

ÖGK Gesundheitsbarometer

Bewegung:

Wie sich ein aktiver Lebensstil auf die Gesundheit auswirkt

In Österreich sind Erkrankungen aufgrund von mangelnder Bewegung auf dem Vormarsch. Neben direkten Auswirkungen von zu wenig körperlicher Aktivität, wie Adipositas und Diabetes, steigt auch das Risiko für einen Herzinfarkt. Dabei würden laut WHO 2,5 Stunden Bewegung pro Woche reichen, um die Gesundheit nicht nur zu erhalten, sondern sogar zu verbessern. Für die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) ist Bewegung der beste Weg, um mehr gesunde Lebensjahre zu erzielen.

Um im Alltag fit zu sein, braucht der menschliche Körper Kraft, Ausdauer und Koordination, dafür ist Bewegung essentiell. Für Erwachsene empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche, für Kinder eine Stunde täglich. Besonders Ausdauersportarten sind empfehlenswert. „Für ein langes, gesundes Leben ist ein aktiver Lebensstil unerlässlich. Menschen, die ausreichend Bewegung machen, haben ein 20 bis 30 Prozent geringeres Risiko, schwer zu erkranken“, erklärt Dr. Andreas Krauter, Chefarzt der Österreichischen Gesundheitskasse.

Falsche oder mangelnde Bewegung führen auch oftmals zu Rückenproblemen. Jedes Jahr werden rund 450.000 Menschen in Österreich deswegen krankgeschrieben, das ist damit der dritthäufigste Grund für einen Krankenstand. Wenn Bewegung nicht mehr ausreicht, kann Physiotherapie dabei helfen, die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen. „Für die ÖGK sind aktuell 462 Physiotherapeutinnen und -therapeuten im Einsatz. Durch den kontinuierlichen Leistungsausbau der ÖGK können Menschen in Österreich Physiotherapie nicht nur in den 15 Gesundheitszentren für Physikalische Medizin sondern auch bei freiberuflichen, niedergelassenen Physiotherapeutinnen und -therapeuten als Kassenleistung in Anspruch nehmen“, betont ÖGK-Generaldirektor Bernhard Wurzer.

Ausreichend körperliche Aktivität macht Menschen leistungsfähiger und den Körper um ein Vielfaches widerstandsfähiger gegen gesundheitliche Probleme, vor allem gegen schwere Krankheiten, Schlaganfälle, Diabetes, verschiedene Krebstypen aber auch Depressionen. Vergangenes Jahr wurden in Österreich über 8.000 Menschen mit Adipositas und über 11.000 mit Diabetes Typ II neu diagnostiziert. Über 53.000 Menschen erlitten einen Herzinfarkt.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

Mag. Viktoria Frieser

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at