

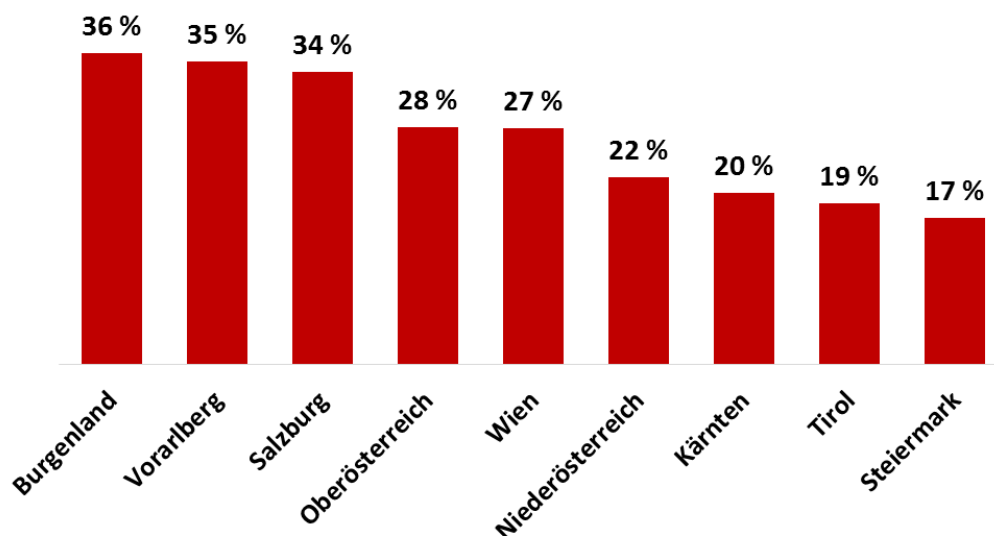
20. Juni 2017

## Ein Viertel der Jugendlichen fühlt sich nicht gesund

Nur etwas mehr als die Hälfte der österreichischen Jugendlichen schätzt sich selbst als eher gesund ein, ein Fünftel als sehr gesund. Das ergibt eine aktuelle Umfrage unter 1.000 Jugendlichen zwischen 15 und 26 Jahren. Gesundheit ist unter Jugendlichen das Hauptmotiv, Sport zu betreiben. Die Top-Sportarten unter Jugendlichen sind Laufen und Walken gefolgt von Krafttraining und Schwimmen, Trendsportarten wie Yoga oder Freeletics sind stark im Kommen.

Um die Gesundheit Österreichs Jugendlicher ist es schlecht bestellt. Ein Viertel der österreichischen Jugendlichen schätzt sich selbst, laut einer Umfrage des Sportdachverbandes ASKÖ und der Wiener Städtischen Versicherung, als nicht gesund ein. Spitzenreiter beim „Nicht-Gesund-Fühlen“ sind die Burgenländer (36 Prozent) und Vorarlberger (35 Prozent), Schlusslichter sind die Tiroler (19 Prozent) und die Steirer (17 Prozent), die sich am wenigsten ungesund fühlen. Wie gesund sich Jugendliche fühlen, spiegelt sich auch in der Selbsteinschätzung ihres Gewichts wider. 26 Prozent der Jugendlichen ordnen sich selbst als übergewichtig, knapp 60 Prozent als normalgewichtig und 14 Prozent als untergewichtig ein.

### Burgenlands und Vorarlbergs Jugendliche fühlen sich am ungesundesten



### Fitness und Gesundheit sind mit Abstand DIE Hauptgründe für Sport

Rund drei Viertel der Jugendlichen nennen körperliche Fitness und Gesundheit als Hauptgrund für Sport. 49 Prozent sporteln, um abzuschalten bzw. zu entspannen und 47 Prozent betreiben Sport, „weil es Spaß macht“. Interessant sind die Gender-Unterschiede: Weibliche Jugendliche betreiben Sport, um abzuschalten und ihr Gewicht zu reduzieren, während männliche Jugendliche Sport hauptsächlich als Hobby oder zur Freude machen.

Drei Viertel aller Jugendlichen Österreichs sind bis zu drei Mal pro Woche sportlich aktiv. Bemerkenswert ist, dass 40 Prozent der männlichen Jugendlichen angeben, drei Mal oder öfter pro Woche sportlich aktiv zu sein, weibliche Jugendliche hingegen nur 22 Prozent.

Ein Drittel der sporttreibenden Jugendlichen ist erst seit einem Jahr oder kürzer sportlich aktiv – das belegt deutlich den Trend zu mehr Sport.

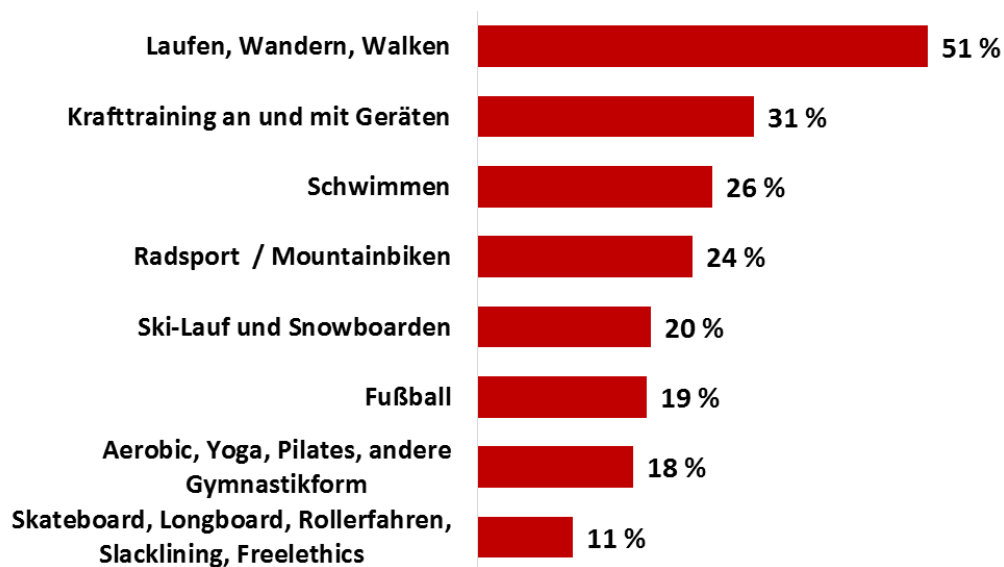
Interessantes Detail: Weibliche Jugendliche sind motivierter als deren männliches Pendant. Bei „Noch“-Nicht-Sportlern fehlt es großteils an Selbstmotivation und genügend Zeit. Ein bedeutender Anteil der Jugendlichen hat schlechte Erfahrungen mit Sport in der Schule gemacht, was ihnen die Lust am späteren Sport genommen hat.

Jugendliche haben auch die Ernährung im Blick. Für knapp 45 Prozent der Sporttreibenden gehört die passende Ernährung zum Training dazu. *„Gesunde Ernährung zusammen mit Sport spielt eine immer bedeutendere Rolle. Sport als Ausgleich zur Schule, zur Lehre oder zum Studium ist ein wichtiges Element für Körper, Geist und Seele. Diese Faktoren sind wichtige Bestandteile für Prävention und Wohlbefinden. Vorsorge ist besser, als etwaige Schäden zu beheben“*, sagt **Wiener Städtische-Vorstandsdirektor Hermann Fried**.

### Die Sporthits der Jugendlichen

Das Sportumfeld ist stark von Individualsport geprägt: Knapp jeder Zweite gibt an, vor allem alleine Sport zu betreiben. Mehr als ein Drittel sportelt mit Freunden oder in Gruppen und mehr als ein Viertel geht ins Fitness-Center. In der Hitliste der Sportarten liegen Laufen, Wandern und Walken mit 51 Prozent auf Platz eins. An zweiter Stelle rangiert Krafttraining an Geräten (31 Prozent), gefolgt von Schwimmen (26 Prozent) und Radfahren bzw. Mountainbiken (24 Prozent). Trendsportarten wie Yoga, Pilates oder Freeletics sind stark im Kommen.

### Hitliste der Sportarten



Viele Jugendliche haben keine Zeit oder kein Interesse, in einem Sportverein aktiv zu sein. Lediglich ein Viertel der aktiven Jugendlichen ist Mitglied in einem Sportverein. *„Jugendliche können heute aus einer größeren Auswahl von Sportanbietern wählen als früher. Sportvereine, die mehr Mitglieder wollen, werden ihre Bewegungs- und Sportangebote mehr auf Fitness, Gesundheit, Entspannung ausrichten sowie die Vielfalt an Möglichkeiten in den Vordergrund rücken müssen“*, sagt **Hermann Krist, Präsident des Sportdachverbandes ASKÖ**, der gesamt rund 4.400 Sportvereine (gemeinsam mit ARBÖ, Naturfreunden, ASKÖ-Flugsport und Arbeiterfischereiverband) in ganz Österreich vereint. Die ASKÖ bietet weit über 150 verschiedenen Sportarten und Sportaktivitäten, speziell auch für Kinder, Jugendliche, Lehrlinge, arbeitstätige Menschen und Senioren an.

Dennoch sehen Jugendliche in einer Mitgliedschaft bei einem Sportverein wesentliche Vorteile: Vorhandene Anlagen, Geräte und auch diverse Trainingspartner und alles an einem Ort. Das Wichtigste und somit Grundvoraussetzung für die Befragten ist die örtliche Nähe eines Sportvereins. Interessant sind auch die regionalen Unterschiede bei den Vereinsmitgliedschaften: Spitzenreiter ist Vorarlberg, wo 33 Prozent der befragten Jugendlichen Mitglied in einem Sportverein sind, gefolgt von Salzburg (28 Prozent) und der Steiermark (26 Prozent). Schlusslichter sind Wien und das Burgenland mit 18 bzw. 16 Prozent.

### Fair-Play des Trainers

Jugendliche verlangen von Trainern in Sportvereinen vor allem Fairness und Verständnis. Fast zwei Drittel wünschen sich soziale Kompetenz, danach folgen der respektvolle Umgang und Motivationsfähigkeit, für jeden Zweiten ist fachliche Kompetenz wichtig. Besonders bedeutsam für Vereine sind ausgebildete Trainer, 70 Prozent der Jugendlichen bezeichnen dies als wichtig. *„Die Drop-Out-Quote bei Jugendlichen steigt mit zunehmendem Alter. Die Ergebnisse der Umfrage zeigen uns, wie wichtig die soziale Kompetenz neben dem fachlichen Können des Trainers ist. Genau hier müssen Sportvereine auch ansetzen, um ihre Attraktivität zu steigern“*, so ASKÖ-Präsident Krist.

### Fairness, Respekt und Motivationsfähigkeiten zeichnen gute Trainer aus



### Digitale Gadgets im Vormarsch

Sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Jugendlichen liegen digitale Gadgets beim Sport voll im Trend – jeder Zweite nutzt diese in irgendeiner Form. Spitzenreiter dabei sind ganz klar Smartphone-Apps (38 Prozent), vor Schrittzählern (20 Prozent) und Pulsuhren (13 Prozent). Der Zugang der Jugendlichen zu digitalen Gadgets ist deutlich höher als bei Erwachsenen wie eine frühere Studie gezeigt hat.

### Freizeitsport im Trend

Die Motivation und der Trend zu mehr Sport steigen. Knapp 90 Prozent der befragten Jugendlichen möchte in Zukunft noch mehr Sport betreiben. Vor allem Trendsportarten wie Hallenklettern, Kitesurfen oder eben Freelethics liegen dabei hoch im Kurs. *„Mit diesen Trendsportarten steigt auch das Risiko, sich zu verletzen. Wichtig zu wissen ist, dass bei Freizeitunfällen Bergungskosten nicht gedeckt sind und die Invaliditätsrente nicht sichergestellt ist. Mit der privaten Unfallversicherung kann man im Ernstfall entscheidende finanzielle Lücken schließen. Das Interesse der Jugendlichen für eine solche Versicherung ist jedenfalls gegeben“*, sagt Wiener Städtische-Vorstand Fried.

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. In Österreich werden aktuell mehr als 1,3 Mio. Kunden betreut. 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 aus. Neben dem Wettkampfsport im Leistungs- und Amateurbereich werden bundesweit Bewegungsangebote zur Fitness- und Gesundheitsförderung für alle Generationen entwickelt und umgesetzt. Über 4300 gesundheitsorientierte Bewegungsangebote mit Gütesiegel sind aktuell unter [www.gesundheitssport.at](http://www.gesundheitssport.at) (Bewegung brings) zu finden. Als nichtstaatliche Non-Profit-Organisation befassen wir uns mit der innovativen Weiterentwicklung des organisierten Sports. Diese Studie ist ein Beispiel dafür. High-Lights im Jugendbereich sind zahlreiche Leistungssportkurse im Sommer, die CSIT-Amateuersport-Weltspiele in Riga/Lettland sowie die ASKÖ-Jugendsportwoche vom 17. bis 21. Juli in Obertraun. Am 5. Oktober feiert die von der ASKÖ angeführte Arbeitersportbewegung im Wiener Rathaus das Jubiläumsfest „125 Jahre Arbeitersport“. Weitere Informationen auf [www.arbeitersport.at](http://www.arbeitersport.at)

#### **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)

Ralf Maurer  
Tel.: +43 (0)50 350-21227  
E-Mail: [r.maurer@wienersstaedtische.at](mailto:r.maurer@wienersstaedtische.at)



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

#### **Rückfragen an:**

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

Mag. 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 [www.askoe.at](http://www.askoe.at)