

Bewegung ist gesund! Doch wie viel Bewegung ist empfehlenswert?

Fest steht: Es kommt auf das Alter und die persönlichen Voraussetzungen an.

WIEN – Für verschiedene Altersgruppen gelten unterschiedliche Bewegungsempfehlungen. Experten unterscheiden hier nach sechs Zielgruppen – und zwar unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderungen: Kinder im Kindergartenalter, Kinder und Jugendliche, Erwachsene, ältere Erwachsene, Frauen während der Schwangerschaft und danach Erwachsene mit chronischen Erkrankungen.

Generell gilt für alle: Lang andauerndes Sitzen vermeiden und immer wieder zwischendurch bewegen!

Wer Freude an der Bewegung hat, wird dies auch gerne und regelmäßig tun.

Kinder im Kindergartenalter

3- bis 6-Jährige sollen sich täglich mindestens drei Stunden über den Tag verteilt bewegen. Dabei soll die Freude an Bewegung im Vordergrund stehen und die Kinder weder unter- noch überfordert werden.

Kinder und Jugendliche

6- bis 18-Jährige sollen sich täglich mindestens 60 Minuten bewegen. Ausdauersportarten sind besonders wichtig, und an mindestens drei Tagen pro Woche sollen zusätzlich muskelkräftigende Übungen gemacht werden. Das stärkt auch die Knochen.

Erwachsene

18- bis 65-Jährige sollten regelmäßig körperlich aktiv sein und an mind. zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden. Zusätzlich sollte zweieinhalb bis fünf Stunden pro Woche Ausdauersport betrieben werden.

Ältere Erwachsene

Ab 65 ist regelmäßige Bewegung für ältere Menschen besonders wichtig, weil sie im Vergleich zu anderen Altersgruppen am wenigsten körperlich aktiv sind. Grundsätzlich gelten dieselben Empfehlungen wie für die 18- bis 65-Jährigen. Vielseitigkeit ist besonders gefragt: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewichtsübungen abwechseln! Zu beachten: Je nach Fitnessniveau oder eventueller Einschränkungen sollen ältere Personen die Belastung und den Umfang ihrer körperlichen Aktivität an ihre Voraussetzungen anpassen.



© Theera Disayarat/Shutterstock.com

Während und nach der Schwangerschaft

Frauen, die bis zur Schwangerschaft nicht regelmäßig körperlich aktiv waren, sollen jede Gelegenheit nutzen, körperlich aktiv zu werden. Tägliches Beckenbodentraining und zusätzlich muskelkräftigende Übungen ohne Pressatmung an zwei oder mehr Tagen die Woche werden für die Gesundheit ebenso empfohlen wie mindestens 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung.

Chronisch Erkrankte

Regelmäßig und soweit wie möglich körperlich aktiv zu sein, ist für diese Gruppe besonders wichtig. Je nach Gesundheitszustand soll die Bewegung nach Rücksprache mit einem Arzt ausgeführt werden.

Die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität für die Gesundheit ist bekannt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Europäische Kommission verweisen immer wieder darauf, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit ist, und fordern dazu auf, der Bewegungsförderung auf nationaler Ebene mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Insbesondere in Zeiten der Coronapandemie kann regelmäßige Bewegung als wesentliche Ressource für die Gesundheit genutzt werden. Sie stärkt das Immunsystem und wirkt präventiv gegen Erkrankungen, die einen schweren Verlauf einer COVID-19-Erkrankung begünstigen. [DT](#)

Quelle: Fonds Gesundes Österreich/OTS

Nichtraucherschutz ausweiten

DON'T SMOKE-Initiative unterstützt Forderung nach bundesweitem Rauchverbot auf Spielplätzen.

WIEN – Volle Unterstützung findet die Forderung der Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs von der Initiative DON'T SMOKE, die das gleichnamige Nichtraucherschutz-Volksbegehren vor drei Jahren erfolgreich durchgeführt hat und so den Grundstein für ein Rauchverbot in der geschlossenen Gastronomie durchsetzen konnte. Die Initiatoren, Ärztekammerpräsident ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Szekeres und Krebshilfe-Präsident Prim. Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelde, sehen „absolut keinen Grund, warum Rauchen auf Spielplätzen erlaubt sein sollte“.

„Es ist auch nach dem Volksbegehren für uns essenziell, den Nichtraucherschutz weiter voranzutreiben“, erklärt Szekeres. Vor allem Kinder und Jugendliche müsse man daher in jeder Umgebung vor den gesundheitsschädigenden Auswirkungen des Aktiv- und Passivrauchens schützen. „Die Spielplätze sind wie Schulen ein Hotspot, wo Kinder sich aufhalten – dort brauchen wir ein Rauchverbot.“

Krebshilfe-Präsident Prof. Sevelde sieht das ähnlich: „Das infolge des Volksbegehrens entstandene Tabak- und Nichtraucherschutzgesetz 2019 untersagt das Rauchen nicht nur in der Gastronomie, sondern auch auf den zu Schulen gehörenden Freiflächen und in Verkehrsmitteln, wenn darin Personen

unter 18 Jahren befördert werden. „Warum sollten also Spielplätze nicht ebenfalls in das Gesetz aufgenommen werden?“ Für beide Initiatoren steht fest, dass der Nichtraucherschutz in Österreich noch nicht dort sei, wo er sein müsse, um die Menschen vor Passivrauch ausreichend zu schützen. „Wir müssen hier vor allem an unsere zukünftigen Generationen denken, daher ist der Kinder- und Jugendschutz auf Spielplätzen in puncto Passivrauch umgehend zu verbessern“, fordern beide Initiatoren. [DT](#)

Quelle: www.medinlive.at

Digitales Sicherheitssystem für rezeptpflichtige Arzneimittel

480 Millionen Packungen in Österreich verifiziert und sicher.

WIEN – Vor zwei Jahren, im Februar 2019, startete ein gesamteuropäisches Projekt gegen Medikamentenfälschungen. Seither durchlaufen rezeptpflichtige Arzneimittel, bevor sie an Kunden und Patienten abgegeben werden, ein digitales Sicherheitssystem. Damit wird erfolgreich verhindert, dass Fake-Medikamente in die legale Lieferkette gelangen.

Das digitale Sicherheitssystem – im Rahmen der EU-Fälschungsrichtlinie (2011/62 EU) als gemeinsames Projekt in 32 Ländern gleichzeitig gestartet – ist in Österreich mittlerweile sehr gut eingespielt. Laut Austrian Medicines Verification System (AMVS), die das System im Auftrag der Austrian Medicines Verification Organisation (AMVO) betreibt, sind bisher keine Fake-Medikamente in Apotheken und Hausarztpraxen aufgetaucht.

Die Bilanz nach zwei Jahren

Alle 1.400 Apotheken sowie alle 810 hausapothekenführenden Arztpraxen benutzen das System. Rund 480 Millionen Medikamentenpackungen, ausgestattet mit nachverfolgbaren Seriennummern und einem Manipulationsschutz, wurden von den Arzneimittelherstellern bislang hochgeladen und werden laufend an Patienten abgegeben.

„Durch die enge Kooperation aller Beteiligten für sichere und wirksame Medikamente, kann die AMVS den reibungslosen Betrieb des digitalen Sicherheitssystems gewährleisten, und erweitert stetig ihre Serviceleistungen“, erläutert Christoph Lendl, MSc, Geschäftsführer der Betreibergesellschaft AMVS.

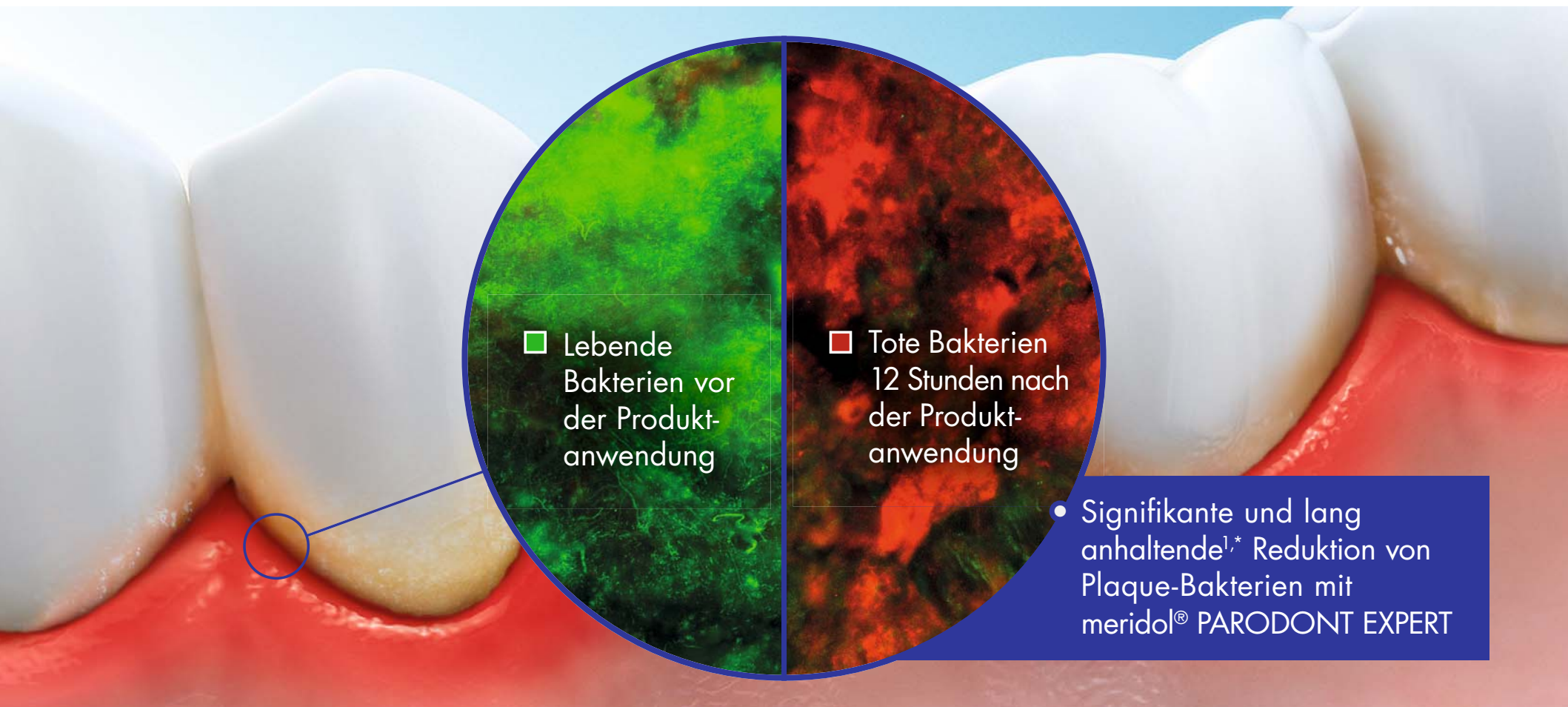
Die Systemakzeptanz der Teilnehmer ist hoch. Die ersten Hürden dieses gesamteuropäischen Projekts, wie Prozess- und Anwendungsfehler, sind weitgehend überwunden. Österreich gilt, was die Nutzung und das Handling des Systems anbelangt, als Musterland in der Umsetzung der Fälschungsrichtlinie. [DT](#)

Quelle: AMVO



© wavebreakmedia/Shutterstock.com

Parodontitis-Patienten benötigen jeden Tag eine hocheffiziente Plaque-Kontrolle



meridol® PARODONT EXPERT

Überlegene[†] antibakterielle Wirksamkeit, die Sie sehen können¹:

- Höhere Konzentration antibakterieller Inhaltsstoffe[#]
- Erhöht die Widerstandsfähigkeit vom Zahnfleisch gegen Parodontitis
- Reduziert Plaque um mehr als 50% nach 3 Monaten²



Für die tägliche Anwendung während und nach der Behandlung mit Chlorhexidin-Präparaten



GABA GmbH Zweigniederlassung Österreich

meridol®

Für Fragen: Tel.: 05354-5300-0, www.elmex.at, Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

* vs. Ausgangswert † Im Vergleich zu einer Konkurrenztechnologie für Zahnfleischprobleme # vs meridol® Zahnpasta
Referenzen: 1 Müller-Breitenkamp F. et al. Poster präsentiert auf der DG PARO 2017 in Münster; P-35. 2 vs. Ausgangswert. Lorenz K. et al., Int J Dent Hygiene 2019 (17:237-243).