



PRESSEKONFERENZ

mit

LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberland
Gesundheitslandesrätin

Dr. Ronald Ecker
Arzt für Allgemein- und Sportmedizin, Sportwissenschaftler

Bürgermeister Georg Gattringer
Gesunde Gemeinde Aspach

Eva Kaser, BScN MPH
Public Health-Expertin, Abteilung Gesundheit

zum Thema

„GEMMA OÖ“ – Gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit

Mit der OÖ Bewegungs-Challenge wird 100 Tage lang
die aktivste Gemeinde in Oberösterreich gesucht
– Los geht's am 27. April – Mitmachen durch App leicht gemacht

am

Montag, 24. März 2025

Olympiazentrum Oberösterreich, Auf der Gugl 30, 4020 Linz

Rückfragen-Kontakt

- Michael Riegelnegg, MA | Presse LH-Stellvertreterin Haberland | +43 664 600 72 171 15 | michael.riegelnegg@ooe.gv.at

Medieninhaber & Herausgeber

Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Präsidium
Abteilung Kommunikation und Medien
Landhausplatz 1 | 4021 Linz
Tel.: (+43 732) 77 20-114 12
landeskorrespondenz@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at

„GEMMA“ – Gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit

**Mit der OÖ Bewegungs-Challenge wird 100 Tage lang
die aktivste Gemeinde in Oberösterreich gesucht
– Los geht's am 27. April – Mitmachen durch App leicht gemacht**

Gesundheit beginnt mit Bewegung – und genau hier setzt Oberösterreichs neuer Schwerpunkt an! Unter dem Motto „GEMMA“ fällt am 27. April 2025 der Startschuss für eine landesweite Initiative, die Bewegung spielerisch in den Alltag der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher integriert. Mit dem ersten OÖ Tag der Bewegung und der 100-tägigen oö. Bewegungs-Challenge werden alle Gemeinden, Familien und Einzelpersonen in Oberösterreich motiviert, aktiv zu werden – denn jede Minute zählt! Das Ziel? Ein gesünderes, aktiveres Leben für alle. Machen Sie mit und setzen Sie gemeinsam mit ganz Oberösterreich ein starkes Zeichen für mehr Bewegung!

„Gesundheit ist für uns das höchste und wichtigste Gut. Sie zu schützen, zu fördern und vorzusorgen ist die Aufgabe, die es zu erfüllen gilt. Denn wir arbeiten in Oberösterreich dafür, dass die Menschen in unserem Land gesund und gut leben können, heute und bis ins hohe Alter. Und wir arbeiten dafür, dass die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher alle Möglichkeiten haben und nutzen können, um gesund zu bleiben. Denn wir haben einen großen Teil unserer Gesundheit selbst in der Hand. Mit unserem Bewegungsschwerpunkt wollen wir die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher wieder mehr in Bewegung bringen und aufzeigen: ein gesunder Lebensstil ist keine Raketenwissenschaft, sondern im Alltag leicht umzusetzen“, betont **Landeshauptmann-Stellvertreterin und Gesundheitslandesrätin Mag.^a Christine Haberlander**.

„Wir haben es selbst in der Hand“ – Gesundes OÖ unterstützt dabei

Gute Gesundheit bis ins hohe Alter hat viel mit der eigenen Lebensweise zu tun. Studien haben nachgewiesen, dass 70 bis 80 Prozent unserer Gesundheit durch den individuellen Lebensstil bestimmt werden. Besonders entscheidend sind dabei ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und Erholung. Gesundheit ist daher zu einem großen Teil Eigenverantwortung: wie wir leben und alt werden, hängt zum überwiegenden Teil von uns selbst, von unserer eigenen Lebensweise ab.

„Regelmäßige körperliche Aktivität hat einen umfassenden gesundheitswirksamen Nutzen und ist in jedem Lebensalter für den Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit wichtig. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, sind gesünder, schätzen ihre Lebensqualität höher ein und können ihren Alltag leichter bewältigen. Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die mentale

*Gesundheit aus, stärkt das Immunsystem und senkt zugleich das Risiko vieler chronischer Erkrankungen. Daher unterstütze ich diese tolle Aktion des Landes und hoffe, dass sich viele Menschen aktiv bewegen und so ihre Gesundheit verbessern“, betont **Dr. Ronald Ecker, Arzt für Allgemein- und Sportmedizin sowie Sportwissenschaftler.***

Mit einem mehrjährigen Bewegungsschwerpunkt und breitenwirksamen Mitmach-Aktionen sollen ab 2025 die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher zu mehr Bewegung motiviert werden. Damit soll das Bewusstsein der Menschen gestärkt werden, dass sie mit regelmäßiger Bewegung – auch im Alltag – selbst sehr viel zu ihrer eigenen Gesundheit beitragen können.

*„Gesund ein hohes Alter zu erreichen ist nicht selbstverständlich. Aber jede und jeder kann selbst sehr viel dazu beitragen. Mit dem Gesunden Oberösterreich wollen wir die Menschen dabei unterstützen. Wir wollen mit guten Gesundheitsinformationen und unseren Programmen und Maßnahmen zu einer gesunden Lebensweise und zu mehr gesunden und selbstbestimmten Lebensjahren beitragen. Die Bewegung stellen wir dabei heuer und in den kommenden Jahren besonders in den Mittelpunkt“, sagt **Eva Kaser, BScN MPH, Public Health-Expertin in der Abteilung Gesundheit des Landes OÖ.***

„GEMMA – Erster „OÖ Tag der Bewegung“ am 27. April 2025

Unter dem Motto „GEMMA“ wird erstmals der 27. April 2025 zum „OÖ Tag der Bewegung“ ausgerufen, der ab heuer jährlich am letzten Sonntag im April stattfinden wird. An diesem Tag sollen in möglichst vielen Gemeinden des Landes Bewegungsveranstaltungen stattfinden. Um die Motivation zur Teilnahme am „Tag der Bewegung“ zu erhöhen, werden unter allen angemeldeten Gemeinden Geldpreise per Zufallsprinzip verlost. Voraussetzung dafür ist eine Anmeldung auf der Homepage Gesundes OÖ (www.gesundes-oberoesterreich.at) und nach der erfolgreichen Beteiligung am „Tag der Bewegung“ ein Nachweis über die Durchführung einer Bewegungsaktion. Mit aktuellem Stand haben sich bereits 62 Gemeinden angemeldet, welche für diesen Tag mit Servicematerialien von der Abteilung Gesundheit (z.B. Plakatvorlage, Social-Media-Vorlagen) unterstützt werden.

GEMMA – Die OÖ Bewegungs-Challenge: 100 Tage lang wird die aktivste Gemeinde in OÖ gesucht – jede aktive Minute zählt

Der „Tag der Bewegung“ bildet auch den Start der GEMMA OÖ Bewegungs-Challenge, bei der 100 Tage lang – von 27. April bis 4. August – die aktivste Gemeinde Oberösterreichs gesucht wird. Dafür werden mit Hilfe der Spusu-Sport-App die Bewegungsminuten der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher aufgezeichnet. Je oö. Gemeinde gibt es ein Gruppenprofil, sodass sich Einzelpersonen zu ihrem jeweiligen Wohnsitz registrieren können. Die Aufzeichnung funktioniert direkt mit dem Smartphone, die App kann aber auch mit allen gängigen Sportuhren gekoppelt werden. Es zählt dabei nicht die Einzelleistung, sondern immer die gemeinsame Bewegungszeit pro Gemeinde – und zwar egal ob beim Gehen, Laufen, Radeln, Wandern und allem, was draußen Spaß macht. Alle Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher sind herzlich zur Teilnahme eingeladen. Die Spusu-Sport-App für GEMMA – Die OÖ Bewegungs-Challenge kann ab 24. März 2025 über www.gesundes-oberoesterreich.at/GEMMA bzw. in den App-Stores heruntergeladen werden.

Gemeinde-Ranking tagesaktuell auf www.gesundes-oberoesterreich.at/GEMMA

Während der Challenge kann auf der Homepage Gesundes OÖ die aktuelle Platzierung der eigenen Gemeinde mitverfolgt werden. Es wird tagesaktuell ein Gemeinde-Ranking ersichtlich sein. Am Ende der Challenge werden die zehn Gemeinden mit den meisten aktiven Minuten (Gewichtung nach Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer) im Rahmen einer Abschlussveranstaltung mit Geldpreisen für die Gesundheitsförderung prämiert. Zudem werden Sachpreise nach dem Zufallsprinzip an alle Teilnehmenden der Bewegungs-Challenge verlost.

Die Marktgemeinde Aspach ist bereit – auf zur oö. Bewegungs-Challenge 2025!

Die Marktgemeinde Aspach liegt in der Bewegungsarena Innviertel, der größten Bewegungsarena Oberösterreichs mit 1.100 km beschilderten Routen. Zehn dieser Strecken führen direkt durch Aspach und bieten ideale Bedingungen für Jung und Alt, um Fitness und Wohlbefinden zu stärken. Die Natur bietet somit die besten Grundvoraussetzungen für Bewegung und Sport. Davon sind 10 Wege und Routen – ob kurz oder lang – in der Gemeinde zur Stärkung der allgemeinen Fitness geeignet.

„Als Marktgemeinde Aspach sind wir ein großer Fan der OÖ Bewegungs-Challenge, weil es eine großartige Initiative ist, um die Bevölkerung zu mehr Aktivität zu motivieren. Als „Gesunde Gemeinde“ mit renommierten Gesundheitsbetrieben ist Aspach prädestiniert für diese Herausforderung. Gerade zum Kick-Off am 27. April 2025 wollen wir gemeinsam mit den örtlichen Sportvereinen einen Großteil der EinwohnerInnen zu Fuß, mit Rad, mit Kinderwagen und mit

Rollern zur Bewegung animieren. Unser Ziel ist somit klar, wir wollen die Challenge als Gemeinde gewinnen und unseren Beitrag für die Förderung der Gesundheit leisten. Jede Minute zählt – für unsere Gesundheit und für ein längeres Leben“, sagt **Georg Gattringer, Bürgermeister der Marktgemeinde Aspach.**

„Gesundes Oberösterreich“ mit Bewegungslandkarte

Das Jahr 2025 steht in Oberösterreich ganz im Zeichen der Bewegung. Wandern gehört zu den beliebtesten Bewegungsformen der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher. Oft fehlt aber die Information über Wandermöglichkeiten in der eigenen Gemeinde oder näheren Umgebung. Im Zuge der Bewegungs-Challenge „GEMMA“ wird daher auf der Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at/gesund-bleiben/bewegung/bewegungslandkarte/ mit Unterstützung des Digitalen oberösterreichischen Rauminformationssystems DORIS eine Bewegungslandkarte zur Verfügung gestellt, wo die oö. Gemeinden zahlreiche Wanderwege eingetragen haben. Ziel ist es, dass die Oberösterreicherinnen und Oberösterreichern Spazier- oder Wandermöglichkeiten in der eigenen Gemeinde oder in den Nachbargemeinden entdecken können, die ihnen bisher vielleicht noch nicht geläufig waren. Die Wanderwege sind jeweils mit Länge, Dauer und Schwierigkeitsgrad gekennzeichnet. Die Daten können ganz einfach heruntergeladen werden (GPX-Download).

Gesundes Oberösterreich: Gut leben. Ein Leben lang

Das Gesundheitsressort unterstützt die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher mit dem Gesunden Oberösterreich bestmöglich dabei, gesund aufzuwachsen, zu leben und zu altern. Um dies zu erreichen braucht es einerseits gute Gesundheitsinformationen, andererseits vielfältige Gesundheitsförderungsmaßnahmen für Jung und Alt. Die Programme zur Gesundheitsförderung und Prävention starten in Oberösterreich schon im Kleinkindalter, in der Gesunden Krabbelstube und im Gesunden Kindergarten bzw. mit der Schulgesundheit. Mit 432 Gesunden Gemeinden besteht in der kommunalen Gesundheitsförderung eine „Marktdurchdringung“ wie in keinem anderen Bundesland. Dazu kommen aktuell 133 Gesunde Krabbelstuben, 434 Gesunde Kindergärten, 258 Gesunde Schulen, 387 Gesunde Küchen und 58 Stammtische für pflegende und betreuende Angehörige.

Anhang

Was ist gesunde Bewegung?

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern – unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlichen Einschränkungen.

Durch regelmäßige Bewegung wird das Immunsystem stärker und die Gedächtnisleistung sowie der Schlaf verbessert. Nachweislich werden auch das Erkrankungsrisiko sowie das Risiko vieler chronischer Erkrankungen und Verletzungen gesenkt. Dazu zählen unter anderem Demenz, Depressionen, Diabetes Mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall oder Bluthochdruck), Infektionserkrankungen, Krebs (insbesondere Darm-, Lungen-, Brust-, Gebärmutter-, Magen-, Speiseröhren-, Nieren-, Blasen- und Prostatakrebs), Stürze, Übergewicht. Wie gesund wir leben, hängt daher maßgeblich davon ab, ob wir uns ein Leben lang regelmäßig bewegen.

Tipps für mehr Alltagsbewegung

Manche Menschen glauben, ihren Alltag grundlegend verändern zu müssen, um sich mehr zu bewegen. Es sind aber auch kleine Bewegungen im Alltag wertvoll für unsere Gesundheit – vor allem dann, wenn sie sich leicht in die tägliche Routine einbauen lassen:

- ✓ Wege auch manchmal zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen
- ✓ Eine Station früher aussteigen oder vom Büro zu Fuß nach Hause gehen
- ✓ Treppe anstatt der Rolltreppe oder den Lift zu benutzen
- ✓ Beim Telefonieren aufstehen und herumgehen
- ✓ Sich zum Plaudern nicht in einem Lokal, sondern zu einem Spaziergang treffen
- ✓ Am Abend spazieren gehen, statt fernzusehen
- ✓ Mit dem Hund spazieren gehen
- ✓ Mit den Kindern aktiv mitspielen
- ✓ Garten und Hausarbeit als Bewegungschance nutzen
- ✓ Beim Fernsehen Bewegung machen, z.B. mit dem Zimmerfahrrad fahren

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten, sind für Erwachsene von 18 bis 65 Jahren pro Woche mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität empfohlen. Zusätzlich dazu sollten an mindestens 2 Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen durchgeführt werden.

Mehr dazu auf <https://www.gesundes-oberoesterreich.at/gesund-bleiben/bewegung/bewegungsempfehlungen/>