Presseinformation

8. April 2011

„Los geht\'s!": Neue Kampagne gestartet

Sobotka: Alltagsgehen zu einem Lebensgefühl machen

„Wir müssen das Alltagsgehen zu einem neuen Lebensgefühl machen", sagte Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka, als er am heutigen Freitag, 8. April, die Kampagne „Los geht\'s! Jeder Schritt tut gut" in St. Pölten vorstellte. 58 Prozent der Landsleute bewegen sich zu wenig, 18 Prozent bezeichnen sich selbst als sportlich inaktiv, zitierte der Landeshauptmann-Stellvertreter den NÖ Gesundheitsbericht bzw. eine aktuelle Untersuchung, die am Institut für Präventiv- und angewandte Sportmedizin am Landesklinikum Krems durchgeführt wurde und den Gesundheitszustand der niederösterreichischen Schülerinnen und Schüler systematisch erhoben hat.

Der Studie zufolge bewegen sich nur 40 Prozent der Mädchen unter 14 Jahren genügend. „Daher fordern wir die dritte Turnstunde in den Schulen und Überlegungen, wie wir zur täglichen Bewegungsstunde kommen", meinte Sobotka. Wichtig sei, sich zwei- bis dreimal in der Woche so zu bewegen, dass man ins Schwitzen komme. Aufgabe von „Los geht\'s! Jeder Schritt tut gut" sei es, die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zu motivieren, täglich 10.000 Schritte zu gehen, was nach einer WHO-Studie die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden sei, meinte der Landeshauptmann-Stellvertreter. Weitere wichtige Bewegungsformen seien Gartenarbeit, Radfahren, Tennisspielen oder den Lift stehen zu lassen und über die Stiegen zu Fuß zu gehen, führte Sobotka weiter aus. „Wir müssen alle Anreize ausnutzen, um uns im Alltag genug zu bewegen", so Sobotka.

Das tägliche Bewegungspensum zu messen bzw. auszubauen, ohne gleich Sport betreiben zu müssen, kann mit Hilfe eines Schrittzählers gelingen, der im Zuge der Kampagne „Los geht\'s! Jeder Schritt tut gut" für Interessierte günstig zu erwerben ist. Neben der Kontrolle des täglichen Bewegungsverhaltens soll er im Bereich der gesundheitlichen Prävention vor allem das Bewusstsein für das eigene Bewegungsverhalten steigern und zu zusätzlicher Bewegung motivieren.

Die Startveranstaltung zu „Los geht\'s! Jeder Schritt tut gut" findet heute, Freitag, 8. April, ab 13 Uhr in der Römerhalle in Mautern statt. Die weiteren Termine im Einzelnen: 6. Mai im Magistrat der Stadt Krems, 7. Mai in der Stadtgemeinde Wilhelmsburg, 14. Mai in Scheibbs, 15. Mai in Ybbsitz, 21. Mai in Langenlois, 22. Mai in Wolkersdorf, 27. Mai in Horn und 28. Mai in Zwettl.

Nähere Informationen: Büro LH-Stv. Sobotka, Mag. (FH) Eberhard Blumenthal, Telefon 02742/9005-12221, e-mail eberhard.blumenthal@noel.gv.at, http://www.gesundesnoe.at/.

E-Mail: presse@noel.gv.at