



PRESSEKONFERENZ

mit

LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberlander
Gesundheits-Landesrätin

Dr. Ronald Ecker
Arzt für Allgemein- und Sportmedizin, Sportwissenschaftler

Susanne Gogl-Walli
Leichtathletin

Bürgermeister Walter Lazelsberger
Gesunde Gemeinde St. Marien

zum Thema

„2026 heißt es GEMMA wieder! – Mit der OÖ Bewegungs-Challenge gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit

100 Tage lang wird die aktivste Gemeinde in Oberösterreich gesucht – Start am 26. April – Mitmachen durch neue App leicht gemacht

am

Mittwoch, 25. März 2026

OÖ. Presseclub

Rückfragen-Kontakt

- Roland Kornthner | Presse LH-Stellvertreterin Haberlander | +43 664 600 72 171 24 | roland.kornthner@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
landeskorrespondenz@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at

2026 heißt es GEMMA wieder! – Mit der OÖ Bewegungs-Challenge gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit

100 Tage lang wird die aktivste Gemeinde in Oberösterreich gesucht – Start am 26. April – Mitmachen durch neue App leicht gemacht

Gesundheit beginnt mit Bewegung – und genau hier setzt Oberösterreich einen besonderen Schwerpunkt. Unter dem Motto „GEMMA“ fällt am 26. April 2026 bereits zum zweiten Mal der Startschuss für eine landesweite Initiative, die Bewegung spielerisch in den Alltag der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher integriert. Mit dem OÖ Tag der Bewegung und der 100-tägigen oö. Bewegungs-Challenge werden alle Gemeinden, Familien und Einzelpersonen in Oberösterreich motiviert, aktiv zu werden – denn jede Minute zählt! Das Ziel? Ein gesünderes, aktiveres Leben für alle. Machen Sie mit und setzen Sie gemeinsam mit ganz Oberösterreich ein starkes Zeichen für mehr Bewegung!

*„Gesundheit ist das Wertvollste für die Menschen. Darum ist sie in meiner Arbeit das Wichtigste. Gemeinsam arbeiten wir in Oberösterreich dafür, dass die Menschen in unserem Land gesund und gut leben können, heute und bis ins hohe Alter. Und wir arbeiten dafür, dass die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher alle Möglichkeiten haben und nutzen können, um gesund zu bleiben. Denn wir haben einen großen Teil unserer Gesundheit selbst in der Hand. Mit unserem Bewegungsschwerpunkt wollen wir die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher wieder mehr in Bewegung bringen. Nach dem großen Erfolg im Vorjahr mit mehr als 11 Millionen gesammelten Bewegungsminuten wollen wir mit GEMMA auch heuer gemeinsam mit unseren Gemeinden aufzeigen, dass ein gesunder Lebensstil im Alltag leicht umzusetzen ist. Das Wichtigste ist, damit anzufangen, am besten gleich heute“, betont **Landeshauptmann-Stellvertreterin und Gesundheits-Landesrätin Mag.^a Christine Haberlander.***

Wir haben es selbst in der Hand – Gesundes OÖ unterstützt dabei

Gute Gesundheit bis ins hohe Alter hat viel mit der eigenen Lebensweise zu tun. Studien haben nachgewiesen, dass 70 bis 80 Prozent unserer Gesundheit durch den individuellen Lebensstil bestimmt werden. Besonders entscheidend sind dabei ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und Erholung. Gesundheit ist daher zu einem großen Teil Eigenverantwortung: wie wir leben und alt werden, hängt zum überwiegenden Teil von uns selbst, von unserer eigenen Lebensweise ab.

Mit einem mehrjährigen Bewegungsschwerpunkt und breitenwirksamen Mitmach-Aktionen sollen auch 2026 die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher zu mehr Bewegung motiviert werden. Damit soll das Bewusstsein der Menschen gestärkt werden, dass sie mit regelmäßiger Bewegung

– auch im Alltag – selbst sehr viel zu ihrer eigenen Gesundheit beitragen können. Darüber hinaus will Gesundes OÖ mit guten Gesundheitsinformationen, verschiedenen Programmen und Maßnahmen – beginnend ab dem Kleinkindalter – die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher auf dem Weg zu mehr gesunden und selbstbestimmten Lebensjahren unterstützen.

Sportmediziner und Leichtathletin unterstützen GEMMA

„Menschen, die sich regelmäßig bewegen, sind gesünder, schätzen ihre Lebensqualität höher ein und können ihren Alltag leichter bewältigen. Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die mentale Gesundheit aus, stärkt das Immunsystem und senkt zugleich das Risiko vieler chronischer Erkrankungen. Für körperliche Aktivität braucht es aber immer ein Motiv. Der Gedanke, zusammen mit Menschen in meiner Umgebung Punkte zu sammeln und gegen andere Orte anzutreten, kann ein gutes Motiv sein. Oft glauben Menschen, ihr Leben grundlegend ändern zu müssen, um sich mehr zu bewegen. Aber das Entscheidende ist ein aktiver Alltag“, betont Dr. Ronald Ecker, Arzt für Allgemein- und Sportmedizin sowie Sportwissenschaftler.

Der Mediziner unterstützt GEMMA auch im zweiten Jahr und nennt gleich einige Beispiele für Aktivitäten, die „Bewegungsmuffel“ leicht in ihre tägliche Routine einbauen können:

- Zuhause: Am Abend spazieren gehen. anstatt fernzusehen, mit den Kindern aktiv mitspielen, Haus- oder Gartenarbeit als Bewegungschance nutzen.
- Unterwegs: Kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen, kein Lift bis zum vierten Stock, Stiege anstelle der Rolltreppe, sich zum Plaudern nicht in einem Lokal, sondern zu einem gemeinsamen Spaziergang verabreden.
- Bei der Arbeit: Beim Telefonieren herumgehen, bei einer sitzenden Tätigkeit einen Timer stellen und nach 20 Minuten aufstehen und eine Runde gehen.

Als prominente sportliche Unterstützerin von GEMMA konnte heuer die oberösterreichische Leichtathletin Susanne Gogl-Walli gewonnen werden. Die Sprinterin hält derzeit den österreichischen Rekord über 400 Meter, bei der Hallen-EM 2023 in Istanbul hatte sie Rang vier erobert.

„Als Spitzensportlerin habe ich gelernt, dass Bewegung weit mehr ist als Training oder Wettkampf – sie ist ein Lebensgefühl. Sport stärkt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist: Disziplin, Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen entstehen genau dort, wo wir uns bewegen und Herausforderungen annehmen. Doch diese Erfahrung sollte nicht nur dem Leistungssport vorbehalten sein. Bewegung ist für jeden Menschen essenziell – unabhängig von Alter,

Fitnesslevel oder Alltag. Sie hält uns gesund, verbindet uns miteinander und schenkt uns Energie für die Dinge, die wirklich zählen. Deshalb möchte ich euch alle dazu aufrufen: Werdet Teil der Gemma Challenge. Setzt ein Zeichen für mehr Bewegung in eurem Leben und in unserer Gesellschaft. Egal ob ihr gerade erst anfangt oder schon lange aktiv seid – jeder Schritt zählt. Lasst uns gemeinsam zeigen, wie viel Kraft in Bewegung steckt“, so Leichtathletin Susanne Gogl-Walli.

GEMMA – Die OÖ Bewegungs-Challenge: 100 Tage lang wird die aktivste Gemeinde in OÖ gesucht – jede aktive Minute zählt

Der zweite „OÖ Tag der Bewegung“ am 26. April 2026 bildet den Start der GEMMA OÖ Bewegungs-Challenge, bei der 100 Tage lang – von 26. April bis 3. August – die aktivste Gemeinde Oberösterreichs gesucht wird. Dafür werden mit Hilfe der neuen GEMMA-App, die von der Linzer Mopius Mobile GmbH speziell für die OÖ Bewegungs-Challenge entwickelt wurde, die Bewegungsminuten der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher aufgezeichnet. Je oö. Gemeinde gibt es ein Gruppenprofil, sodass sich Einzelpersonen zu ihrem jeweiligen Wohnsitz registrieren können. Die Aufzeichnung funktioniert direkt mit dem Smartphone, die App kann aber auch mit den meisten gängigen Sportuhren gekoppelt werden. Es zählt dabei nicht die Einzelleistung, sondern immer die gemeinsame Bewegungszeit pro Gemeinde – und zwar egal ob beim Gehen, Laufen, Radeln, Wandern und allem, was draußen Spaß macht. Alle Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher sind herzlich zur Teilnahme eingeladen. Die GEMMA-App kann einige Tage vor dem Start am 26. April über www.gesundes-oberoesterreich.at/GEMMA bzw. in den App-Stores heruntergeladen werden.

Gemeinde-Ranking tagesaktuell auf www.gesundes-oberoesterreich.at/GEMMA

Während der Challenge kann auf der Homepage Gesundes OÖ die aktuelle Platzierung der eigenen Gemeinde wie im Vorjahr mitverfolgt werden. Es wird tagesaktuell ein Gemeinde-Ranking ersichtlich sein.

Neue Wertungskategorien

Am Ende der Challenge werden die Gemeinden mit den meisten aktiven Minuten im Rahmen einer Abschlussveranstaltung mit Geldpreisen für die Gesundheitsförderung prämiert. Dabei wird es 2026 neue Wertungskategorien geben:

- 6 Preise für Gemeinden mit weniger als 3.000 Einwohnerinnen und Einwohnern (314 Gemeinden)

- 3 Preise für Gemeinden mit mehr als 3.000 Einwohnerinnen und Einwohnern (124 Gemeinden)
- Sonderpreis für die Gemeinde mit den meisten aktiven Minuten von Personen 60+

Zudem werden Sachpreise nach dem Zufallsprinzip an alle Teilnehmenden der Bewegungs-Challenge verlost.

Motivation zum Mitmachen für Generation 60+

Mit dem neuen Sonderpreis für die Gemeinde mit den meisten aktiven Minuten von Personen 60+ soll speziell die ältere Generation zum Mitmachen bei GEMMA motiviert werden. Denn Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass gezielte Bewegung im Alter darin unterstützen kann, Krankheiten vorzubeugen, Beschwerden zu lindern und so lange wie möglich ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben zu führen. Dafür sind keine sportlichen Höchstleistungen nötig, bereits eine mäßige Steigerung der Bewegung in Alltag und Freizeit wirkt sich positiv aus. Um die eigene Gemeinde in dieser Kategorie zu unterstützen, wird in der GEMMA-App das Geburtsdatum angegeben.

Gemeinde St. Marien

Die Gemeinde St. Marien war im Vorjahr mit 82.939 gesammelten Bewegungsminuten die bestplatzierte Gemeinde im Bezirk Linz-Land und landete damit oberösterreichweit auf Rang 36.

„Gesundheit ist ein hohes Gut – Gesundheit ist aber nicht selbstverständlich gegeben, sondern das Ergebnis dessen, was wir täglich dafür tun. GEMMA schafft Bewusstsein, dass wir Gesundheit und Wohlbefinden mit einfachen Maßnahmen selbst stark beeinflussen können. GEMMA knüpft zudem an der Gemeindeebene an und nutzt damit bewusst die Kraft des Miteinanders. Denn die Gemeindeebene ist die Gemeinschaftsebene. Den eigenen Ort auch durch gute Ergebnisse bei der Bewegungschallenge zu vertreten, kann eine Ortsgemeinschaft motivieren. So entsteht Bewegung in Gemeinschaft, die manche von der Couch holt, Freude bereitet und es leichter macht – im Einsatz für die eigene Gesundheit – dranzubleiben“, so **Walter Lazelsberger, Bürgermeister der Gemeinde St. Marien.**

Anhang

Was ist gesunde Bewegung?

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern – unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlichen Einschränkungen. Durch regelmäßige Bewegung wird das Immunsystem stärker und die Gedächtnisleistung sowie der Schlaf verbessert. Nachweislich werden auch das Erkrankungsrisiko sowie das Risiko vieler chronischer Erkrankungen und Verletzungen gesenkt. Dazu zählen unter anderem Demenz, Depressionen, Diabetes Mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall oder Bluthochdruck), Infektionserkrankungen, Krebs (insbesondere Darm-, Lungen-, Brust-, Gebärmutter-, Magen-, Speiseröhren-, Nieren-, Blasen- und Prostatakrebs), Stürze, Übergewicht. Wie gesund wir leben, hängt daher maßgeblich davon ab, ob wir uns ein Leben lang regelmäßig bewegen. Dabei sind auch kleine Bewegungen im Alltag wertvoll für unsere Gesundheit – vor allem dann, wenn sie sich leicht in die tägliche Routine einbauen lassen.

Bewegungsempfehlungen für (ältere) Erwachsene

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten, sind für Erwachsene pro Woche mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität empfohlen. Zusätzlich dazu sollten an mindestens 2 Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen durchgeführt werden. Bei älteren Erwachsenen sollten die Belastung und der Umfang der körperlichen Aktivität aber jedenfalls dem individuellen Fitnessniveau und etwaigen körperlichen Einschränkungen angepasst werden.

Mehr dazu auf <https://www.gesundes-oberoesterreich.at/gesund-bleiben/bewegung/bewegungsempfehlungen/>

Gesundes Oberösterreich: Gut leben. Ein Leben lang

Das Gesundheitsressort unterstützt die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher mit dem Gesunden Oberösterreich bestmöglich dabei, gesund aufzuwachsen, zu leben und zu altern. Um dies zu erreichen, braucht es einerseits gute Gesundheitsinformationen, andererseits vielfältige Gesundheitsförderungsmaßnahmen für Jung und Alt. Die Programme zur Gesundheitsförderung und Prävention starten in Oberösterreich schon im Kleinkindalter, in der Gesunden Krabbelstube und im Gesunden Kindergarten bzw. mit der Schulgesundheit. Mit 432 Gesunden Gemeinden besteht in der kommunalen Gesundheitsförderung eine „Marktdurchdringung“ wie in keinem anderen Bundesland. Dazu kommen aktuell 159 Gesunde Krabbelstuben, 442 Gesunde Kindergärten, 230 Gesunde Schulen, rund 390 Gesunde Küchen und 58 Stammtische für pflegende und betreuende Angehörige.