



MARKTGEMEINDE
SIEGENDORF



PRESSEINFORMATION

„60/40 – Kampagne für mehr Bewegung“: ASKÖ und Siegendorf machen gemeinsam mobil

Siegendorf, 13. Juli 2010. - Laut einer Studie der Bundessportorganisation bewegen sich nur 40 % der Bevölkerung regelmäßig mindestens ein Mal pro Woche, während 60 % als „Bewegungsmuffel“ gelten müssen. Hier setzt ein Pilotprojekt des Sportministeriums und der ASKÖ an, das im Burgenland als bislang einzigem Bundesland durchgeführt wird: „Wir wollen das prozentuelle Verhältnis umkehren und 60 Prozent der Bevölkerung zu regelmäßiger Bewegung animieren. Das bedeutet nicht nur einen Impuls für die Gesundheitsförderung, sondern soll auch den sozialen Zusammenhalt stärken“, betont ASKÖ-Präsident LAbg. Christian Illedits. Eine von sieben burgenländischen Partnergemeinden, in denen die ASKÖ „mobil machen“ will, ist Siegendorf. Bürgermeister LT-Präsident Gerhard Steier: „Die Gemeinden sind die wichtigsten Nahversorger in Sachen Gesundheitsvorsorge. Im Rahmen dieser Kampagne soll Siegendorf jetzt auch zum Nahversorger in Sachen Bewegungsförderung werden.“

Ausgangslage

Die Basis für "60/40-Kampagne für mehr Bewegung" ist die vom Bundesministerium für Soziale Sicherheit und Generationen beauftragte und von Prof. Othmar Weiß im Jahr 2000 durchgeführte Studie der BSO (Österreichische Bundes- Sportorganisation) "Sport und Gesundheit". Laut dieser Studie bewegen sich nur 40 % der österreichischen Bevölkerung regelmäßig mindestens ein Mal pro Woche, 60 % bewegen sich nicht. Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko zu erkranken und erspart der Volkswirtschaft Kosten in der Höhe von 265 Millionen Euro pro Jahr. Zudem erfüllt regelmäßige Bewegung wichtige Funktionen im Hinblick auf Werte- und Sinnvermittlung sowie Selbstbestätigung. Die gemeinsame Bewegung mit Gleichgesinnten erfüllt auch eine grundlegende soziale Funktion.

Regelmäßige Bewegung erhöht die Lebensqualität in vielen Bereichen der Gesellschaft. Die Kampagne 60/40 wird bis November 2012 in sieben burgenländischen Gemeinden durchgeführt und kann bei Bedarf in allen Gemeinden des Burgenlandes angeboten werden - und in der Folge in allen Gemeinden Österreichs. Die Ziele der Kampagne: Erhöhung der Selbstverantwortung und Motivation des Einzelnen im Hinblick auf gesundheitsfördernde, körperliche Aktivitäten. Die Zielgruppe sind jeweils die GemeindebürgerInnen.

Die ASKÖ, Landesverband Burgenland als Projektträger, übernimmt organisatorische und inhaltliche Aufgaben zur Umsetzung der Kampagne. Die Aufgaben der Gemeinden liegen bei

der Unterstützung auf struktureller sowie auch auf funktionaler Ebene. Die Zusammenarbeit erfolgt durch die Eingebundenheit der Bevölkerung, vor allem durch die Mitarbeit der ansässigen Vereine und Vereinigungen. Nach erfolgter Durchführung werden die erreichten Ergebnisse und die gewonnenen Erfahrungen erhoben und in Form eines Berichtes dokumentiert.

Projektablauf

Die ASKÖ führt in Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Siegendorf zu Beginn eine Erhebung mittels eines Fragebogens bezüglich der Bewegungsgewohnheiten und sportlichen Aktivitäten sowie Interessen der Einwohnerinnen und Einwohner durch. Gleichmaßen werden bestehende Angebote von Vereinen, Vereinigungen/Bewegungs-Zusammenschlüssen erhoben. Dem Ergebnis der Evaluierung entsprechend werden von der ASKÖ spezielle Angebote entwickelt, die in Zusammenarbeit mit der Gemeinde, Vereinen und den Vereinigungen/Bewegungs-Zusammenschlüssen angeboten werden. Die weitreichende Angebotspalette kann maßgeschneiderte Bewegungs-Trainings-Einheiten, Tests der Bewegungs- und Leistungsfähigkeit, Gesundheits-Checks und auch Vorträge beinhalten.

Ergänzende Angebote

Im Rahmen der Kampagne sind zusätzliche **Bewegungs-Events** in den Gemeinden geplant. In einer für die Kampagne entwickelten **Internet-Plattform** bestehen Anfragemöglichkeiten bezüglich konkreter **Kursangebote in der Gemeinde**. Zudem bietet die Internet-Plattform die Möglichkeit von **Fragestellungen zum Thema Bewegung** an. Die Internet-Plattform wird von einem ExpertInnen-Team bestehend aus einem Arzt, Sportwissenschaftler, Ernährungswissenschaftlerin und Trainerin betreut.

Neu in der Kampagne: Einsatz des BodyExplorers

Im Rahmen der Kampagne wird in Siegendorf erstmals ein Bioimpedanz-Analysegerät eingesetzt. Die bioelektrische Impedanzanalyse ist ein System zur Analyse von Körperzusammensetzung, Ernährungs- und Hydratationsstatus durch eine Widerstandsmessung. Für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden ist ein ausgewogenes Verhältnis von stoffwechselaktiver Körperzellmasse (vor allem Muskeln), Fett und Körperwasser wichtig.

Zur Beurteilung der Ausgewogenheit der Körperstrukturen ist vor allem die Beobachtung der stoffwechselaktiven Körperzellmasse (BCM) von Bedeutung. Die BCM (Muskeln und Organe) ist das wichtigste Kompartiment zur Bewertung von Ernährungs- und Fitness-Status. Da die BCM auch den Kalorienverbrauch bestimmt, bedeutet eine Reduktion z.B. durch ungesunde Gewichtsabnahme oder körperliche Inaktivität immer auch eine Verminderung des Kalorienverbrauchs. Der Verlust an stoffwechselaktiver Masse kann durch Bewegung und die richtige Ernährung gestoppt werden.

Bei der Messung im Liegen, die aufgrund der ausgeglichenen Flüssigkeitsverteilung notwendig ist, werden vier Elektroden an Hand und Fuß platziert. Die ermittelten Werte werden in die Software eingegeben, die einen aussagefähigen Bericht erstellt, der in einem anschließenden Beratungsgespräch interpretiert und verständlich erläutert wird. Die BIA Analyse dauert etwa fünf Minuten, die eigentliche Messung dauert nur wenige Sekunden. Eine Erstmessung ist die Basis zur Beurteilung der Körperstrukturen. Durch Folgemessungen können Fortschritte in der Optimierung nachvollzogen werden.

Ansprechpartner zur 60/40—Kampagne für mehr Bewegung in Siegendorf:

• **Marktgemeinde Siegendorf**

Landtagspräsident Bgm. Gerhard Steier

Tel: (+43) 02687/48261

Email: post@siegendorf.bgld.gv.at

OAR Martin Budavari

Tel: (+43) 02687/48261-16

Email: m.budavari@siegendorf.bgld.gv.a

Gemeinde Bewegungcoach

Natascha Springsits

Tel.: (+43) 0676 / 404 92 94

Email: natascha.springsits@askoe-burgenland.at

• **ASKÖ Landesverband Burgenland**

(ZVR-NR: 223395185)

Landesgeschäftsführer Josef Rasztovits

Mobil: (+43) 0 664/280 97 96

Email: josef.rasztovits@askoe-burgenland.at

ASKÖ Bewegungcoach

Mag. Astrid Huber-Greiner

Mobil: (+43) 0 664 /133 30 63

Email: astrid.huber-greiner@askoe-burgenland.at