

Gesundheit braucht Bewegung

Eine Annäherung...



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ 

ASVO 

SPORT
Union 

Bewegungsmangel

- Falsche Ernährung kombiniert mit zu wenig Bewegung kann schnell zu Übergewicht führen!
- Jede/r ZWEITE ist bereits übergewichtig!



- Zu große Nahrungsmengen
- Falsches Ernährungsmanagement
 - Zu hoher Energiegehalt
 - Mangelnde Bewegung
 - **Übergewicht der Halter**

...



Bewegungsmangel

- Global 2,2 Mrd. zu wenig aktiv (27,5%)
- Je entwickelter, je technisierter umso höher ist Anteil der Inaktiven (37 %)
- Bis 2030 werden weltweit ~500 Mio. wegen Bewegungsmangel erkranken



Österreich 30%
(26,4% Männer 33,6% Frauen)

Deutschland 42%

Kuwait 67%

Uganda 5,5%



DIE Hauptgründe

körperliche Aktivität

Sauerstoffmenge

Lifestyle

Umgebungstemperatur

Inaktivität

Nahrungszusammensetzung

Muskelschwund

Nahrungsangebot



DIE Hauptgründe



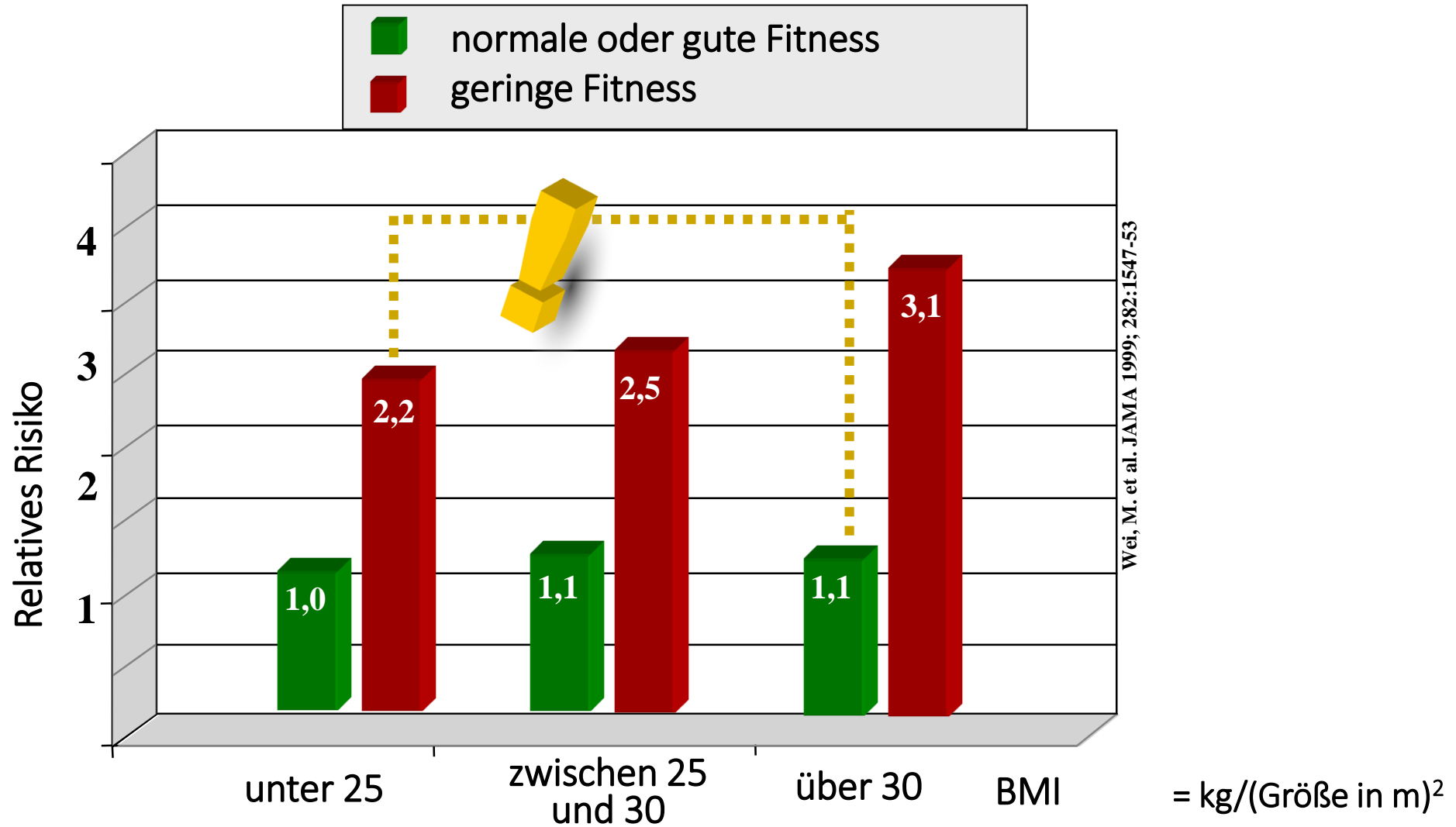
„Das **Bedürfnis**, sich zu **bewegen** wird durch entsprechende **Maßregelungen** oder allein schon durch das

Vorbild von Erwachsenen
mehr oder weniger
eingeschränkt.“

Gerald Hüther, Neurobiologe



Fitness & Körpergewicht



Das Grundproblem

Dr. Peter Borchert, 2011

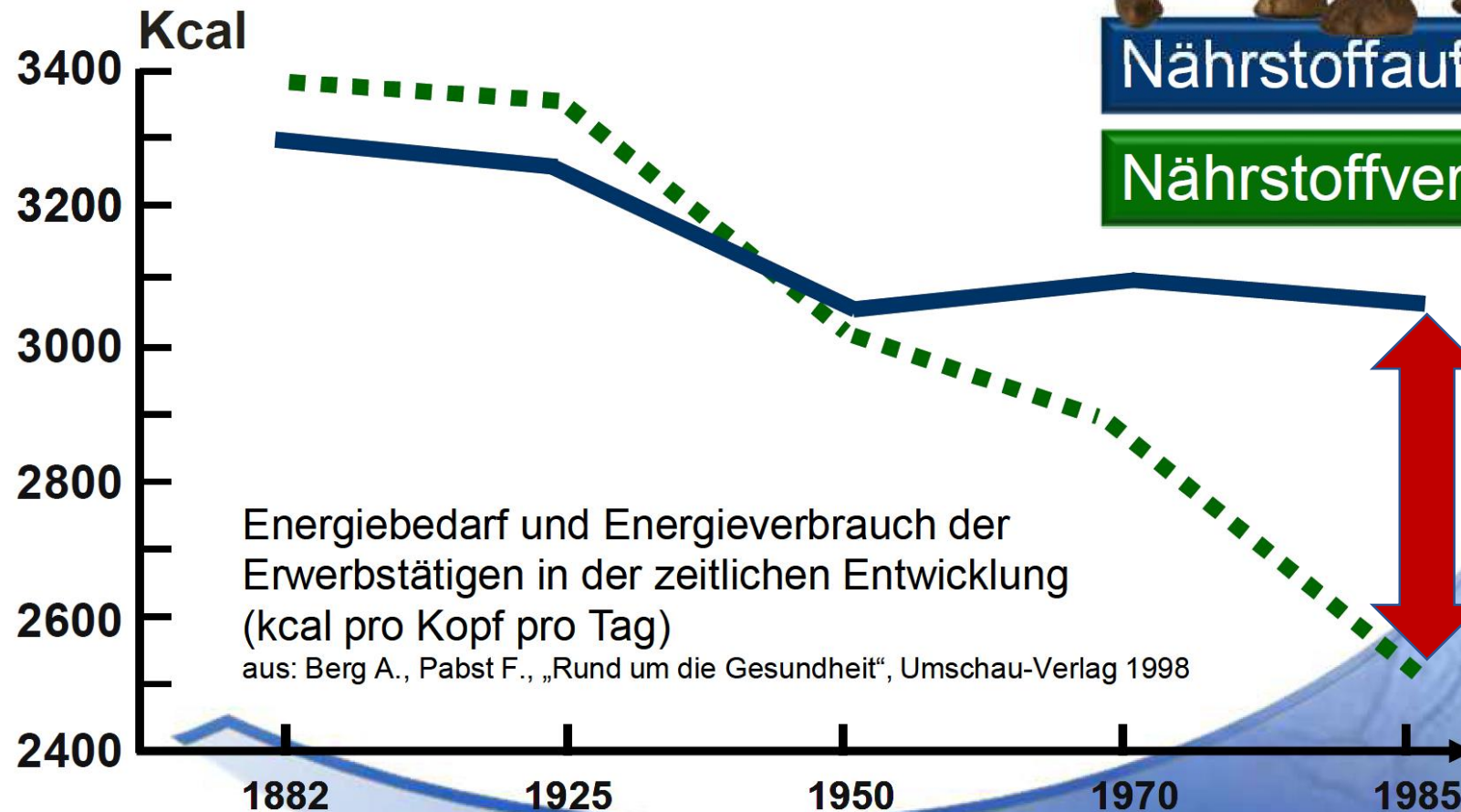
5 Millionen Jahren lang war Bewegung garantiert, ... Essen vielleicht.

Seit 50 Jahren ist Essen garantiert, ... Bewegung vielleicht.



Nährstoffaufnahme

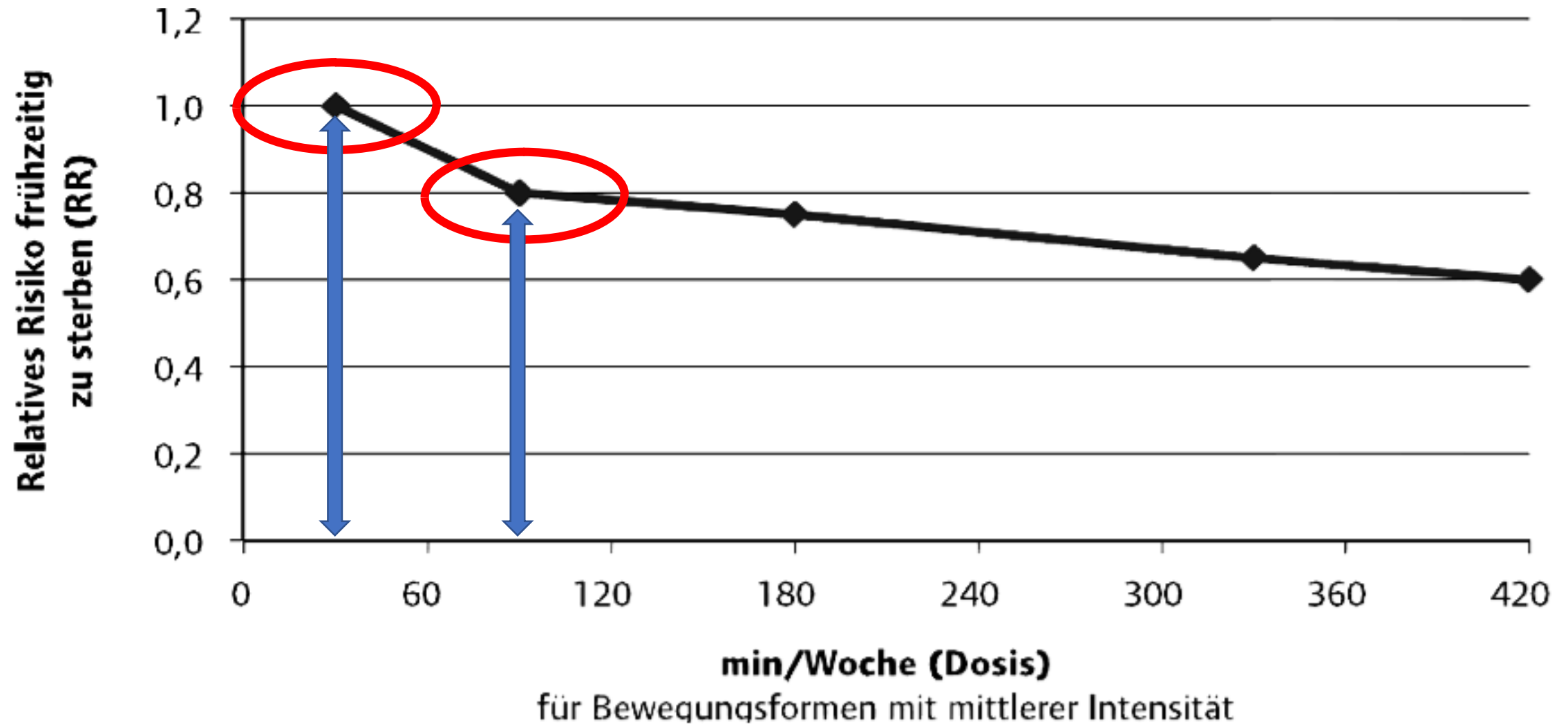
Nährstoffverbrauch



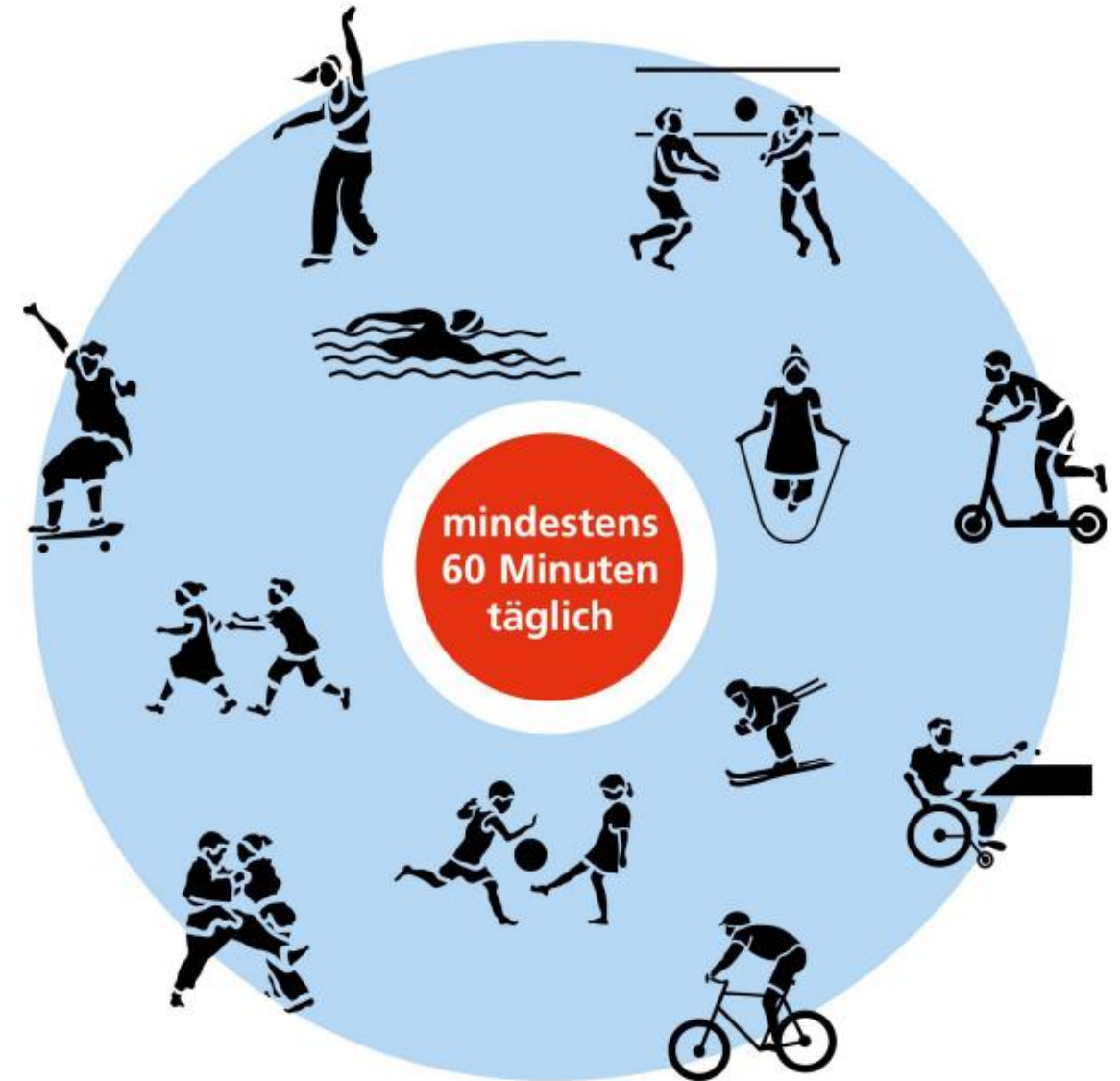
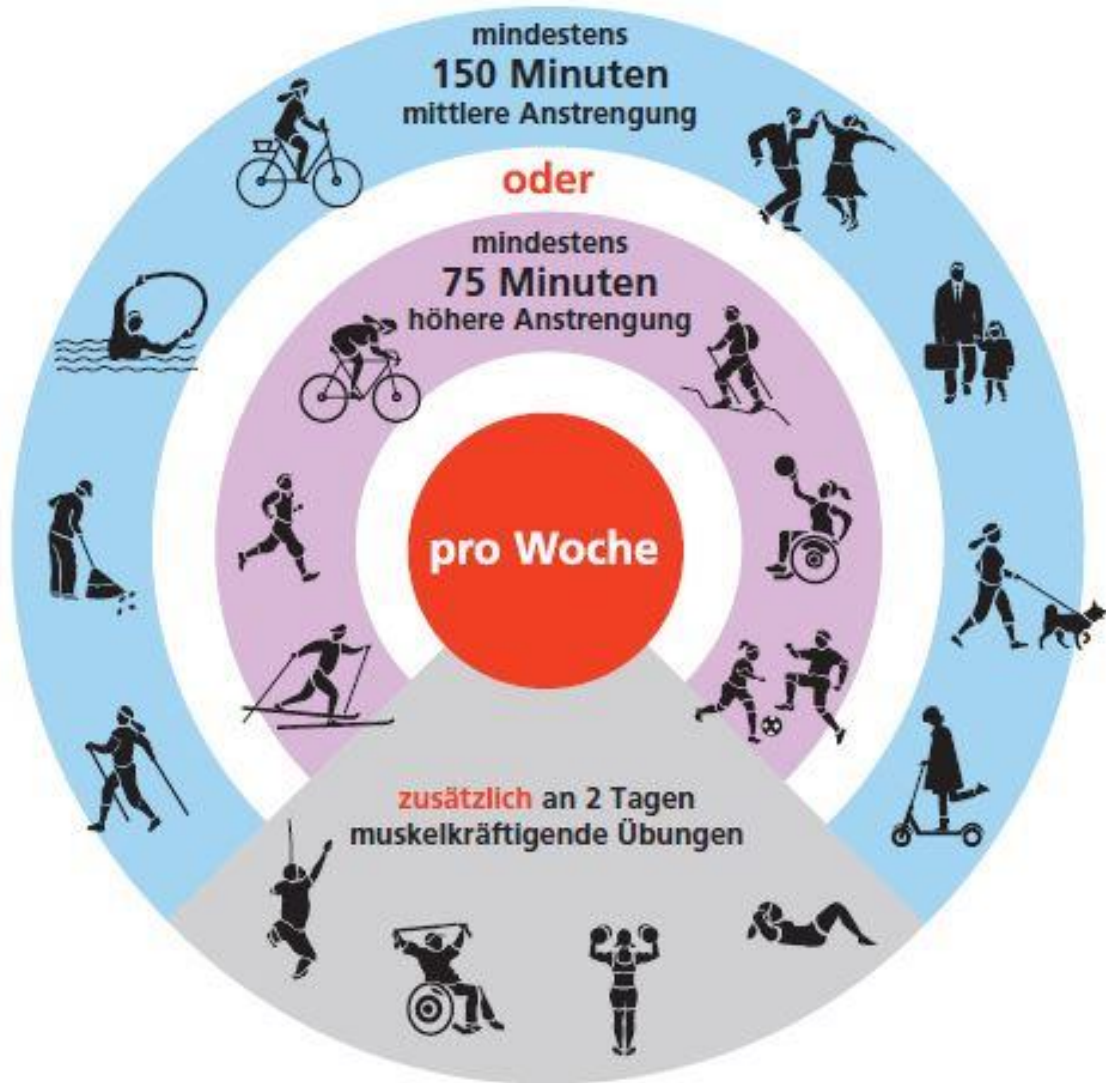
Wie können wir das ändern/aufhalten?



Wie können wir das ändern/aufhalten?



Bewegungsempfehlungen



Bewegungsempfehlungen



Bewegungsempfehlungen

Bewegung soll Freude machen.



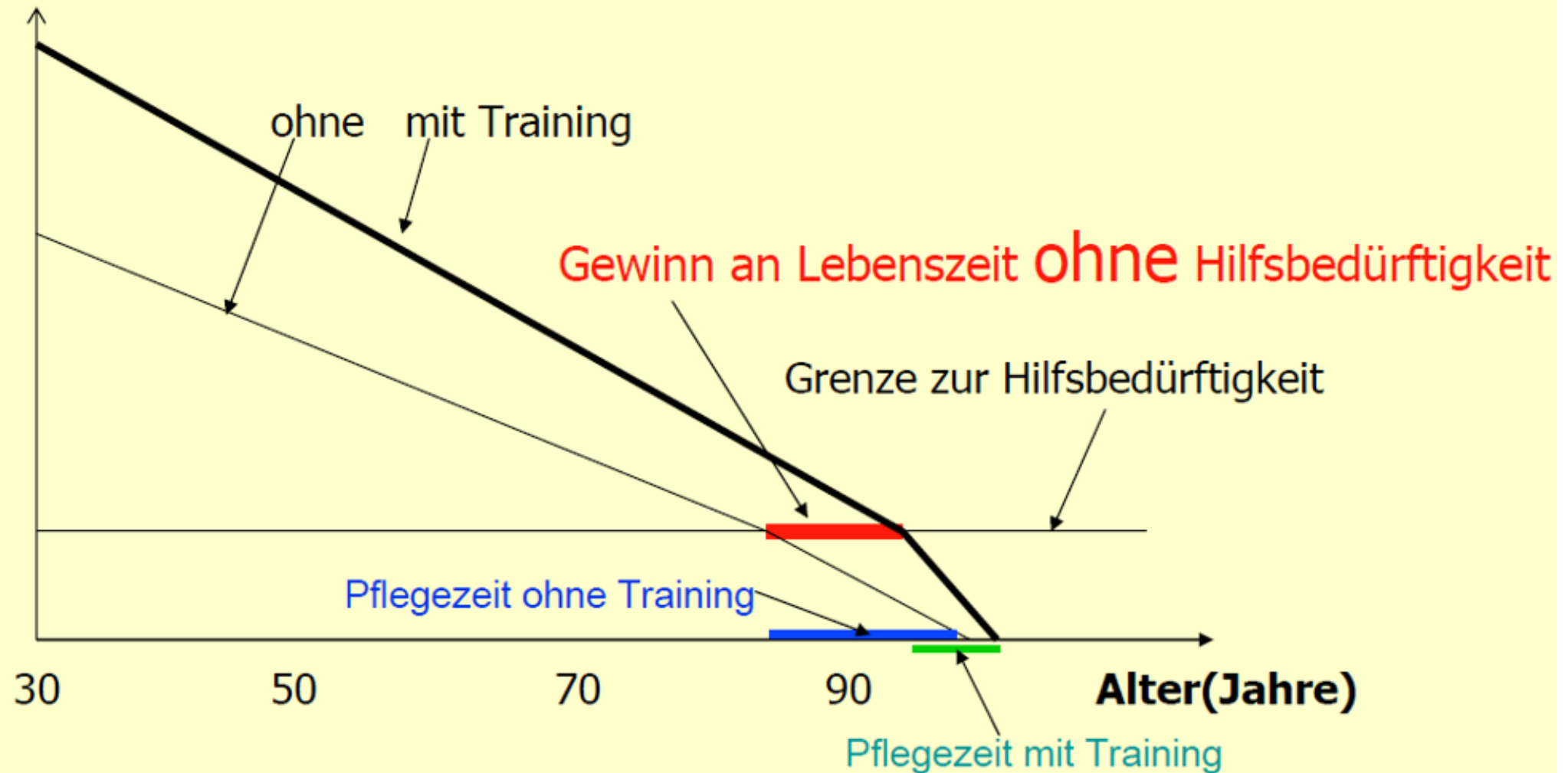
„Jede Minute Lachen schafft
20 Minuten gesunde Lebenszeit.
Eine Stunde Sport sogar 120 Minuten.

Was glauben Sie wie gesund es erst ist, wenn sie
beim Sport lachen!“

Dr. Roman Szeliga
Arzt & Humorbotschafter

Warum Training?

Leistungsfähigkeit



Aber was passiert da in unserer Muskulatur?

Prof. Dr. Handschin, 2021: Wir wissen es nicht.

Entgiftung körpereigener Stoffwechselprodukte, Training verstärkt diese

↓ Sarkopenie – Altersgemäßer Verlust von Muskelmasse & -kraft

↑ Gleichgewicht, Koordination, Haltung, ↓ Unsicherheit

↑ Myokine – Botenstoffe des Muskels

**sind neben neuronalen Verbindungen einer der wichtigsten Wege
der Kommunikation der Muskel mit dem Rest des Körpers.**

Die Apotheke Muskel

Lernfähigkeit und Gedächtnis
Neubildung von Neuronen

Gehirn



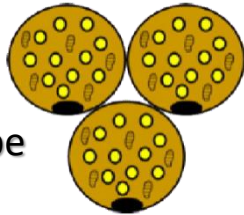
Erhöhte Aufnahme und Abbau
von Glukose und Fettsäuren

Neubildung von Blutgefässen

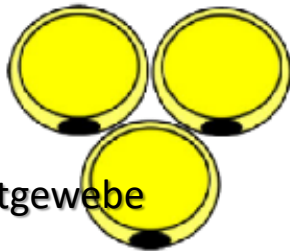


Gefässsystem

Abbau von Fettsäuren
Produktion von Wärme



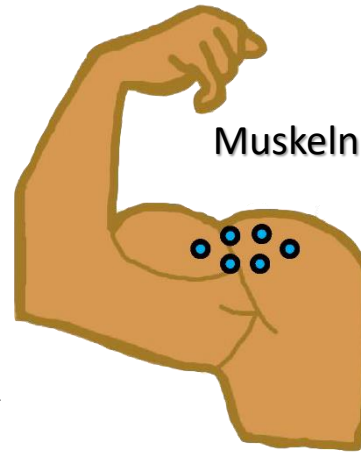
Braunes Fettgewebe



Weisses Fettgewebe

Abbau von Fetten

Muskeln



Produktion von
GLP-1 und Insulin

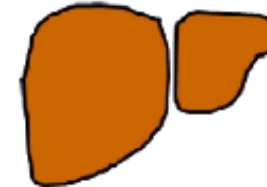


Magen-Darmtrakt



Bauchspeicheldrüse

Produktion von Glukose
und Abbau von Fetten



Leber

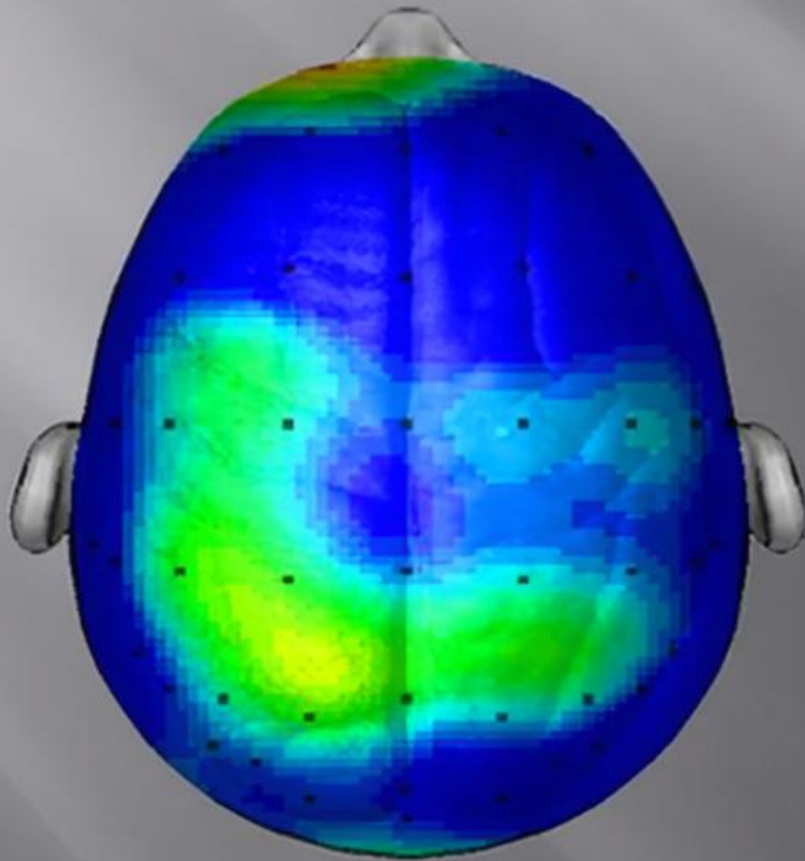
Knochen



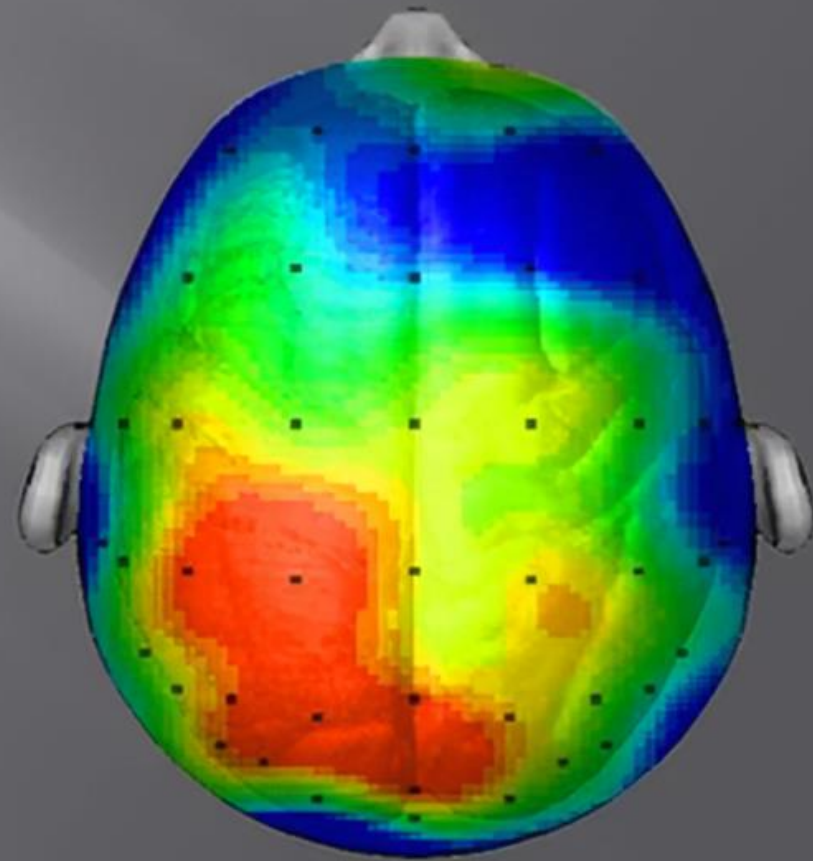
Höhere Knochendichte

Was macht Bewegung für unsere Gehirne?

BRAIN AFTER SITTING
QUIETLY



BRAIN AFTER 20 MINUTE
WALK



Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

Was macht Bewegung für unsere Gehirne?

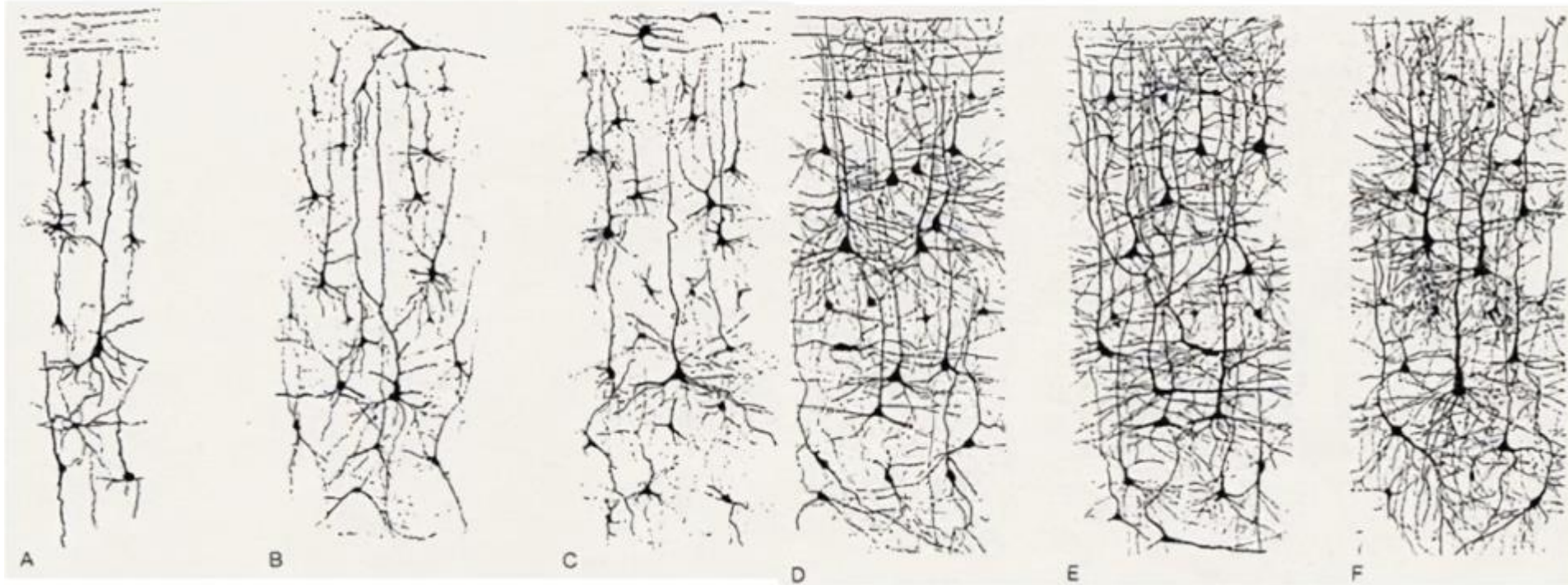
Sport und Bewegung sollen Spaß machen!

Dann sorgt nämlich **Dopamin** für eine Verbesserung von Lern- und Wachstumsfunktionen im Gehirn. Der **Serotoninspiegel** wird erhöht und bedingt eine Stimmungsverbesserung bzw. deren Stabilisierung.

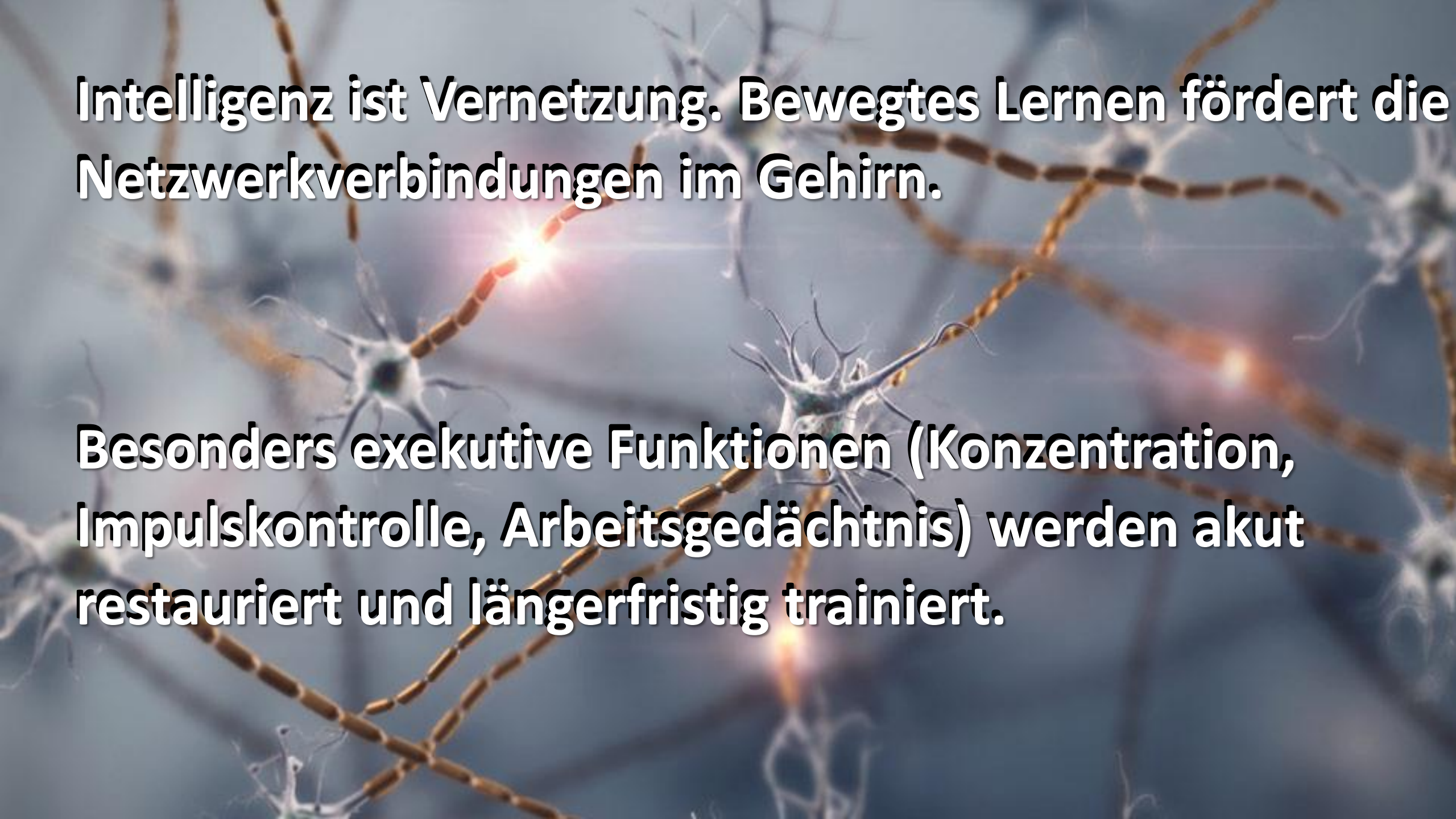
Motorik hat den stärksten Reiz auf Bildung und Sprossung neuer Nervenzellen.

1 Monat

24 Monate



Anstrengende Leistungen bilden das Nervengewebe und koordinativ sowie propriozeptiv anspruchsvolle Leistungen formen dieses.

A microscopic view of neurons, showing their cell bodies and branching processes. Several connections between neurons are highlighted with bright, glowing orange and yellow light, suggesting active neural signaling or synaptic transmission. The background is a soft, out-of-focus blue-grey.

Intelligenz ist Vernetzung. Bewegtes Lernen fördert die Netzwerkverbindungen im Gehirn.

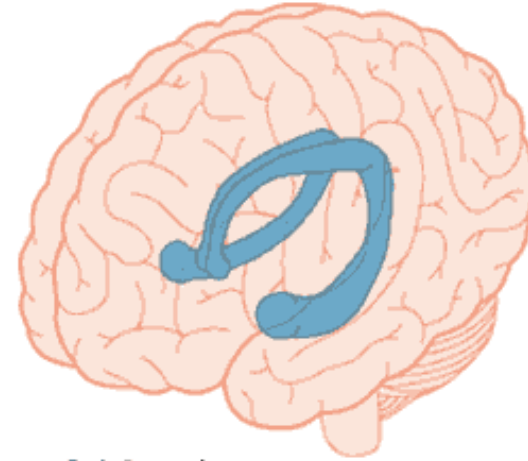
Besonders exekutive Funktionen (Konzentration, Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis) werden akut restauriert und längerfristig trainiert.

Was macht Bewegung für unsere Gehirne?

↑ **Nervenwachstumsfaktor (BDNF) – Dünger**

↑ **Im Hippocampus – größter neuronaler Wachstumsreiz**

↑ **Entstehung neuer Stammzellen, ↑ Gedächtnis, ↑ räumliche Navigation**



www.BrainConnection.com
© 1999 Scientific Learning Corporation

Was macht Bewegung für unsere Gehirne?

↑ Offenbar vor allem Bewegung von großen Muskelgruppen (Beine)



↑ Schützt vor psychischen Erkrankungen (beseitigt Kynurenin)

↓ Schrumpfung des Gehirns

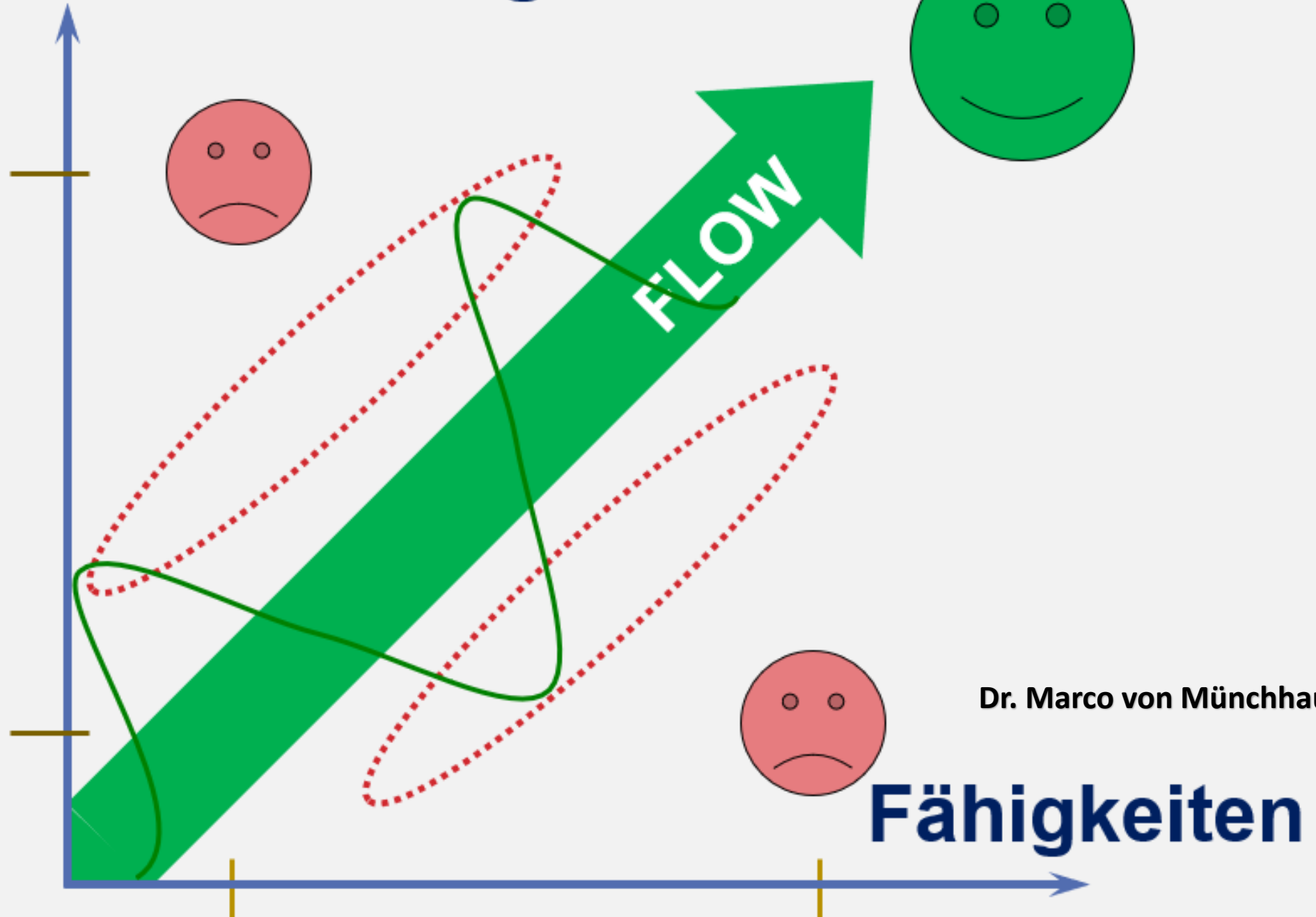
↑ Gehirn wird gereinigt (Anregung glymphatisches System – Gliazellen)

Um sich zu überwinden, braucht man das
Gefühl der Machbarkeit!



Dr. Marco von Münchhausen, 2018

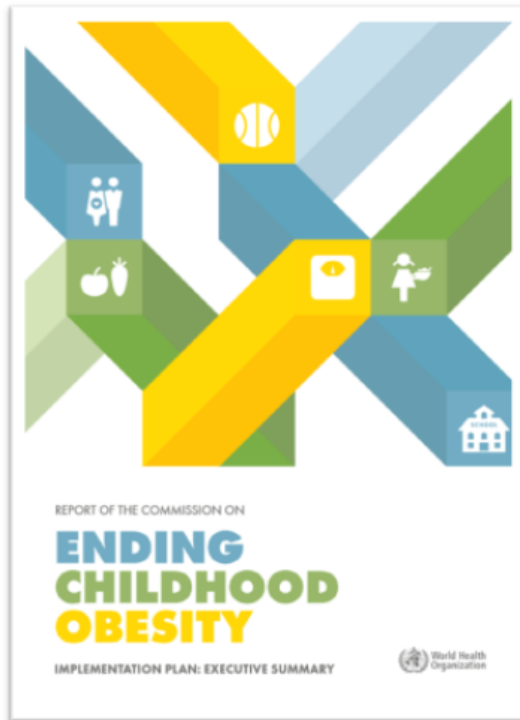
Herausforderung



Dr. Marco von Münchhausen, 2018

Fähigkeiten

Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?



- Tackle the obesogenic environment
- Life course approach
- Identify and treat

Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?

Global Action Plan on
Physical Activity
2018-2030



Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?

WHO objectives and leadership



Objective 1
Create active societies

Objective 2
Create active environments

Objective 3
Create active people

Objective 4
Create active systems



Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?

Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016-2025



Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?

GZ 8 - AG Gesunde und sichere Bewegung im Alltag

Wirkungsziel 1

...bewegungsfördernde Kultur ... umfassendes
Verständnis der Gesellschaft für
gesundheitsfördernde/ gesundheitswirksame
Bewegung ... Wissen, Fertigkeit und Bereitschaft zur
Ausübung
gesundheitsförderlicher/gesundheitswirksamer
Bewegung ...

Wirkungsziel 2

Lebenswelten ...
bewegungsfördernd gestaltet ...
Entscheidungsträger ... hinsichtlich
Bedeutung ... Lebenswelten ...
bewegungsfördernde Kultur ...
sensibilisiert.

Wirkungsziel 3

... systematischer Informations- und
Erfahrungsaustausch ...
Netzwerkstrukturen ... Synergien ...
optimale Nutzung von Ressourcen

Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?

SPORT

ZIEL 2: BEWEGUNGSANGEBOTE GESTALTEN, DIE SPEZIELLE ZIELGRUPPEN BERÜCKSICHTIGEN UND DEN AUFBAU VON SOZIALEN BINDUNGEN UND REGELMÄßIGE TEILNAHME UNTERSTÜTZEN

MAßNAHME 1

Schaffung und Weiterentwicklung von Angeboten für sozial benachteiligte, inaktive Zielgruppen, armutsgefährdete Personen und Menschen mit psychischen oder geistigen Belastungen (auch Mehrfachbelastungen)

Ältere

Sport

Verkehr
Umwelt
Raumordnung
Objektplanung

NATIONALER AKTIONSPLAN BEWEGUNG

Nationaler Aktionsplan
Bewegung
NAP.b

SPORT
MINISTERIUM

BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Österreich

Fonds Gesundes
Österreich

Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?



BEWUSST GESUND **ORF**

MACH DICH FIT
ICH MACH MIT



**SCHUTZ
und
HILFE**

gg BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich
GmbH



Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?

The image is a collage of promotional materials for the 'Let's Go! Graz' initiative. It includes several posters for different sports events, a screenshot of the 'Let's Go! Graz' website, and a group photo of participants.

Posters:

- LET'S GO! ZEHNKAMPF Sammelpass** (Orange background, featuring a barbell)
- LET'S GO! DANCE SPORT WORLD CHAMPIONSHIP** (Blue background, featuring a couple dancing)
- LET'S GO! 2022** (Green background, featuring a person in a yellow and orange outfit)
- LET'S GO! LADIES** (Yellow background, featuring three women)
- LET'S GO! Gewinnspiel** (Blue background, featuring a person in a yellow and orange outfit)
- LET'S GO! Eislaufen** (Blue background, featuring a person in a blue outfit)
- LET'S GO! CROSSLAUF** (Yellow background, featuring a person in a green and yellow outfit)
- 1 MARATHON = 42,195 KILOMETER®** (Blue background, featuring a person in a yellow and orange outfit)

Website Screenshot:

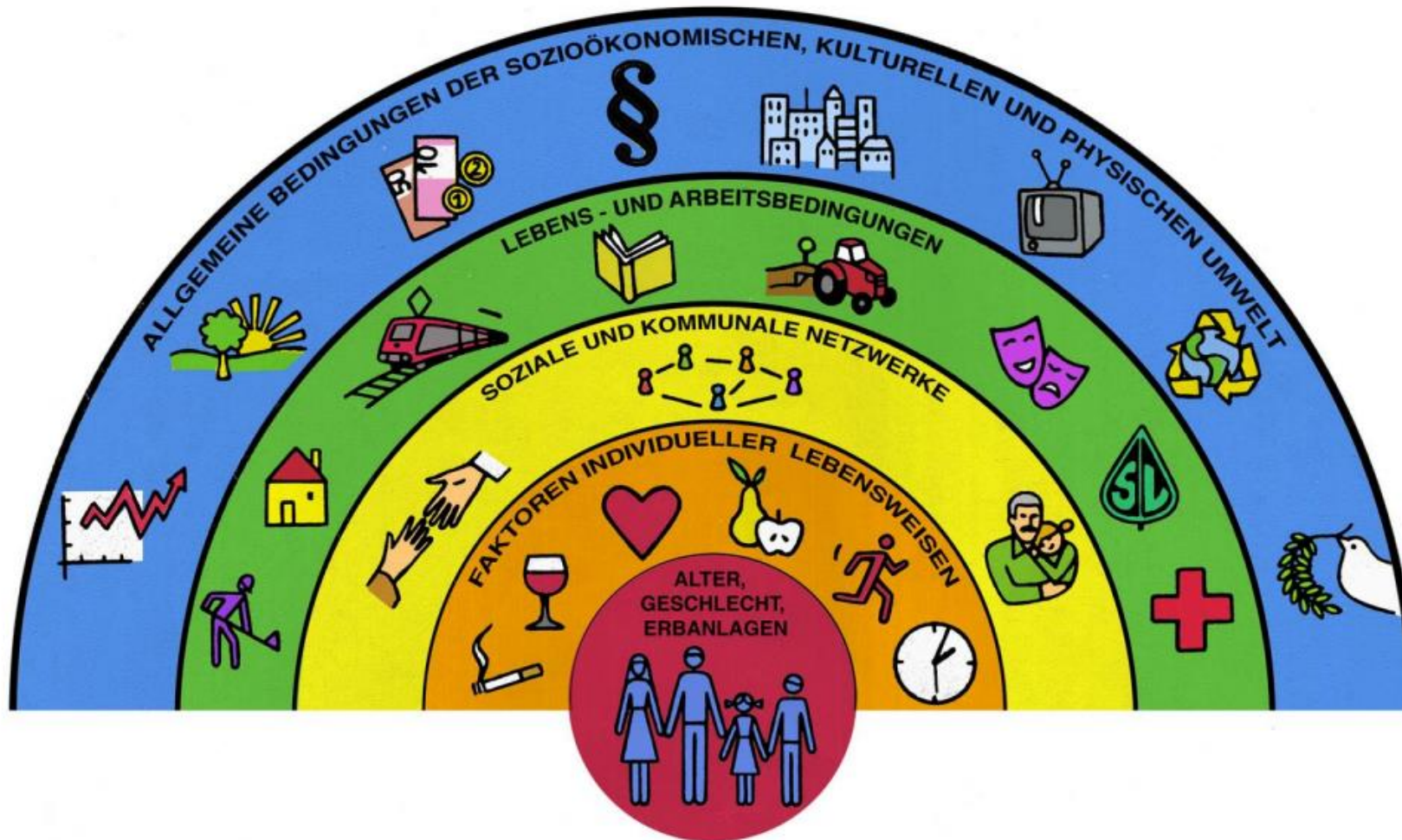
The website header is **LET'S GO! GRAZ**. Below the header, there is a section titled **Let's Go! Unsere Highlights** with a grid of buttons:

TischtenniskaiserIn	Bike2School
StepsApp	Active Friday
Schloßberg-Challenge	Leuchtturmprojekte
7 Summits	"Fertig? Lost"
Tour Around Graz	Bauten für Bewegung

Group Photo:

A group of people, including children and adults, are standing in front of a building. A banner above them reads **Mach mit bei "Bike2School"!** and a button below it says **Mehr erfahren**.

Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?



Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?

Bewegungsverhalten ist nicht eindimensional zu erklären!



Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?



Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?



Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?

Street Mekka Aalborg



Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?



3 Botschaften

Lassen wir die Kinder spielen!
Und bewahren wir selbst das Kind in uns.

Seien wir Vorbild zu jeder Zeit, an jedem Tag!

Bleiben wir aktiv! Bewegen wir uns täglich!
Trainieren wir!

Der Mensch braucht die Bewegung



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ 

 **ASVO**

SPORT
Union 

Herzlichen Dank
für Ihre geschätzte Aufmerksamkeit!



Mag. Werner Quasnicka – Geschäftsführer Fit Sport Austria

www.fitsportaustria.at

www.kindergesundbewegen.at

www.bewegungseinheit.gv.at

www.gemeinsambewegen.at

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ 

ASVO 

SPORT
union 