

# 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)

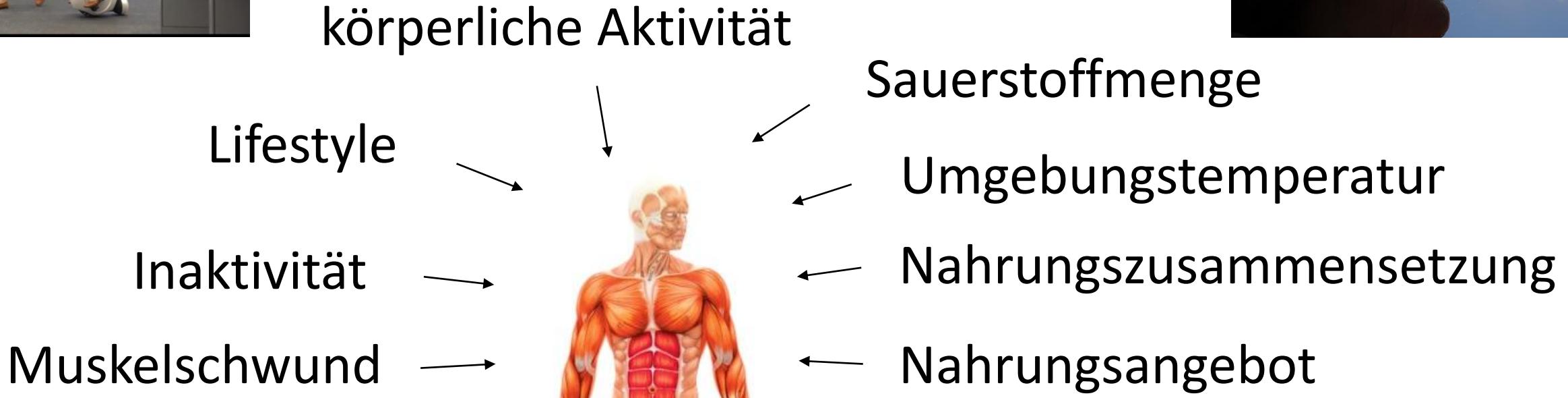
Deutschland 42%

Kuwait 67%

Uganda 5,5%



# DIE Hauptgründe



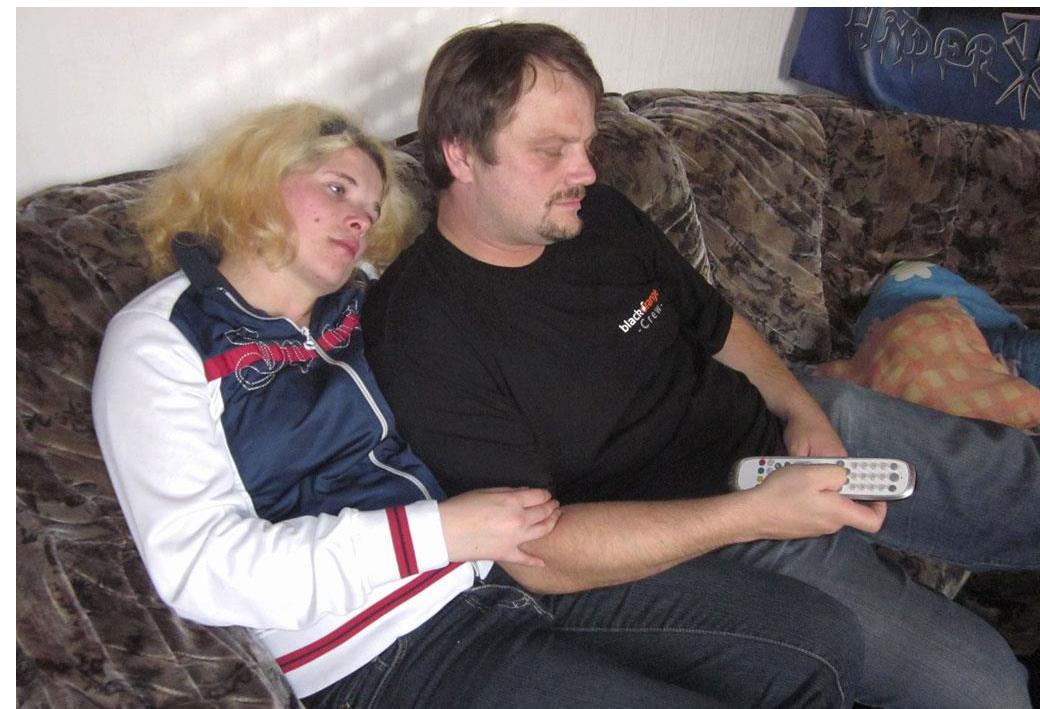
# DIE Hauptgründe



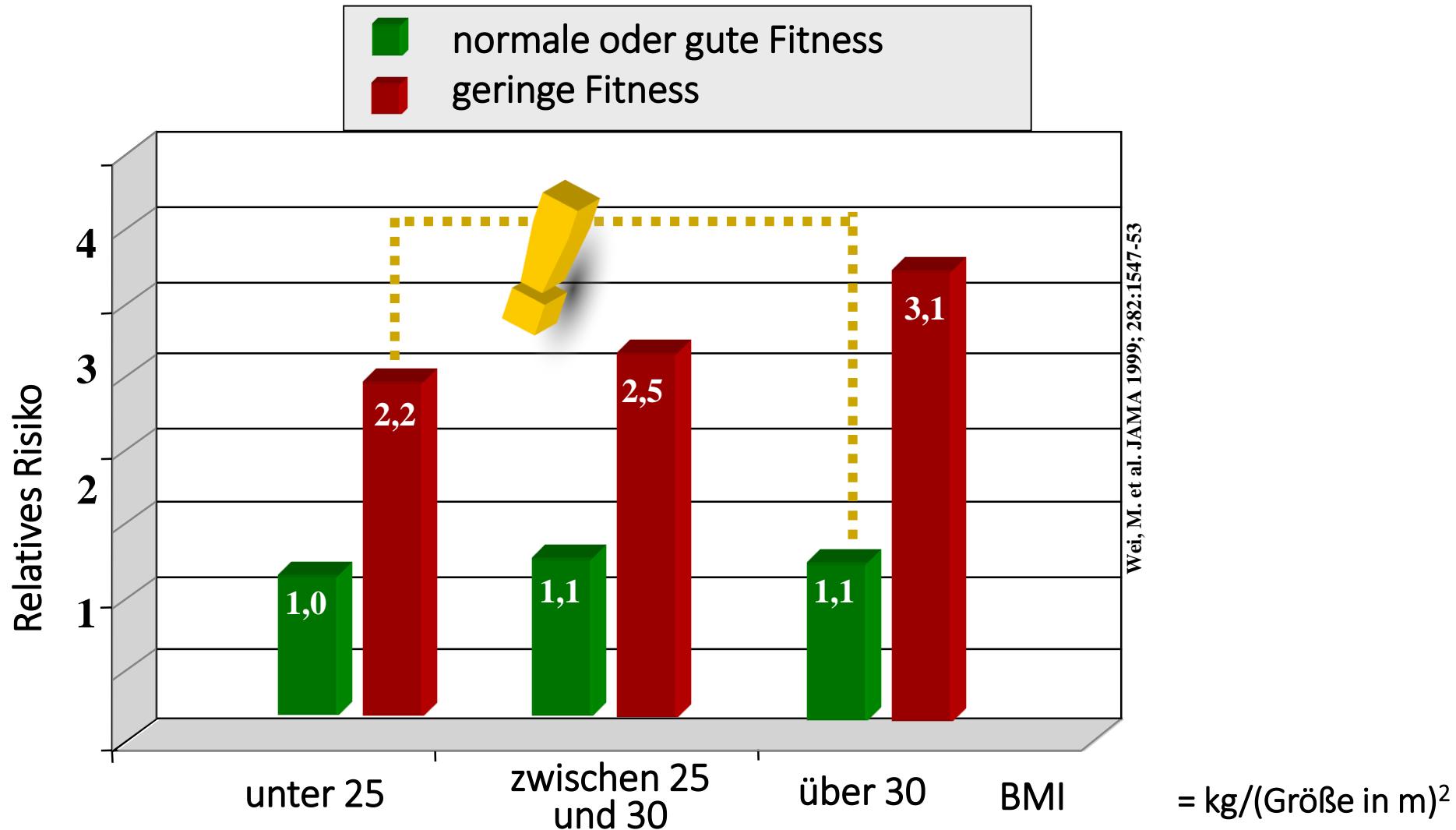
„Das **Bedürfnis**, sich zu **bewegen** wird durch entsprechende **Maßregelungen** oder allein schon durch das

**Vorbild von Erwachsenen**  
mehr oder weniger  
eingeschränkt.“

Gerald Hüther, Neurobiologe



# Fitness & Körpergewicht

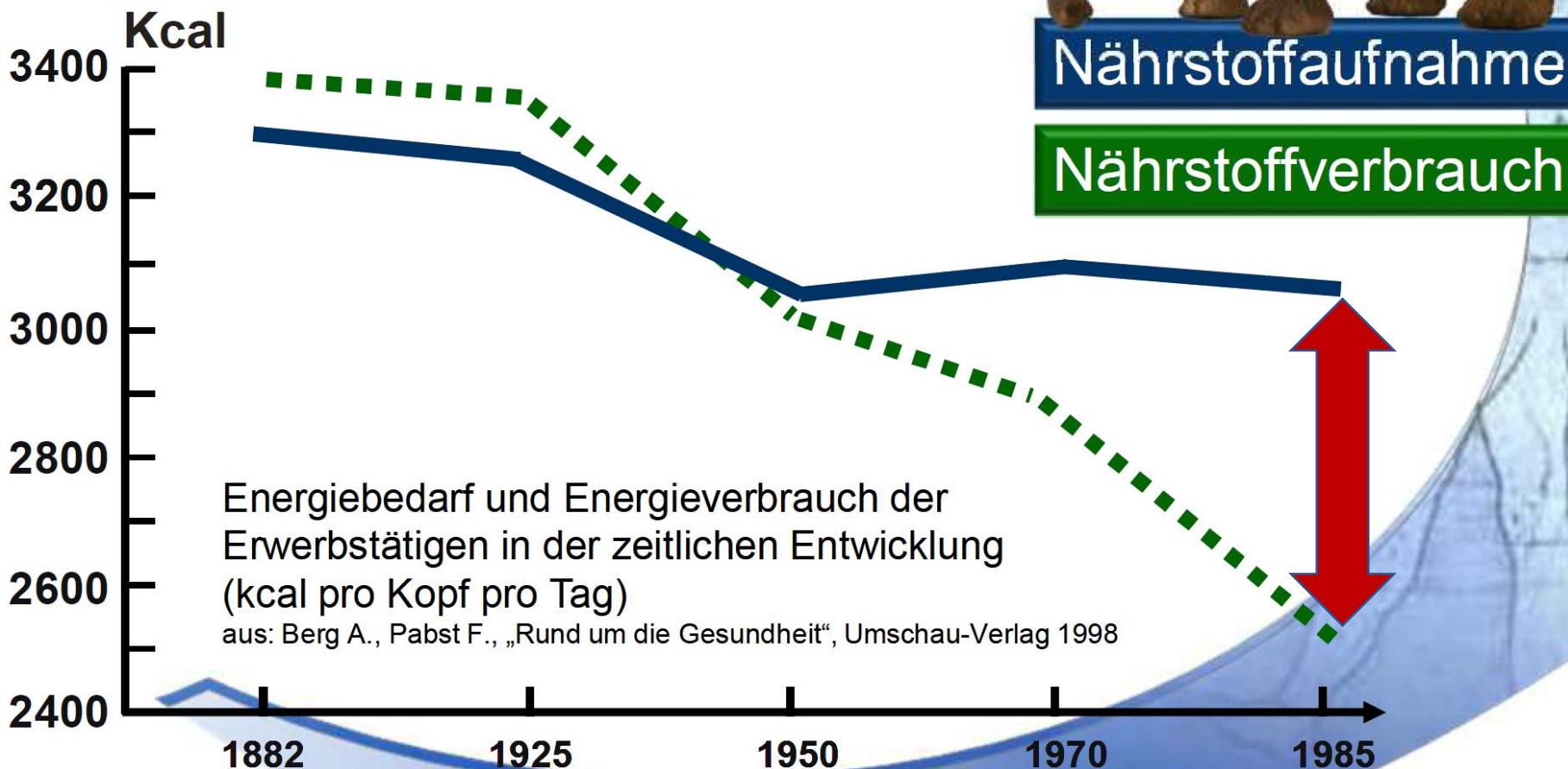


# Das Grundproblem

Dr. Peter Borchert, 2011

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

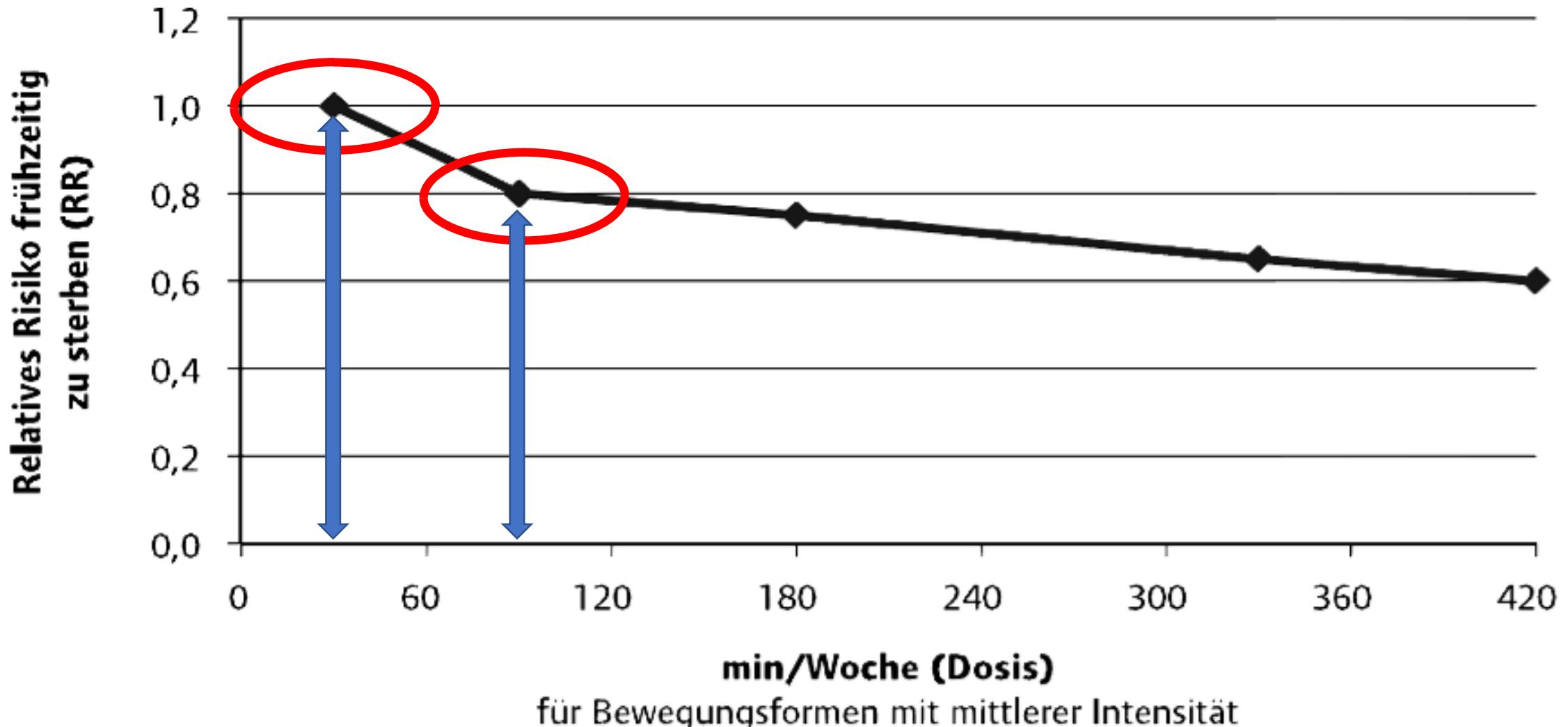
Seit 50 Jahren ist Essen garantiert,  
... Bewegung vielleicht.



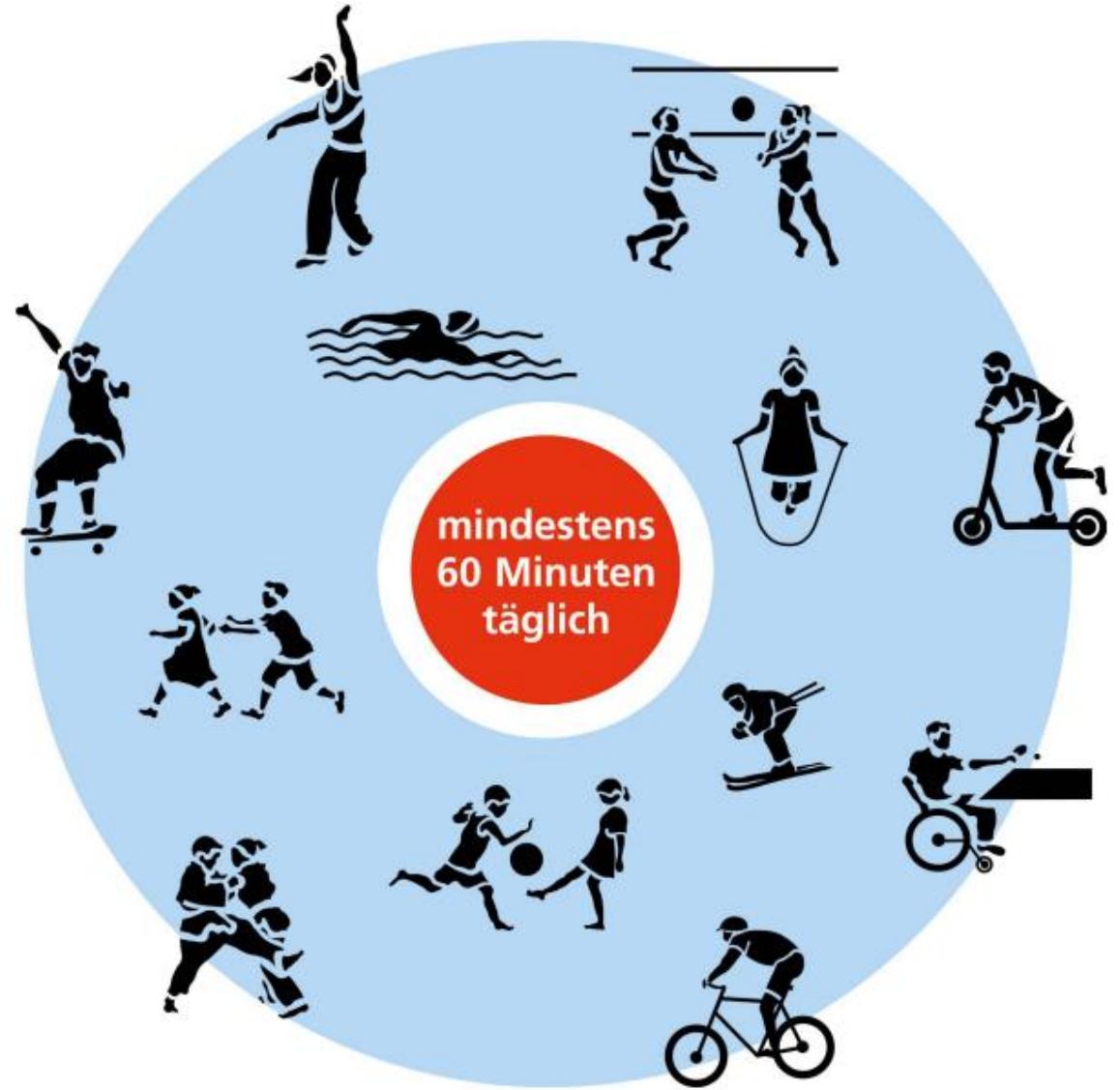
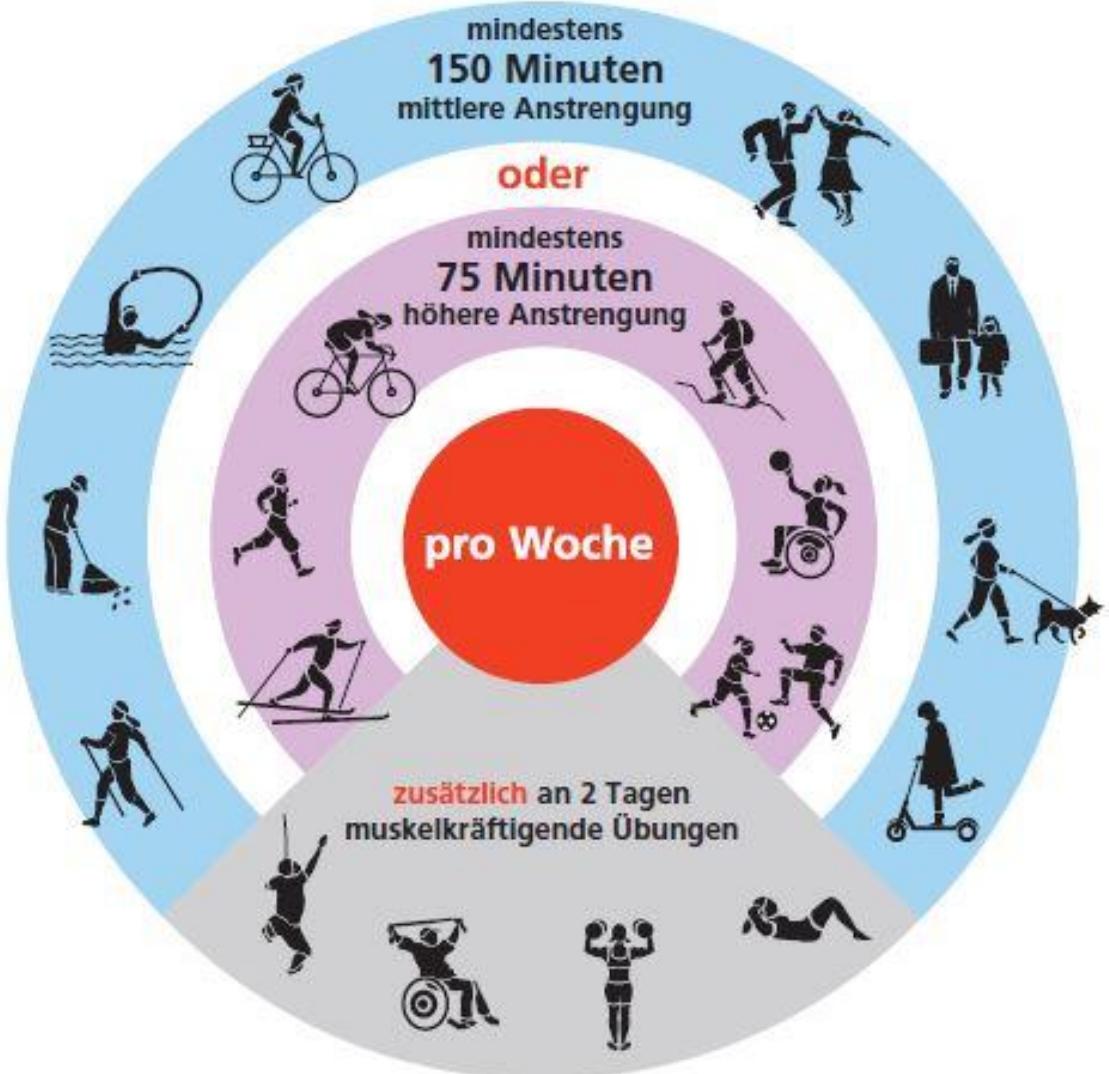
# Wie können wir das ändern/aufhalten?



# Wie können wir das ändern/aufhalten?



# Bewegungsempfehlungen



# Bewegungsempfehlungen



# Bewegungsempfehlungen

**Bewegung soll Freude machen.**



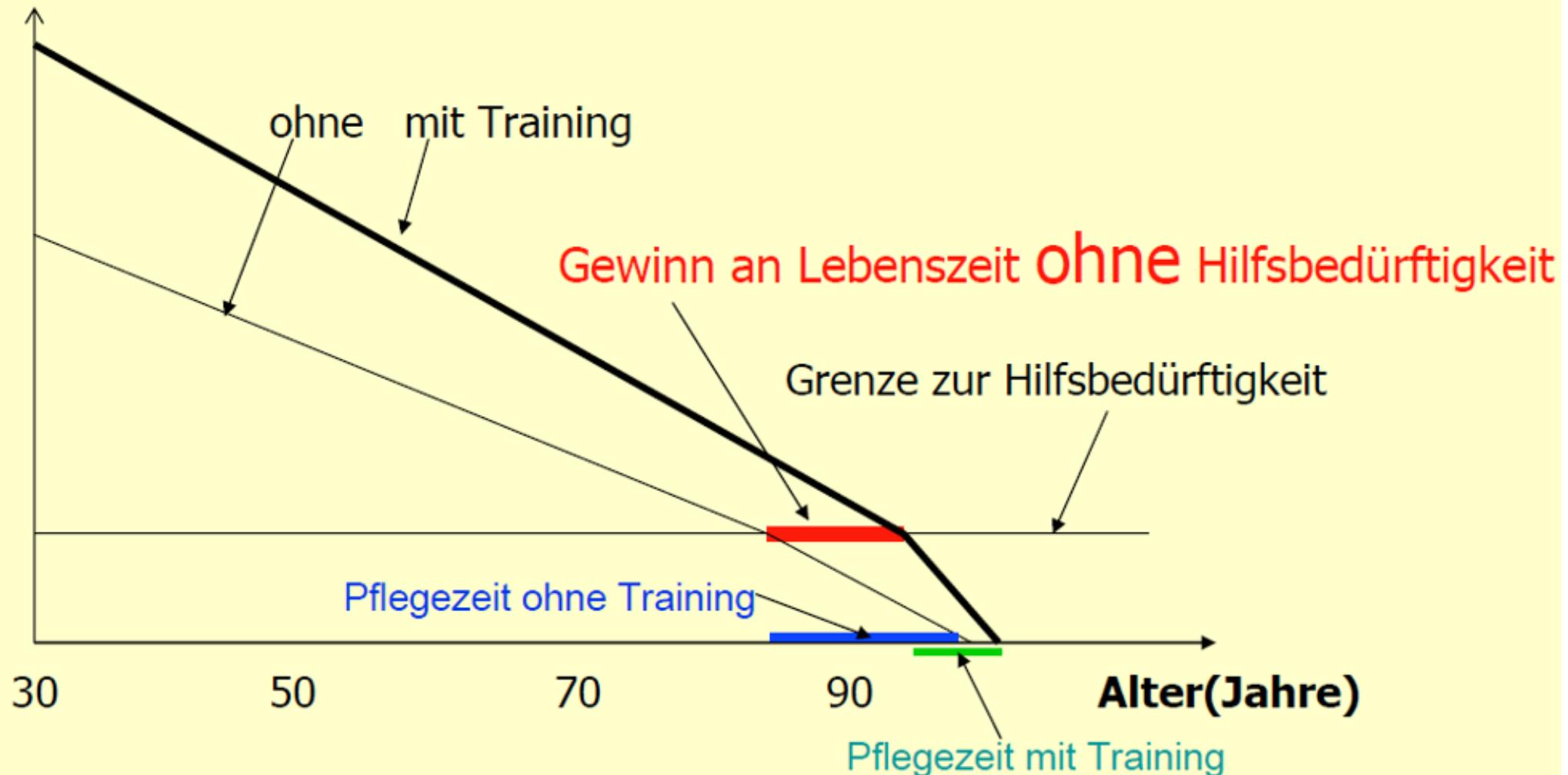
„Jede Minute Lachen schafft  
20 Minuten gesunde Lebenszeit.  
Eine Stunde Sport sogar 120 Minuten.

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**

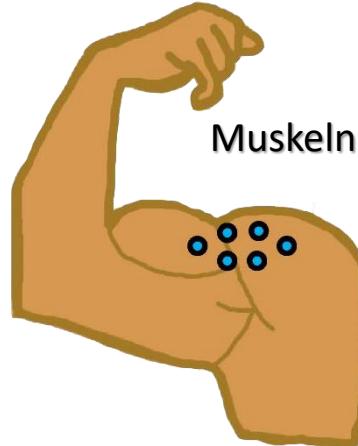
**der Kommunikation der Muskel mit dem Rest des Körpers.**

# Die Apotheke Muskel

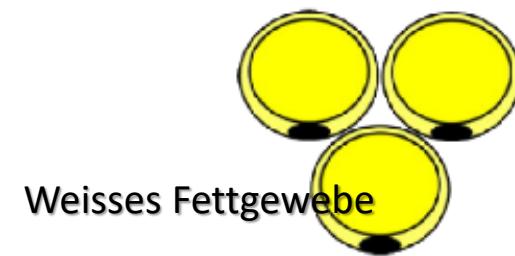
**Lernfähigkeit und Gedächtnis  
Neubildung von Neuronen**



**Erhöhte Aufnahme und Abbau  
von Glukose und Fettsäuren**



**Abbau von Fettsäuren  
Produktion von Wärme**



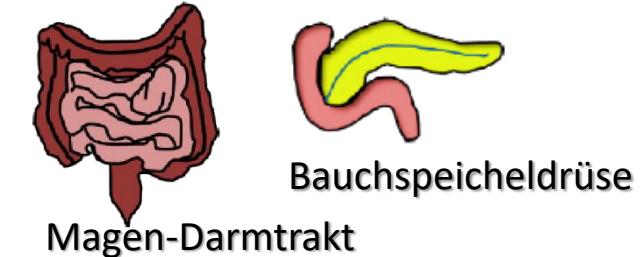
**Abbau von Fetten**



**Neubildung von Blutgefäßen**

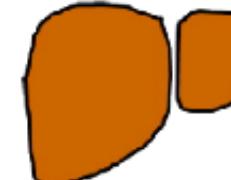
Gefäßsystem

**Produktion von  
GLP-1 und Insulin**



Magen-Darmtrakt

**Produktion von Glukose  
und Abbau von Fetten**



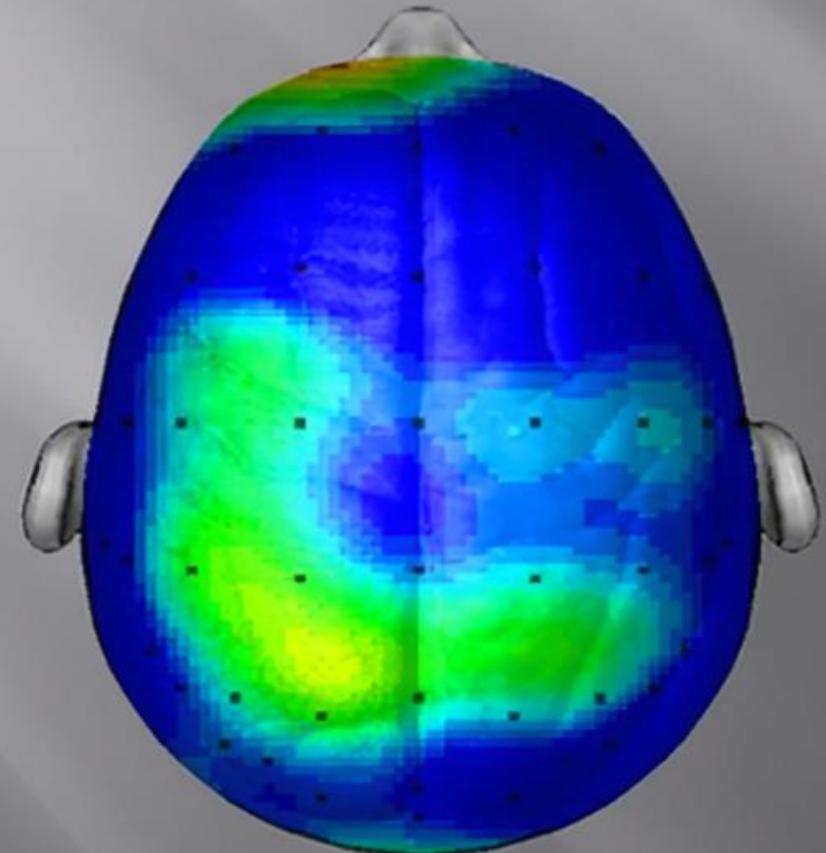
Leber



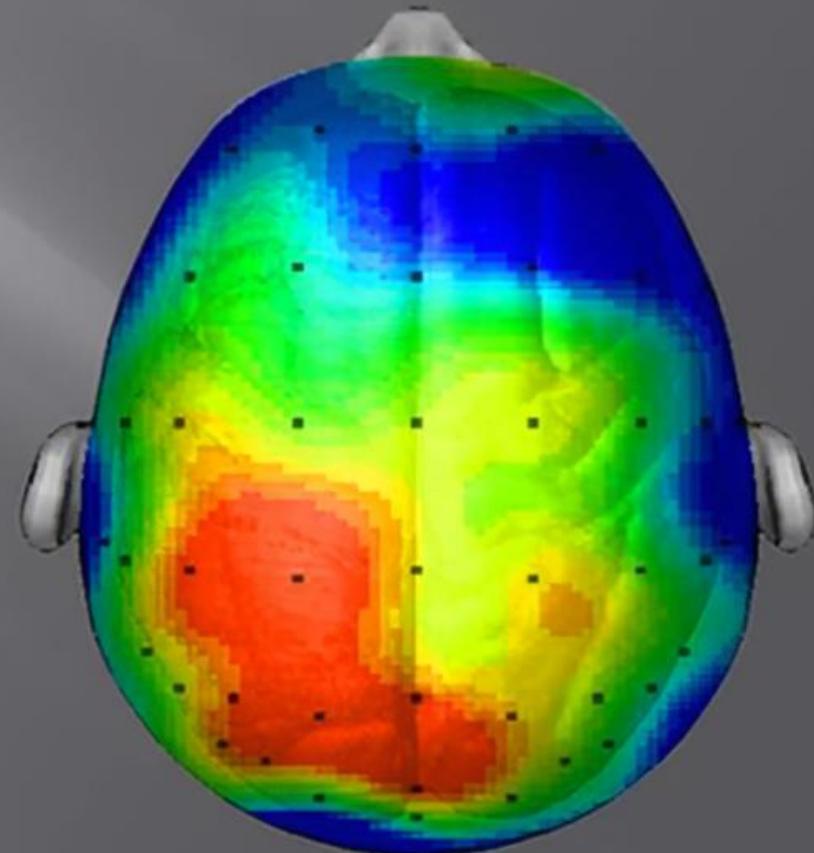
**Höhere Knochendichte**

# 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!

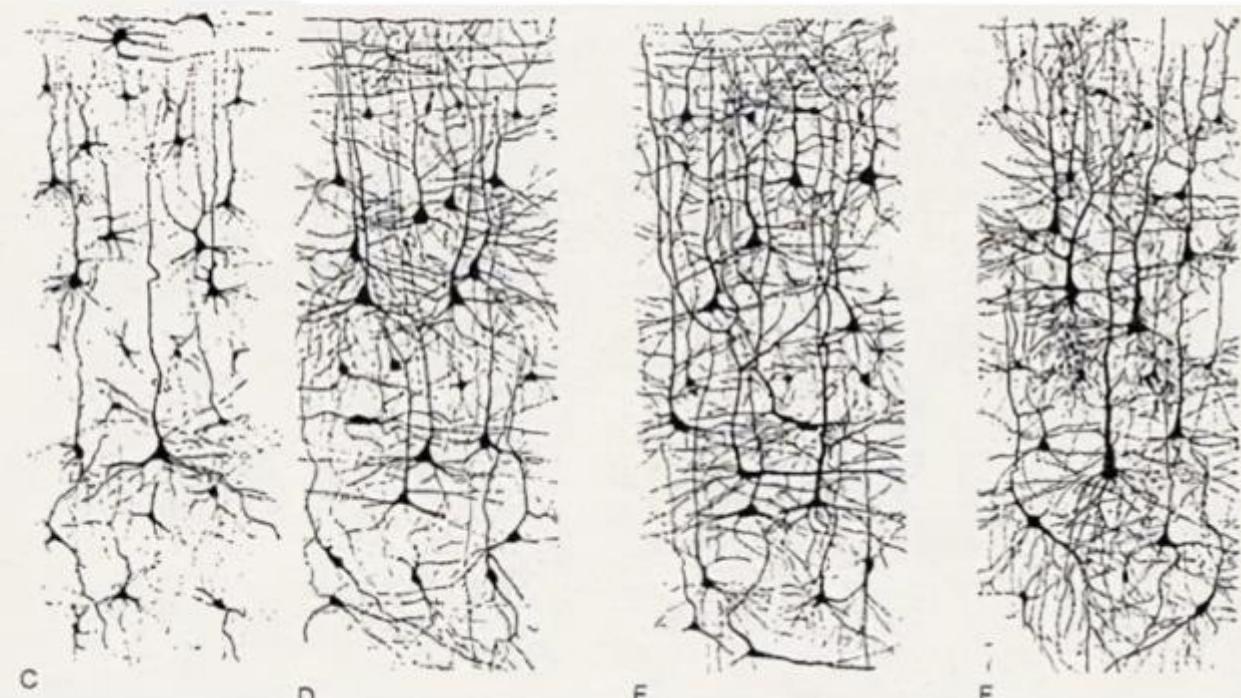
Dann sorgt nämlich Dopamin für eine Verbesserung von Lern- und Wachstumsfunktionen im Gehirn. Der Serotonininspiegel wird erhöht und bedingt eine Stimmungsverbesserung bzw. deren Stabilisierung.

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

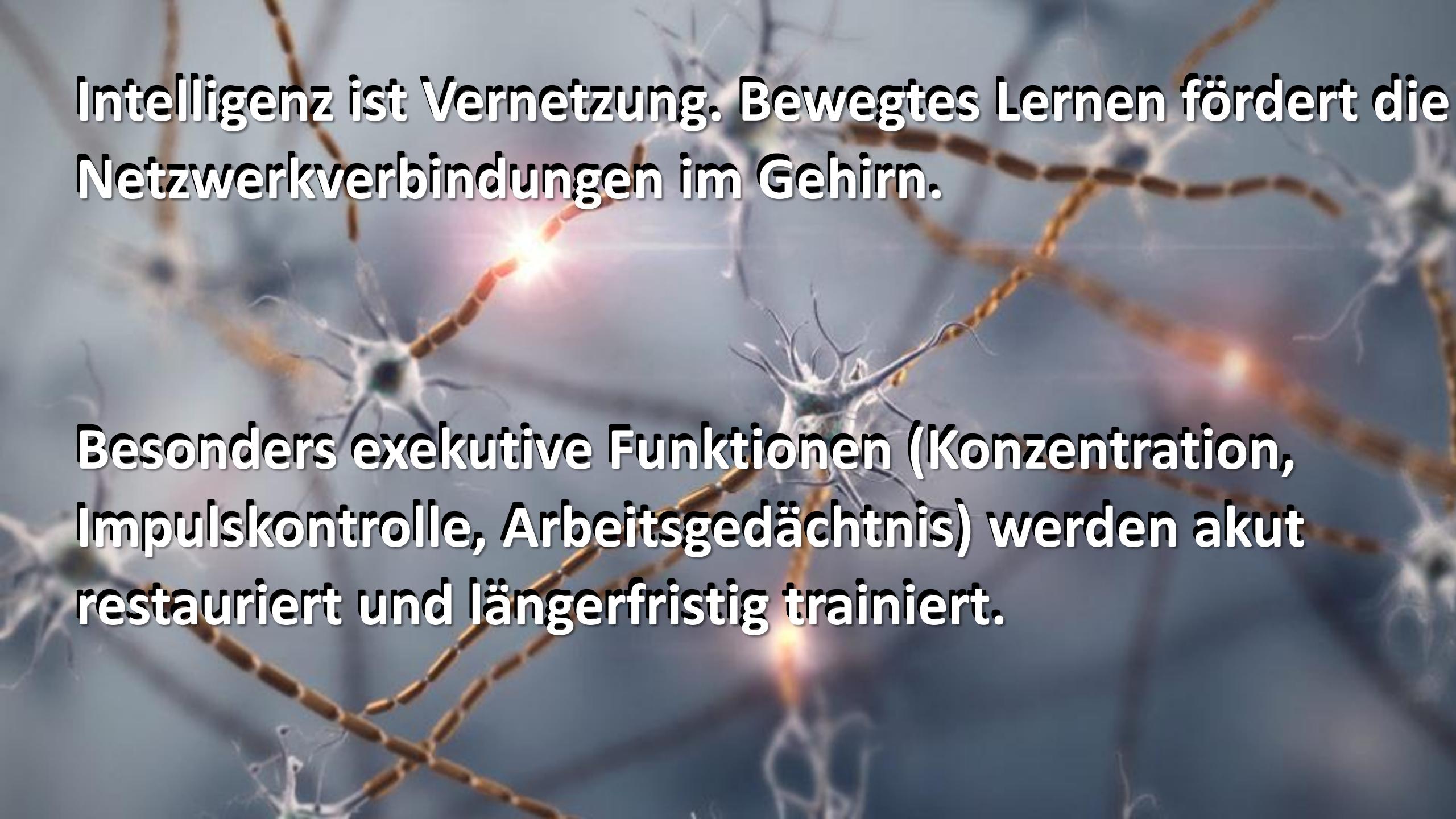
**1 Monat**



**24 Monate**



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



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

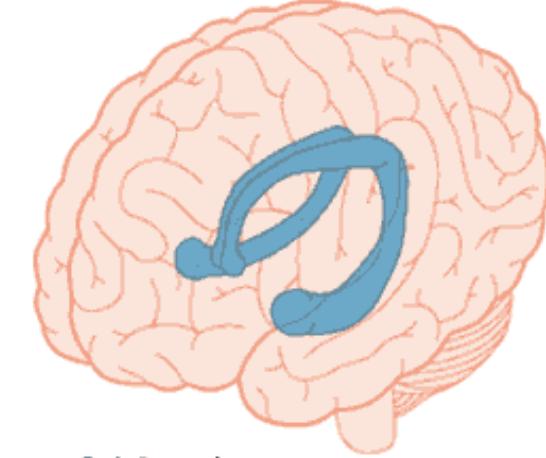
**Besonders exekutive Funktionen (Konzentration, Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis) werden akut restauriert und längerfristig trainiert.**

# 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

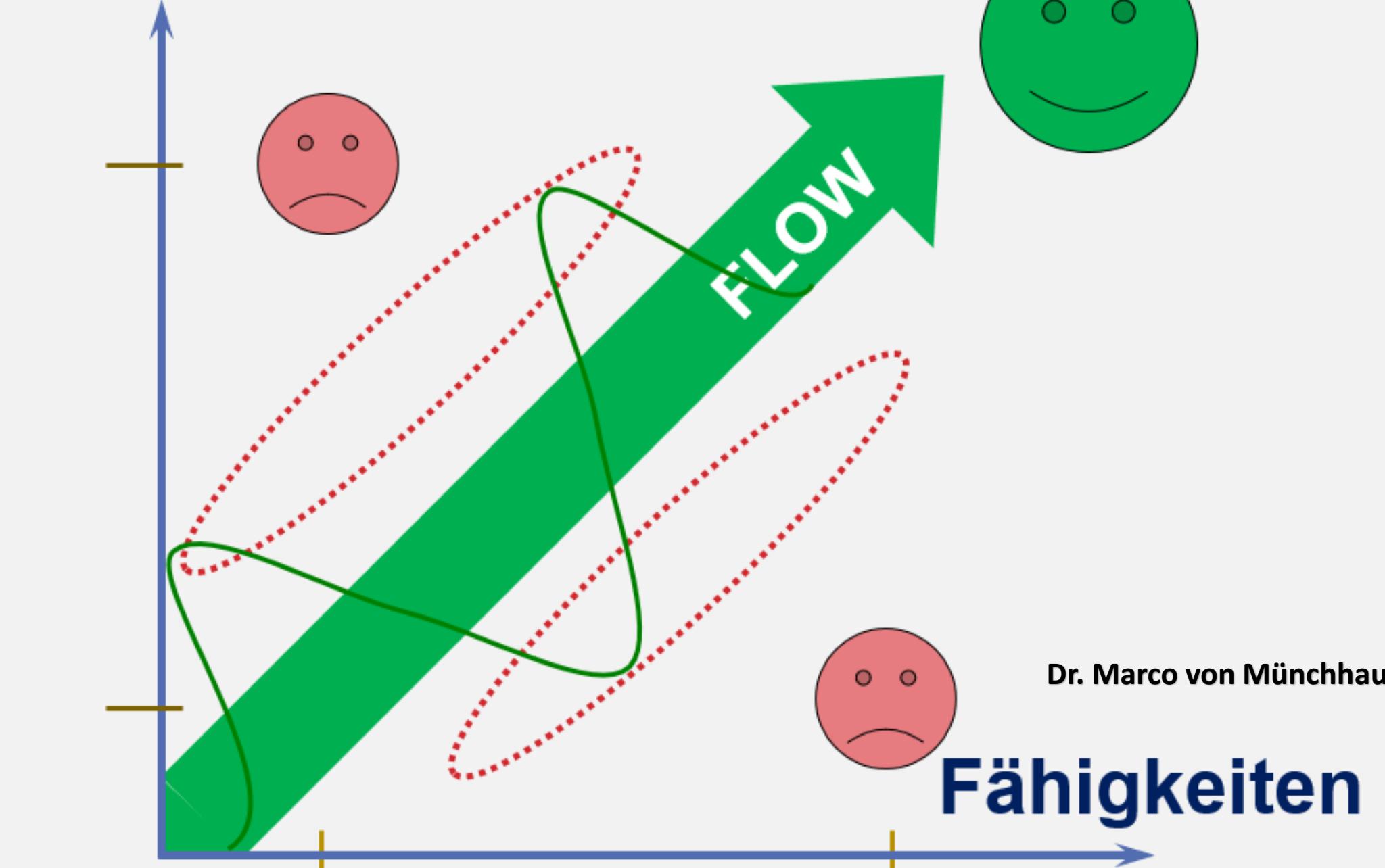
↑ Gehirn wird gereinigt (Anregung glymphatisches System – Gliazellen)

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

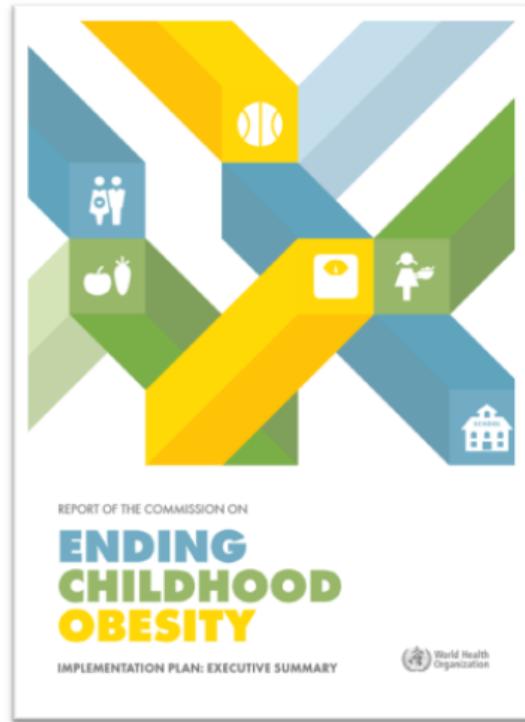


**Dr. Marco von Münchhausen, 2018**

# Herausforderung



# 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**

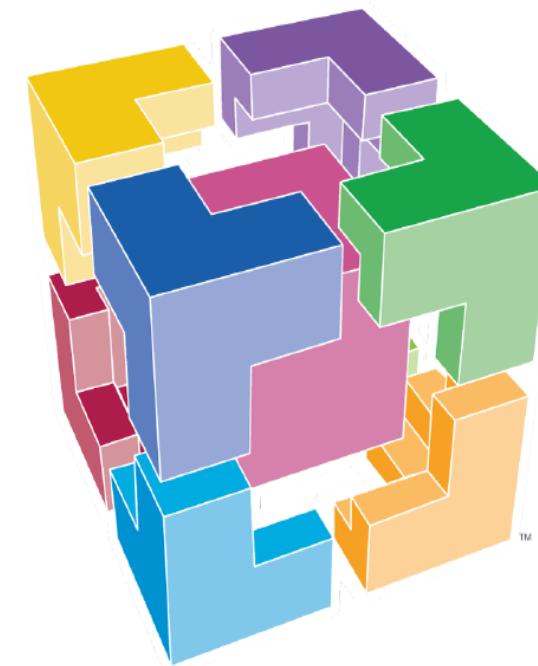
Create active environments

**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 BERÜKSICHTIGEN UND DEN AUFBAU VON SOZIALEN BINDUNGEN UND REGELMÄßIGE TEILNAHME UNTERSTÜTZEN

Bewegung  
*NAP.b*  
Aktionsplan

### 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

## **BEWEGUNGSANGEBOTE FINDEN**

Altersklasse	<input type="text"/> Deine PLZ
Rubrik	<b>ANGEBOTE FINDEN</b>
Level	<input type="checkbox"/> Auch für Anfänger
Wochentage	<input checked="" type="checkbox"/> Mo <input checked="" type="checkbox"/> Di <input checked="" type="checkbox"/> Mi <input checked="" type="checkbox"/> Do <input checked="" type="checkbox"/> Fr <input checked="" type="checkbox"/> Sa <input checked="" type="checkbox"/> So
Uhrzeit	<input checked="" type="checkbox"/> 05-09 Uhr <input checked="" type="checkbox"/> 09-12 Uhr <input checked="" type="checkbox"/> 12-14 Uhr <input checked="" type="checkbox"/>

BEWEGUNGSAANGEBO

FÜR VEREIN

FIT SPORT AUSTRIA

KONTAK

 WUNSCHLISTE

 [LOGIN](#)



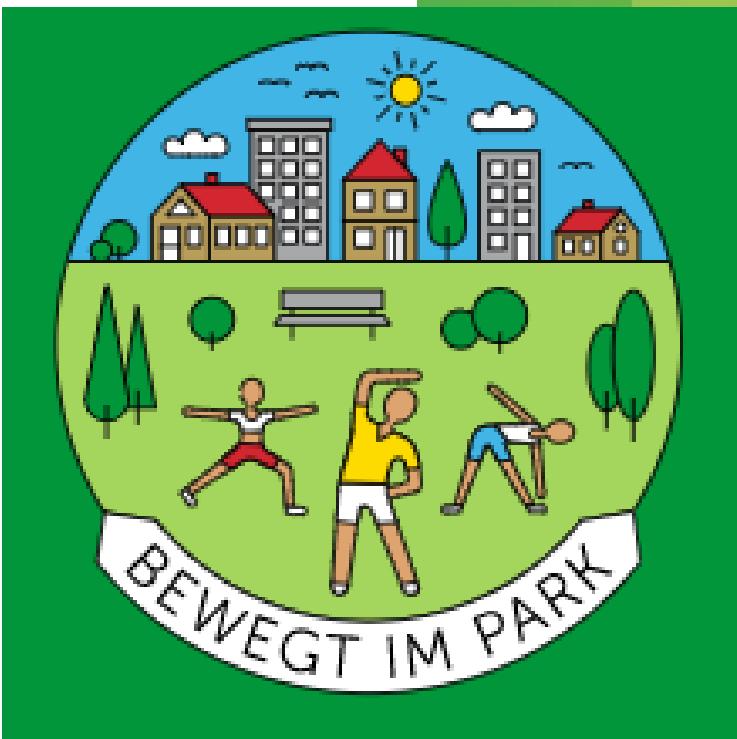
**PLZ**    **Bundesland**    **Mein Standort**

**SUCHEN**

BEWEGUNGSANGEBOT

Bewegungsangebote (8013 gefunden)	PLZ/Übungsort	Zeiten	Rubrik
> Radtreff		Dienstag: 08:00 - 11:30	
> Rhythmische Gymnastik Freizeitgruppe	90 Klagenfurt	Mittwoch: 16:30 - 18:00	
> Triathlonspezifisches Schwimmtraining 🔥	90 Klagenfurt	Mittwoch: 16:00 - 17:30	
> Leichtathletik für Flüchtlingskinder	90 Klagenfurt	Dienstag: 17:00 - 18:30	
> Rad/Lauf	90 Klagenfurt	Di., Do.	
> Jackpot.fit - ASKÖ WAT Wien	1010 Wien	Donnerstag: 19:00 - 20:30	
> Erwachsenen- und Jugendkurs Fechten	1010 Wien	Montag: 18:45 - 21:00	
> Bouldern Basic und Basic+	1010 Wien	Mo., Mi., Fr.	
> Fit & Gesund	1010 Wien	Mittwoch: 17:30 - 18:30	
> Seniors in Motion - Leystraße	1020 Wien	Mittwoch: 13:30 - 14:30	
2-715 .ket	1020 Wien	Dienstag: 17:00 - 19:30	

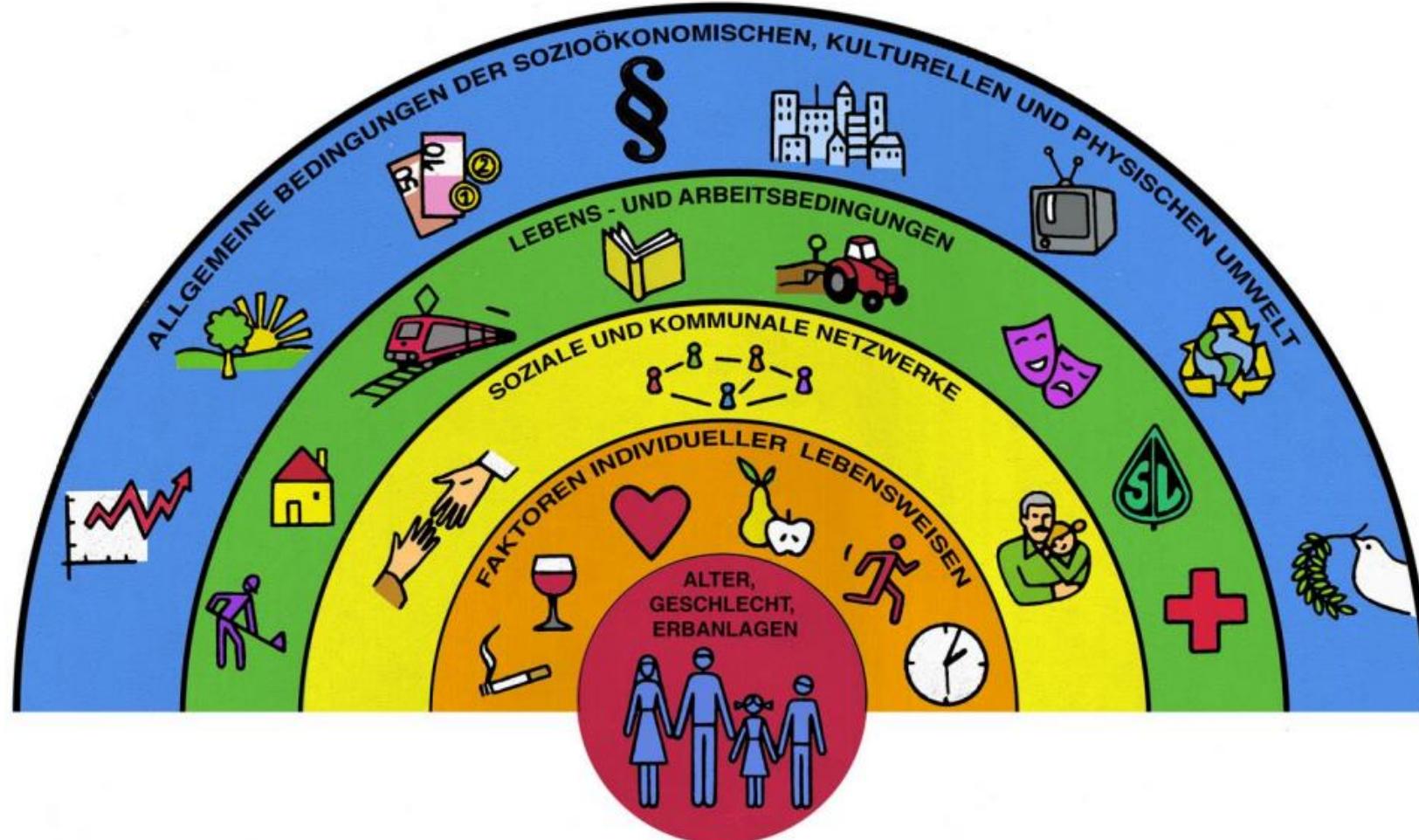
# Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?



# Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?



# Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?



Fonds Gesundes Österreich nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991)

# Wie schaffen wir einen gesellschaftlichen Flow?



# 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.



**Herzlichen Dank  
für Ihre geschätzte Aufmerksamkeit!**



**Mag. Werner Quasnicka – Geschäftsführer Fit Sport Austria**

[www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at)

[www.kindergesundbewegen.at](http://www.kindergesundbewegen.at)

[www.bewegungseinheit.gv.at](http://www.bewegungseinheit.gv.at)

[www.gemeinsambewegen.at](http://www.gemeinsambewegen.at)

**MITEINANDER MEHR BEWEGEN.**

