alltag integriert und zur täglichen Routine werden, genauso wie das Zähneputzen. So wie wir selbstverständlich, ohne nachzudenken, zweimal am Tag zur Zahnbürste greifen, sollten wir mit Bewegung umgehen lernen. Denn Bewegung hält den gesamten Organismus in Schwung. Mit Sport oder Bewegungsimpulsen im Alltag stärkt man Körper und Geist. Man ist in vielerlei Hinsicht belastbarer, hat mehr Antrieb, gute Stimmung und Glücksgefühle. Neben dem Stressabbau verbessert Bewegung die kognitive Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und hilft zu spüren, was einem persönlich besonders guttut. Wer also regelmäßig Sport treibt und sich viel im Alltag bewegt, ist laut Studien im Vergleich zu Bewegungsmuffeln glücklicher, stressresistenter und belastbarer im Alltag“*, sagt **Mag.<sup>a</sup> Margit Wachter, Sportwissenschaftlerin und Bewegungsexpertin.**

„Vor allem der Wechsel von ‚gar keine Bewegung‘ zu ‚ein bisschen Bewegung‘ ist ein wichtiger erster Schritt. Machen Sie so viel Bewegung, wie es für Sie möglich ist und wählen Sie dabei eine Anstrengung, die für Sie passt. Machen Sie möglichst viele unterschiedliche Arten von Bewegung. Trainieren Sie Ihre Kraft, Ihre Ausdauer, Ihr Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit“, so der Appell von **Sportwissenschaftlerin Wachter**.

### Überblick

- Das Land Oberösterreich legt 2024 in den Gesunden Gemeinden mit „gesund bewegt.bewegt gesund“ einen neuen Jahresschwerpunkt auf Bewegung.
- Im Aktionsmonat Mai finden unter dem Motto „Mach dich fit – mach mit!“ in vielen Gesunden Gemeinden Bewegungsaktionen statt.
- Besonders innovative Aktionen werden von der Abteilung Gesundheit des Landes prämiert.

### Netzwerk Gesunde Gemeinde

- Umfasst **432** von insgesamt 438 oberösterreichischen **Städten und Gemeinden** (98,6 Prozent) und ist damit eine der größten Gesundheitsinitiativen in ganz Österreich.
- **Ziel:** Förderung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung sowie die Schaffung gesundheitsfördernder Strukturen in den Gemeinden
- Über **3.000 ehrenamtlich tätige, gesundheitsinteressierte Personen** tragen das Thema Gesundheitsförderung in ihre eigene Gemeinde und organisieren **pro Jahr 4.000 Aktivitäten**.
- **Historie:** Ausgehend von einer Idee der Weltgesundheitsorganisation WHO hat das Land OÖ Ende der 80er-Jahre gemeinsam mit Städten und Gemeinden mit der „Gesunden Gemeinde“ ein spezifisch oberösterreichisches Konzept der kommunalen Gesundheitsförderung entwickelt, das in der Zwischenzeit fixer Bestandteil von Gesundheitsförderung und Prävention in Oberösterreich ist.

### Aktionsmonat „Mach dich fit – mach mit!“ zur Förderung der Alltagsbewegung

Im Aktionsmonat Mai setzen Gesunde Gemeinden auf Bewegung. Ziel ist die Förderung der Alltagsbewegung, die Motivation von wenig bewegungsaffinen Personen sowie die Steigerung der Bewegungsfreude an sich.

*„Gesunde Gemeinden können im Aktionsmonat ihre ganz individuelle, kreative Bewegungsaktion gestalten. Den Ideen sind dabei keine Grenzen gesetzt, ob ein „Wandertag der besonderen Art“, ein „Wochenende im Zeichen der Bewegung“, ein Orientierungslauf, die Initiierung einer neuen Bewegungsgruppe oder gemeinsam „Gipfel, Meter oder Schritte“ sammeln.“, so Dr.<sup>in</sup> Bettina Blanka, Netzwerkkoordinatorin Gesunde Gemeinde.*

Gesunde Gemeinden können sich über die Homepage [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) anmelden und erhalten anschließend von der Abteilung Gesundheit unterstützende Materialien für die Umsetzung der Aktion (z.B. Gesundheitstipps, Urkunden, Plakate etc.). Die Umsetzung erfolgt im Mai 2024. Je nach Ideen der Gemeinden kann die Bewegungsaktion an einem Tag, einem Wochenende oder über einen längeren Zeitraum stattfinden. Wichtigstes Kriterium: Im Rahmen der Aktion findet aktive Bewegung im Sinne der Gesundheitsförderung und Prävention statt.

### **Gute Ideen vor den Vorhang**

Alle eingereichten und erfolgreich umgesetzten Bewegungsaktionen werden von einer Jury aus Fachexpertinnen und Fachexperten bewertet, für die innovativsten Ideen gibt es Geldpreise (zwischen 300 und 1.000 Euro), die im Rahmen einer feierlichen Preisverleihung überreicht werden.

### **Innovative Bewegungsaktionen in ganz OÖ geplant**

An der Aktion „Mach dich fit – mach mit“ beteiligen sich Gesunde Gemeinden aus allen 15 Bezirken. Von A wie Allerheiligen im Mühlkreis bis W wie Windischgarsten sind verstreut über das ganze Bundesland größere und kleinere Gemeinden dabei. Es sind Bewegungsaktionen für alle Altersgruppen, von Kindern bis zu Seniorinnen und Senioren geplant. Zahlreiche Aktionen schließen die gesamte Gemeindebevölkerung mit ein. Besonders beliebt sind Aktionstage mit Wanderungen, Läufen und gemeinsamen Radtouren – teilweise kombiniert mit Kunst, Kultur und Kulinarik. Einige Gemeinden nutzen die Aktion „Mach dich fit – mach mit“, um das Angebot der ortsansässigen Sportvereine aufzuzeigen und der Bevölkerung im Rahmen von Fitness- bzw. Bewegungsstationen das Schnuppern und Ausprobieren verschiedener Sportarten zu ermöglichen.

### **Neuer Schwerpunkt „gesund bewegt.bewegt gesund“**

Die Gesunden Gemeinden sind bestrebt, ihre Bewohnerinnen und Bewohner zur Bewegung zu motivieren. Daher haben sich heuer viele Gesunde Gemeinden für den neuen Schwerpunkt „gesund bewegt. bewegt gesund“ entschieden. 62 Gesunde Gemeinden in Oberösterreich greifen das Thema Bewegung mit dem Präventionspaket „gesund bewegt. bewegt gesund“

auf. Mit diesem vertiefenden Gesundheitsförderungsprogramm stärken die Gemeinden das Gesundheitsbewusstsein und die Gesundheitskompetenz ihrer Gemeindegewinnen und Gemeindegewer.

### **Individuelle Pakete aus gesundheitsfördernden Maßnahmen**

Für das zweijährige Programm „schnüren“ die Gesunden Gemeinden aus einer Vielzahl von Angeboten ihr individuelles Präventionspaket aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und psychosoziale Gesundheit und medizinische Themen. Die Gesunden Gemeinden kündigen meist im Vorfeld den gewählten Schwerpunkt in der Gemeindezeitung oder in den sozialen Medien an. Dies soll das Interesse der Bevölkerung wecken. Viele Gemeinden sind hier sehr kreativ und gestalten eine Ecke, eine Wand, eine Sammelstelle mit Gesundheitstipps, Rezepten und Anregungen rund um das Thema Bewegung. Im Rahmen von medizinischen Sprechstunden und Vorträgen ortsansässiger Ärztinnen und Ärzte werden gerne spezielle Themen aufgegriffen und diskutiert.

Die zahlreich angebotenen Bewegungsworkshops rund um Themen wie Fußgesundheit, Beckenboden, Bewegung im Freien, Sturzprophylaxe und Tanzen erfreuen sich großer Beliebtheit und animieren zu mehr Bewegung. Die jeweiligen Workshops werden oft als Bestandteil eines Bewegungsfestes oder Gesundheitstages, umrahmt von Infoständen und speziellen Angeboten (z.B. Erste-Hilfe-Kursen), durchgeführt. Bei einem Gesundheitstag/Aktionstag wird das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung durch fachliche Impulse, Vernetzung bzw. Austausch mit Expertinnen und Experten gestärkt. Da regelmäßige Bewegung nicht nur dem Körper guttut, sondern auch nachweislich einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit hat, kombinieren viele Gesunde Gemeinden entsprechenden Angebote in ihrem individuell geplanten Gesundheitsförderungsprogramm. Aber auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle in der Gesundheitsförderung und findet mit den Themen Sporternährung, Stärkung des Immunsystems und in den sehr beliebten Kochkursen häufig Berücksichtigung.