



# ÖGK Gesundheitsbarometer

## In Bewegung mit der ÖGK: Wie sich ein aktiver Lebensstil auf die Gesundheit auswirkt

Der menschliche Bewegungsapparat braucht Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, damit er im Alltag eine gute, gesunde Stütze sein kann. Körperliche Aktivität hat zudem eine Vielzahl weiterer positiver Effekte auf die Gesundheit. Bewegung ist essentiell für viele gesunde Lebensjahre.



### 150 Minuten Bewegung pro Woche

Für Erwachsene empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche, für Kinder sogar eine Stunde täglich. Besonders Ausdauersportarten mit unterschiedlichen Belastungsstufen sowie gymnastischen und koordinativen Inhalten sind besonders empfehlenswert. Am wichtigsten ist jedoch, dass jede und jeder einen Sport für sich findet, der Spaß macht.



### Rückenprobleme sind der dritthäufigste Grund für Krankenstände

Jedes Jahr werden rund 450.000 Menschen in Österreich wegen Rückenproblemen krankgeschrieben. Über die Hälfte davon ist in der Altersgruppe zwischen 40 und 59 Jahren. Die Ursachen liegen dabei aber oft viele Jahre zurück. Das können zum Beispiel falsche bzw. mangelnde Bewegung oder eine ungünstige Körperhaltung sein.



Die ÖGK bietet eine Vielzahl an Informations- und Kursangeboten für einen gesunden Rücken: [www.gesundheitskasse.at/ruecken](http://www.gesundheitskasse.at/ruecken)



## 20-30%

### geringeres Risiko, schwer zu erkranken

Ausreichend körperliche Aktivität macht Menschen leistungsfähiger und den Körper um ein Vielfaches resilient gegen gesundheitliche Probleme, vor allem gegen schwere Krankheiten, wie koronare Dysfunktion, Schlaganfälle, Diabetes, verschiedene Krebstypen, Depressionen und viele mehr. Vergangenes Jahr wurden in Österreich über 8.000 Menschen mit Adipositas und über 11.000 mit Diabetes Typ II neu diagnostiziert. Über 53.000 Menschen erlitten einen Herzinfarkt.



Die ÖGK veranstaltet diesen Sommer bereits zum achten Mal gemeinsam mit dem Dachverband der Sozialversicherungen, dem Sportministerium, der Wiener Gesundheitsförderung und den Sportverbänden die Sommer-Tour „Bewegt im Park“.

Hier geht's zum Kursplan: [www.bewegt-im-park.at/kurse-finden](http://www.bewegt-im-park.at/kurse-finden)



## 462

### Physiotherapeutinnen und -therapeuten sind für die ÖGK im Einsatz

Wenn Bewegung nicht ausreicht, kann Physiotherapie dabei helfen, die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen. Dank der ÖGK können Menschen in Österreich seit 2022 neben den 15 Gesundheitszentren für Physikalische Medizin auch bei freiberuflichen, niedergelassenen Physiotherapeutinnen und -therapeuten Behandlungen als Kasernenleistung in Anspruch nehmen.