



ao.Univ.-Prof. Dr.
Margarethe Hochleitner,
Frauengesundheitszentrum an den
Universitätskliniken Innsbruck

Bewegung, physische Aktivität – beste Präventionsmaßnahme für Frauen und Männer

Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wurden im Kampf gegen das Übergewicht und seine gesundheitlichen Folgen für das neue Jahrtausend als wichtigste Präventionsmaßnahmen Bewegung, physische Aktivität und gesunde Ernährung ausgerufen. Mangel an Bewegung wird als einer der Hauptrisikofaktoren für Hochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht betrachtet, ebenso als wesentlicher Faktor, der zu den Haupttodesursachen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs führt. Laut Schätzungen der WHO sterben jährlich etwa 2 Millionen Menschen an Mangel an körperlicher Aktivität.

Bewegung, physische Aktivität hat damit oberste Priorität bei allen Präventionsmaßnahmen, um Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Dies stimmt für Frauen und Männer! Diese Tatsache ist unbestritten und gerade in Tirol sind wir selbstverständlich alle, Frauen und Männer, sportlich aktiv und voll fit. Ist das wirklich so? Zur Erinnerung: das Normalgewicht erreicht nur etwa die Hälfte unserer Bevölkerung (49,8%), deutlich mehr Frauen (55,0%) als Männer (44,2%) (Statistik Austria 2006/2007).

Wie steht es mit der körperlichen Aktivität von Frauen und Männern? Eine Gesundheitsbefragung 2006/2007 (Statistik Austria) ergab mehr Bewegung

bei den Männern, nämlich 31,6% gegenüber 23,3% bei den Frauen. Als „aktiv“ eingestuft werden Personen, die mindestens 3 Mal wöchentlich durch Bewegung ins Schwitzen kommen. Natürlich nimmt mit zunehmendem Alter der Prozentsatz bei beiden Geschlechtern ab. Eine Umfrage der Statistik Austria 2009 ergibt mehr Details zur körperlichen Aktivität. Generell behaupten 8% der ÖsterreicherInnen mindestens 1 Mal pro Woche intensives Training oder Leistungssport zu betreiben. Vor allem Männer finden sich in der Gruppe der selbsteingeschätzten Leistungssportler, nämlich 12,7% der Gesamtgruppe, aber nur 3,6% der Frauen. In der Gruppe Jogging etc. finden wir 28,6% der Männer und 24,2% der Frauen. Spazierengehen etc. als körperliche Aktivität wird von 45,4% der Männer angegeben, aber von 54,6% der Frauen.

Zusammenfassend scheinen sich zumindest in der Selbsteinschätzung Männer mehr als Frauen zu bewegen und auch in höherem Ausmaß (siehe Leistungssport).

Merke: Bewegung, physische Aktivität ist das beste Mittel Gesundheit zu verbessern und zu erhalten! 3 Mal wöchentlich „ins Schwitzen kommen“ ist ausreichend für einen deutlichen Gesundheitsbenefit!

Das trifft für Frauen UND Männer zu!