

## Sicher fit bis ins hohe Alter

**Die Österreicher werden immer älter, die Lebenserwartung steigt. Doch wie steht es um die Aktivität im Alter? Die geistige und körperliche Fitness sind die Altersdeterminanten der Zukunft. Zahlreiche Bewegungsangebote bis ins hohe Alter und die private Gesundheitsvorsorge unterstützen dabei.**

Die Bedeutung körperlicher Aktivität in allen Altersstufen ist unbestritten, Bewegungsmangel bringt Wohlstandserkrankungen, wie z. B. Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislaufkrankheiten, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Depressionen oder sogar ein erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken. Wichtig ist, Bewegung im Sinne einer Alltagsaktivität von einer planmäßigen, körperlichen Aktivität oder Sport im Sinne eines Trainings zu unterscheiden. Sportliche Ziele oder Gesundheitsziele können am besten mit einer professionellen Betreuung erreicht werden. Hier gibt es ein großes Netzwerk an Sportärzten, Sportmedizinerinnen und Sportwissenschaftlern sowie Sportverbänden, die hier einen adäquaten Support anbieten können.

### Körperliche Aktivität wirkt lebensverlängernd

Der Nutzen der Trainingswirkungen auf den gesamten Organismus ist vielfältig, körperliche Aktivität wirkt lebensverlängernd, gesunde Lebensjahre steigen. **Sportarzt und Präventivmediziner Piero Lercher:** „*Ein trainierter 75-Jähriger kann leistungsfähiger sein als ein untrainierter 25-Jähriger – das sind Fakten und Erkenntnisse der modernen Sportmedizin. Je schlechter Kraft, Ausdauer und Koordination sind – desto älter ist man biologisch gesehen.*“

Gesundheitswirksame Bewegung und Sport bedeuten nach den Österreichischen Empfehlungen, die sich an die WHO anlehnen, folgendes: Erwachsene sollen pro Woche mindestens 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten Bewegung mit höherer Intensität machen. Eine entsprechende Kombination aus mittlerer und höherer Intensität ist auch möglich. Zusätzlich wird empfohlen, mindestens zwei Mal pro Woche muskelkräftigende Aktivitäten auszuüben.

### Wer sich nicht bewegt, verliert immer

Vorzubeugen sind dabei Sportverletzungen am Bewegungsapparat, die sich zu einem Sportschaden entwickeln können und durch Schmerzen die körperliche Aktivität sowie die Mobilität im Alter behindern. Durch eine professionelle Betreuung und Beratung wird die richtige und geeignete Bewegungsform besprochen und definiert, und im Rahmen einer Trainingsplanung die richtige Abfolge von Belastungs-, Ruhe- und Regenerationsphasen erklärt. Das Ziel ist: Die Balance finden zwischen dem Zuwenig und dem Zuviel, denn es gibt auch Gründe, nicht sportlich aktiv zu sein. Die Schlussfolgerung jedoch ist: Wer sich nicht bewegt, verliert immer. *„Durch die steigende Lebenserwartung ist das höhere Lebensalter nicht mehr als ‚Restzeit‘ anzusehen, sondern als eigenständige, langfristige Lebensphase, die es selbstbestimmt und aktiv zu gestalten gilt. Das gängige Gesellschaftsbild vom gebrechlichen, wenig aktiven, an geistigen Verlusten leidenden und auf fremde Hilfe angewiesenen Hochaltrigen ist nicht mehr aktuell“*, so **Piero Lercher**. Das zeigen auch die Ergebnisse der ersten Österreichischen Hochaltrigenstudie (ÖIHS), weshalb das negative und defizitorientierte Bild eines alten Menschen verworfen werden muss.

In Kombination mit den Erkenntnissen der modernen Sportmedizin kommt man letztendlich zum Schluss, dass nicht die Höhe des Alters oder die Lebenserwartung maßgebend sind, sondern die Qualität und Selbstbestimmtheit, mit denen das höhere Alter gelebt wird. Nicht das kalendarische Geburtsdatum, sondern die geistige und körperliche Fitness sind die Altersdeterminanten der Zukunft. Repräsentativ für das Alter ist letztendlich nicht die Anzahl der Lebensjahre, sondern die Fähigkeit eines selbstbestimmten Lebens. Das Motto lautet daher: Nicht dem Leben mehr Jahre geben, sondern den Jahren mehr Leben geben.

## Gesellschaftliche Veränderungen benötigen sportliche Aktivität

Bewegungsmangel wird im Alltag weiter zunehmen. Bewegungsfördernde Aktivitäten fallen durch die Digitalisierung immer mehr weg („smart home“), gleichzeitig steigen Tempo und Stress am Arbeitsplatz. Der demografische Wandel der Bevölkerungsstruktur und die steigende Lebenserwartung bedeuten mehr alte und sehr alte Menschen – auch mit eingeschränkter körperlicher, seelischer, geistiger Gesundheit und Mobilität. Der weitere Anstieg der Single-Haushalte bringt mit fortschreitendem Alter die Gefahr zur Vereinsamung in den eigenen vier Wänden mit sich und damit Demenz fördernde Faktoren. Bewegung und Sport werden daher zunehmend wichtiger.

**ASKÖ-Präsident Hermann Krist** zu dieser Entwicklung: *„Wir alle wollen im Alter möglichst lange selbstständig, fit und selbstbestimmt sein und kein vorzeitiger Pflegefall werden. Daher ist für den Sportdachverband ASKÖ die Ermöglichung regelmäßiger und angemessener sportlicher Aktivität am besten in der Gruppe und in jedem Alter ein Herzensanliegen. Es gilt, in einem sicheren Rahmen den Jahren Leben zu geben, Begegnung durch Bewegung zu ermöglichen.“*

## ASKÖ-Bewegungsangebote bis ins hohe Alter

Für die ASKÖ als Sportdachverband ergeben sich für die Verwirklichung dieser Zielsetzung folgende Punkte:

- **Qualifizierter Breitensport für alle Altersgruppen** ist in einer digitalen Gesellschaft unverzichtbar und benötigt daher eine Förderung und Unterstützung, z. B. durch Öffnung der öffentlichen Sportanlagen.
- **Gezielte Nutzung und Erklärung der vielen Trainingswirkungen** durch differenzierte Bewegungs- und Sportangebote, wie z. B. unsere langjährig bewährten ASKÖ-FIT-Aufbaukurse. 2 x pro Woche, 90 Minuten Bewegung in der Gruppe steigert die Leistungsfähigkeit und reduzieren Risikofaktoren, wie z. B. Bluthochdruck, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, erhöhten Blutzucker, Einsamkeit. Moderates Ausdauertraining, Kräftigung der Muskulatur, spielerische Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen helfen Stürze vorzubeugen, die im Alter sehr oft zu raschem Muskelschwund und Immobilität führen.
- **Besondere Berücksichtigung der wichtigsten Beweggründe für Bewegung und Sport:** z. B. verfügbare Zeit, Fitness, Gesundheit, Lebensqualität durch Bewegungs- und Sporterlebnisse (z. B. in der Natur, in der Gruppe generationenübergreifende Begegnung durch Bewegung, Selbstbestimmung und Mobilität im hohen Alter).
- **Förderung der Vielfalt des Breitensports**, um möglichst vielseitig die verschiedenen Neigungen anzusprechen und Fertigkeiten zu erlernen, auf die man im Alter zurückgreifen kann.
- **Die ASKÖ bietet für alle Generationen** österreichweit bedarfsorientiert, geeignete Bewegungs- und Sportangebote, um eine freiwillige, lebenslange Bewegungs-, Sport- und Gesundheitskarriere zu fördern, z. B. mit dem Fit-Sport-Austria Qualitätssiegel. Über 4.700 ASKÖ-Bewegungsangebote sind unter [fitsportaustria.at](https://fitsportaustria.at) zu finden.
- **Die Dosis der Belastung bestimmt besonders im Alter bei Bewegung und Sport die Auswirkung.** Wer rastet, der rostet. Use it or lose it. Fordern, aber nicht überfordern, ist das Ziel. Die goldene Mitte zu finden, um in Balance zu bleiben, muss gesellschaftsfähiger werden. Das Unspektakuläre ist genauso wichtig wie die Medaille.
- **Gezielte Bildungsarbeit**, um Auswüchsen vorzubeugen und die vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen von Bewegung und Sport in den Mittelpunkt zu stellen, z. B. auch in der schulischen Grundausbildung.
- Unserer Tradition entsprechend werden wir wie in unseren Anfängen weiterhin gesellschaftlicher Motor für die **tägliche Bewegungs- und Sporteinheit für ALLE** in allen Gesellschaftsbereichen sein und Verbündete suchen.

*„Wir sehen unsere Hauptaufgabe – gemäß unserem Slogan ‚Sport und Bewegung für alle‘ – im weiteren Ausbau qualitativer Bewegungs- und Sportangebote vor Ort für alle Altersgruppen. Mit dem Ziel: Möglichst lange selbstständig und fit bleiben. Wer bei diesem Ausbau als Teilnehmerin und Teilnehmer oder Übungsleiterin und Übungsleiter mitmachen will, wendet sich unter [gesundheitsport.at](https://gesundheitsport.at) an uns“, so Hermann Krist.*

## Trend: Private Gesundheitsvorsorge – auch im hohen Alter

Die Gesundheitsvorsorge tritt immer mehr in den Mittelpunkt, die Österreicher setzen sich bewusst mit dem Thema auseinander – gerade auch die ältere Generation. Jeder will seine Gesundheit auch gut versichert wissen und sich die individuell beste Behandlung ermöglichen – die private Krankenversicherung als Ergänzung zum öffentlichen Gesundheitswesen erfreut sich zunehmender Beliebtheit. *„Mit der Wiener Städtischen haben unsere Kundinnen und Kunden einen innovativen und zuverlässigen Partner, wenn es um die private Gesundheitsvorsorge geht. Diese lässt sich flexibel den persönlichen Bedürfnissen und Lebenssituationen anpassen“*, so **Manfred Rapf**, **Vorstandsdirektor der Wiener Städtischen**.

## Erfolgsfaktor Prävention

Das Thema Prävention hat sich als wichtiger Erfolgsfaktor für eine langandauernde Gesundheit – auch im Alter – bewiesen. *„In der Gesundheitsvorsorge ist Prävention besonders wichtig. Wer seinem Körper rechtzeitig Gutes tut, bleibt länger gesund und agil. Aus diesem Grund unterstützt die Wiener Städtische zahlreiche Gesundheitsinitiativen und bietet ein Zusatzpaket mit einer umfangreichen Auswahl an gesundheitsfördernden Angeboten“*, erläutert **Manfred Rapf**. Das **BESSER-LEBEN**-Paket der Wiener Städtischen enthält ein umfangreiches Programm an Wellness-Aufenthalten im In- und Ausland, Ernährungs- und Fitnessangeboten sowie Vorsorgeuntersuchungen, aus dem sich frei wählen lässt.

Die **WIENER STÄDTISCHE Versicherung** ist die größte Einzelgesellschaft des internationalen Versicherungskonzerns VIENNA INSURANCE GROUP AG Wiener Versicherung Gruppe (VIG) mit Sitz in Wien und ist mit neun Landesdirektionen, 130 Geschäftsstellen und rund 3.500 Mitarbeitern präsent. Weiters verfügt das Unternehmen über Zweigniederlassungen in Italien und Slowenien. Die **WIENER STÄDTISCHE Versicherung** ist ein innovativer und verlässlicher Partner für sämtliche Kundenbedürfnisse sowohl in privaten Lebenssituationen als auch im Gewerbe- und Firmenkundenbereich.

Die **WIENER STÄDTISCHE Versicherung** setzt als familienfreundlicher Arbeitgeber umfangreiche Maßnahmen, um Beruf und Familie besser zu vereinbaren und erhielt dafür das Zertifikat „Audit berufundfamilie“ des Bundesministeriums für Familien und Jugend.

Die **ASKÖ – Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich** – betreut als Sportdachverband mit Bundesorganisation, Landesverbänden und „Zentralen Vereinen“ (ARBÖ, Naturfreunde, ASKÖ-Flugsport, Österr. Arbeiterfischereiverband) rund 4.400 Sportvereine mit knapp über 1,05 Mio. Mitgliedschaften in ganz Österreich. Neben dem Wettkampfsport im Leistungs- und Amateurbereich werden bundesweit Bewegungsangebote zur Fitness- und Gesundheitsförderung für alle Generationen entwickelt und umgesetzt. Als nichtstaatliche Non-Profit-Organisation befassen wir uns mit der innovativen Weiterentwicklung des organisierten Sports. Der ASKÖ-Leistungsbericht 2017 ist auf [askoe.at/de/service/leistungsbericht](http://askoe.at/de/service/leistungsbericht) nachzulesen.

### Rückfragen an:

WIENER STÄDTISCHE Versicherung  
Unternehmenskommunikation  
Schottenring 30, 1010 Wien

Christian Kreuzer – Leitung  
Tel.: +43 (0)50 350-21336  
E-Mail: [c.kreuzer@wienersstaedtische.at](mailto:c.kreuzer@wienersstaedtische.at)

Dagmar Klaus  
Tel.: +43 (0)50 350-21252  
E-Mail: [d.klaus@wienersstaedtische.at](mailto:d.klaus@wienersstaedtische.at)



### Rückfragen an:

ASKÖ – Bundesorganisation  
Maria-Jacobi-Gasse 1, 1030 Wien

Karin Windisch  
Tel.: 01/869 32 45-10  
E-Mail: [presse@askoe.at](mailto:presse@askoe.at)

Weitere Infos und Kontakte auch in den Bundesländern unter [askoe.at](http://askoe.at)

Die Presseaussendung finden Sie auch unter [wienersstaedtische.at](http://wienersstaedtische.at)