

MEDIENINFORMATION

Keep moving

Regelmäßige Bewegung hilft nicht nur dabei, die Gesundheit zu verbessern, sie hilft auch gegen den Winter Blues. Die österreichischen Bewegungsempfehlungen bieten dazu Orientierung - diesmal erstmals unter Berücksichtigung vieler verschiedener Bevölkerungsgruppen. FH Burgenland Experten waren maßgeblich an der Erstellung beteiligt.

Pinkafeld, 10.11.2020 – Wie viel Bewegung braucht ein Kindergartenkind? Was ist optimal für Schwangere? Kann ich auch mit einer chronischen Erkrankung Sport betreiben? Fragen wie diese beantwortet die zweite Ausgabe der österreichischen Bewegungsempfehlungen. Entstanden sind sie mit Unterstützung von Expert*innen der FH Burgenland. „Die grundsätzliche Antwort lautet: Bewegung und Sport ist für uns alle gut. In jedem Alter und zu jeder Jahreszeit“, bekräftigt Erwin Gollner, Leiter des Departments Gesundheit. Er und Hochschullehrende Barbara Szabo waren als einzige Vertreter des FH-Sektors Mitglieder im Entwicklungsteam der Empfehlung und konnten ihre langjährige Expertise in Sachen Gesundheitsförderung einbringen.

„Während für Kindergartenkinder bis zu drei Stunden Bewegung täglich empfohlen werden, lautet die Empfehlung für ältere Erwachsene ab 60 Jahren 150 Minuten wöchentlich ausdauerorientierte Bewegung mittlerer Intensität inklusive Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit sowie des Gleichgewichtes“, erklärt Gollner. Dies gelte für gesunde Personen, so der Experte. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen ist Rücksprache mit dem behandelnden Arzt empfohlen.

Dem Winter Blues trotzen

Neben den körperlichen Benefits regelmäßiger Bewegung und einer Stärkung des Immunsystems, führt Barbara Szabo vor allem die positiven Effekte auf unsere Psyche an: „Die wissenschaftlichen Belege zu den Auswirkungen von Bewegung auf unsere psychische und kognitive Gesundheit sind eindrucksvoll. Regelmäßige Bewegung trägt unter anderem zu einer höheren Schlafqualität, einer allgemein höheren Lebensqualität und einer verbesserten Kognition bei. Zusätzlich sinkt das Risiko, eine Demenzerkrankung zu entwickeln, an einer Depression zu leiden und Angstgefühle zu verspüren.“ Die Empfehlungen finden Sie [hier](#).

Gesundheitsförderung im Fokus

Das Department Gesundheit hat sich seit vielen Jahren am Studienstandort Pinakfeld der Gesundheitsförderung verschrieben und sich vor allen Dingen in Bezug auf die betriebliche Gesundheitsförderung österreichweit einen Namen gemacht. In mittlerweile drei Bachelor- und zwei Masterstudiengängen können sich Interessierte auf eine Karriere in der Gesundheitsbranche vorbereiten. Mehr Informationen unter www.fh-burgenland.at. Eine Anmeldung für das Studienjahr 2021/22 ist bereits möglich.

Rückfragehinweis: Mag.^a Christiane Staab | Marketing & Kommunikation | Fachhochschule Burgenland GmbH | Tel: +43 (0)5 7705 3537 | E-Mail: christiane.staab@fh-burgenland.at