

GESUNDHEITSFÖRDERNDE BEWEGUNG — BEWEGUNGSORIENTIERTE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Anna Krappinger, MA

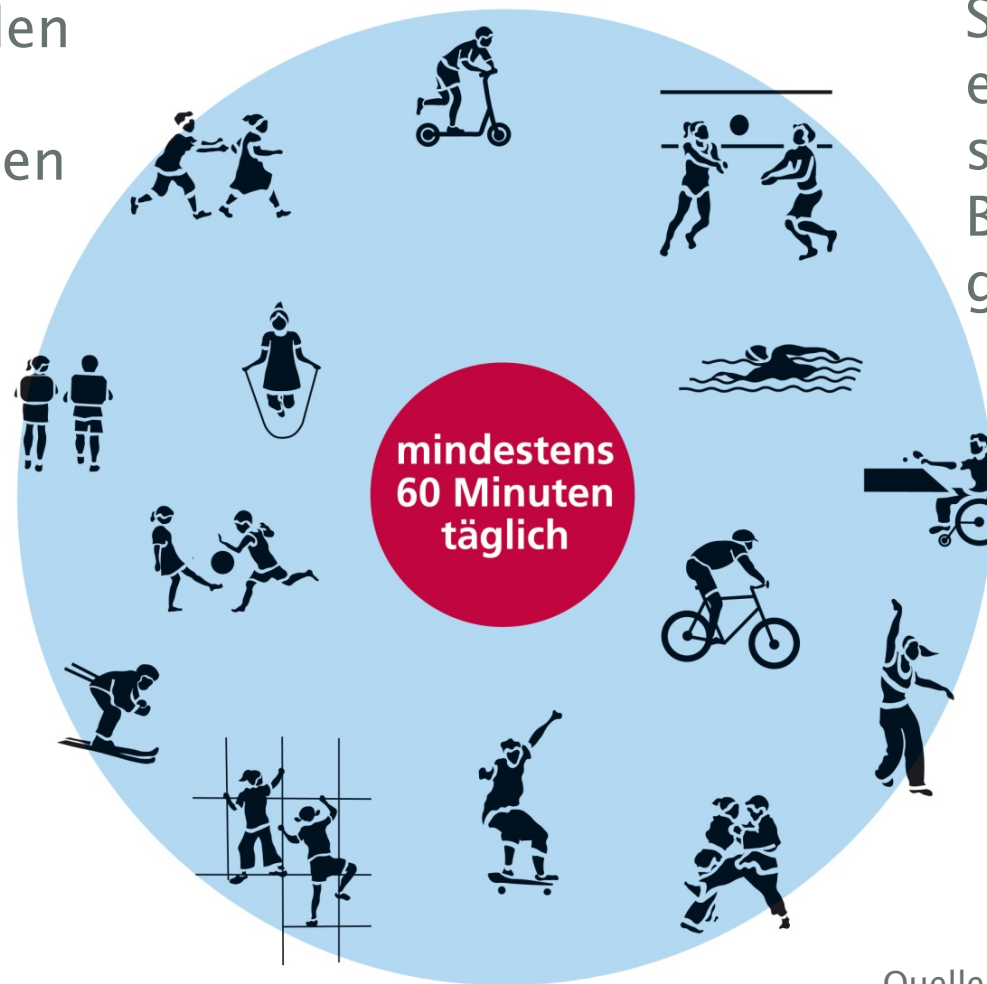
Österreichsicher Radgipfel
Klagenfurt, 28. Mai 2015

Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

- » seit 2006 ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH
- » Auftrag laut Gesundheitsförderungsgesetz (GfG, 1998):
Entwicklung der Gesundheitsförderungspraxis und der
Gesundheitsförderungskapazitäten in Österreich
- » Ausgewählte Aktivitäten im Bereich Bewegung:
 - » Kampagne „Mein Herz und Ich. Gemeinsam gesund.“
(2008 – 2011)
 - » Ö. Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung
(2012)
 - » „Gemeinsam gesund bewegen Tag“
(jedes Jahr am 26. Oktober)
 - » aktueller Schwerpunkt: aktive Mobilität / Alltagsbewegung

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Empfohlen werden
vielfältige
Bewegungsformen



Spätestens nach
einer Stunde sitzen
sollten wieder
Bewegungsminuten
gesammelt werden

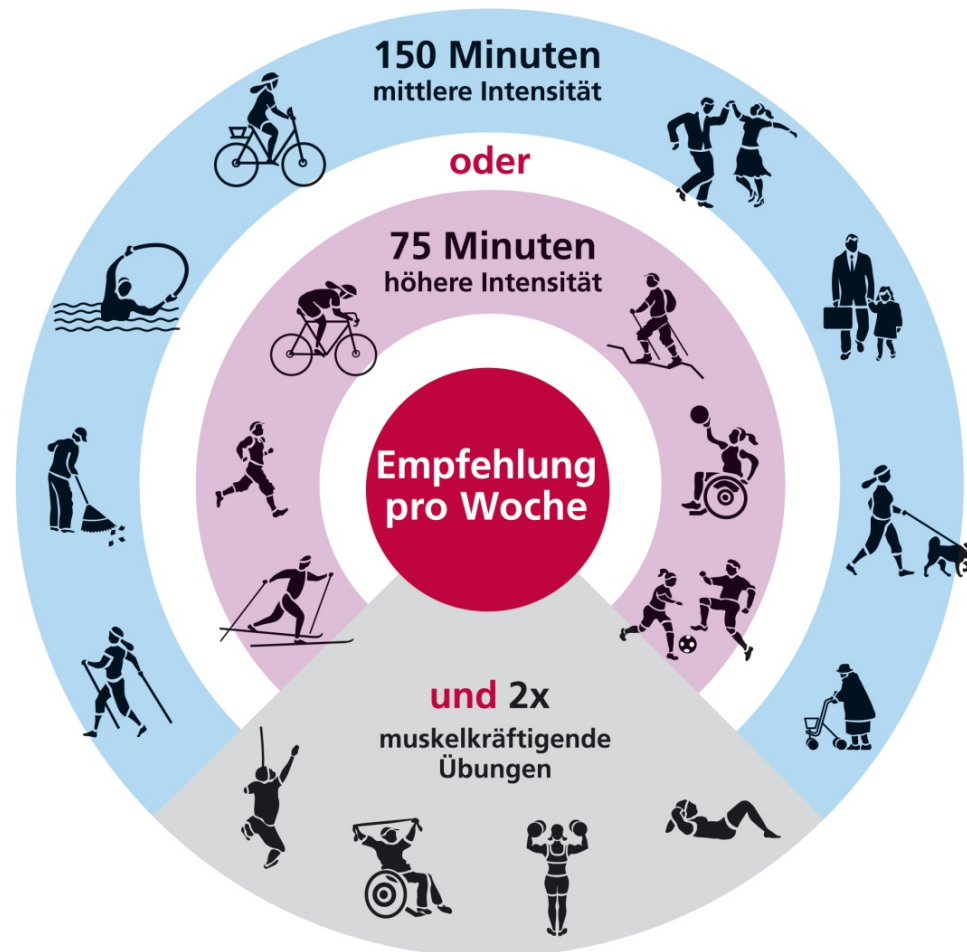
Quelle: Fonds Gesundes Österreich

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h
Für Einsteiger empfohlen.

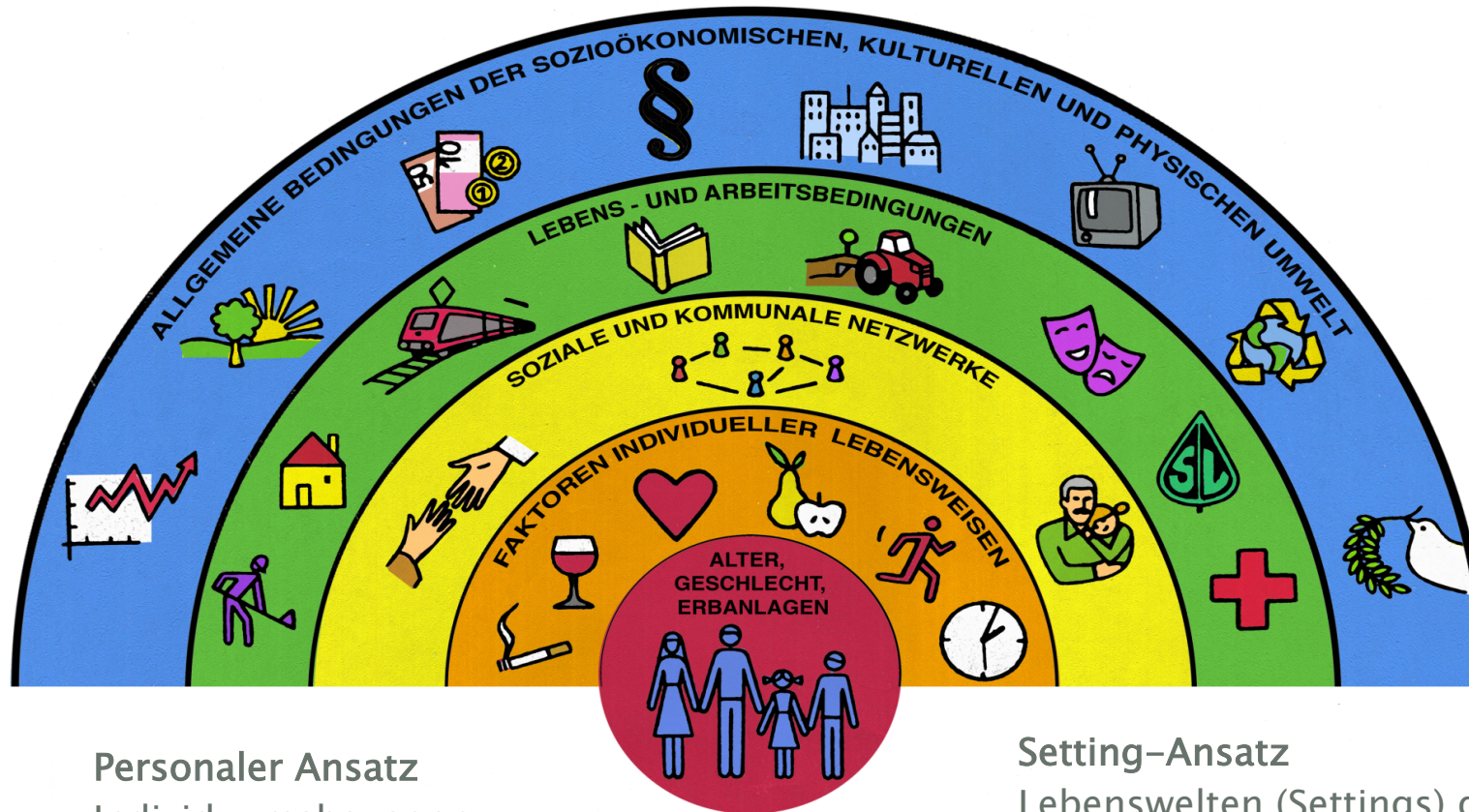
Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftigender Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.



Quelle: Fonds Gesundes Österreich

Gesundheitsdeterminanten



Personaler Ansatz
Individuumsbezogen
Gesundheitsförderlicher Lebensstil

Setting-Ansatz
Lebenswelten (Settings) gesundheitsförderlich gestalten: so, dass es den Menschen die sich darin bewegen leichter fällt gesund zu bleiben
→ Verbindung zu Lebensstil

Grundprinzipien der Gesundheitsförderung

- » Positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff
- » Gesundheitliche Chancengerechtigkeit
- » Ressourcenorientierung und Empowerment
- » Setting- und Determinantenorientierung
- » Zielgruppenorientierung
- » Partizipation der Akteure / Akteurinnen
- » Vernetzung
- » Nachhaltigkeit

Factsheet „Qualitätskriterien zur Planung und Bewertung von Projekten der Gesundheitsförderung“, Download unter <http://info.projektguide.fgoe.org/index.php?id=qualitaetskriterien>

Zusammenfassung

- » Gesundheitswirksame Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil von Gesundheitsförderungsprojekten und kann als Leitthema genutzt werden
- » Gesundheitsförderung geht über die persönliche (Verhaltens-)Ebene hinaus
- » Die Grafik der Gesundheitsdeterminanten zeigt, dass es vielfältige Einflussfaktoren gibt die auf die Gesundheit der Bevölkerung wirken und an denen entsprechende Aktivitäten ansetzen können

Kontaktinformationen

Fonds Gesundes Österreich

Ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

Aspernbrückengasse 2

1020 Wien

Anna Krappinger, MA
Gesundheitsreferentin

anna.krappinger@goeg.at

+43 (0)1 895 04 00-23

Internet:

www.fgoe.org



Einladung

17. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz
22. Juni 2015 und

Satellitenveranstaltung Jugendhilfe
23. Juni 2015, Salzburg



Health in all Policies in der Praxis der Gesundheits- förderung

Anmeldung online unter:

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/>

Kostenfreie Bestellung und Lieferung von Informationsmaterialien

- » Broschüren und Folder

zu Themen Bewegung, Ernährung, psychosoziale Gesundheit etc. sowie

- » Plakate mit Bewegungsempfehlungen

→ Bestellung via Online-Formular

<http://www.fgoe.org/presse-publikationen/publikationen>

- » Reihe Wissen

- » Ö. Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

- » Leitfaden zur Gesundheitsförderung in Gemeinden, Stadtteilen und Regionen

→ Bestellung per Mail an fgoe@goeg.at

(gewünschte Stückanzahl sowie Lieferanschrift nicht vergessen)