



Mach dich fit – ich mach mit!



DI, 9. 4.,
20.15 Uhr,
ORF 2

Stöckl live

Jeder Schritt zählt. Denn die Gesundheit profitiert vom kleinsten Schritt. Inzwischen ist sehr gut belegt, dass der Körper schon von der ersten bewegten Minute an Fett verbrennt und die Ausdauer von Herz und Kreislauf bereits nach zehn Minuten gestärkt wird.

Studien belegen, dass wer auch nur 2 500 Schritte mehr pro Tag macht, sich bereits nach vier bis fünf Monaten über deutlich messbare Erfolge freuen darf: der Body-Mass-Index geht um rund einen halben Punkt zurück, der systolische Blutdruck fällt um 3,8 mmHg. Dabei bedeutet bereits eine Absenkung um 2 mmHg, dass sich die Schlaganfall-Sterberate um zehn Prozent verringert. Die Zahlen sprechen einfach für sich.

Bewegung fördert die Gesundheit. Um es den Österreicherinnen und Österreichern noch leichter zu machen „in Bewegung zu kommen“, wird der ORF das Jahr 2013 dem Motto „Mach dich fit – ich mach mit!“ widmen.

Ziel ist, die Gesundheit der in Österreich lebenden Menschen jeden Alters zu verbessern und dies durch vielfältige Informationen über gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu vermitteln sowie die Menschen dazu zu motivieren, in ihrem privaten Bereich wie etwa in der Familie, in der Nachbarschaft oder der Gemeinde und auch in ihrem beruflichen Lebensumfeld (Kindergarten, Schule, Betrieb) ihr Bewegungsverhalten zu überdenken und zu verändern.

Bewegung ist Leben. Wir wissen es alle: Regelmäßige körperliche Aktivitäten beeinflussen die

Gesundheit grundlegend und nachhaltig positiv. Sie beugen vielen chronischen Krankheiten vor und begünstigen unser psychisches und körperliches Wohlbefinden. Ausreichend Bewegung ist vom frühen Kindesalter bis ins hohe Alter unverzichtbarer Bestandteil der Gesundheitsförderung.

Bewegungslose Gesellschaft. Doch leider verweigert bereits ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen jede Form von körperlicher Aktivität. Drei Viertel bewegen sich gerade noch ein Mal pro Woche.

Die Erwachsenen sind ihnen dabei freilich auch kein Vorbild. Studien zeigen, dass sich die Österreicher mit steigendem Lebensalter noch weniger bewegen: Im Vergleich zu den 15- bis 30-Jährigen nimmt der Anteil an älteren Menschen, die mindestens ein Mal pro Woche durch Bewegung ins Schwitzen kommen, deutlich ab.



„BEWEGUNG FÖRDERT
UNSERE GESUNDHEIT
UND VERLÄNGERT
DAS LEBEN“

Ziele der ORF-Initiative.

Im ersten Teil der „bewusst gesund“-Initiative im ORF vom 6. bis 14. April möchten wir in allen Altersstufen und Lebensbereichen Spaß an der richtigen

Bewegung vermitteln. **Bewegung im Alltag soll selbstverständlich werden!** Ich wünsche Ihnen schon jetzt viele bewegte Stunden! Sie werden sehen: Es lohnt sich.

Bewegung macht Lust auf mehr – und „müde Knochen“ munter; sie trainiert das Immunsystem, hält das Gehirn auf Trab und hält unseren Organismus am Laufen. Besiegen Sie also den inneren Schweinehund!

Interessante Links:

- www.napbewegung.at
- www.fgoe.org
- www.fitfueroesterreich.at ■