

Steirer aufgepasst: So viel Zeit bleibt für Sport und Freizeit!

Am 5. März 2025 startet die „Bewegungsrevolution“ in der Steiermark, um Bewegung in den Alltag zu integrieren und das Wohlbefinden zu fördern.



Steiermark, Österreich - Die aktuelle Gesundheitslage in der Steiermark zeigt alarmierende Trends. Trotz der eindeutigen Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), sich wöchentlich 150 Minuten sportlich zu betätigen, scheitern fast die Hälfte der Erwachsenen in der Region an diesem Ziel. Laut Bernd Leinich vom Gesundheitsfonds Steiermark erfüllen lediglich 47% der Männer und 46% der Frauen diesen Bewegungsstandard. Besonders besorgniserregend ist die Situation bei Kindern: Nur 31% der elfjährigen und lediglich 8% der 17-Jährigen bewegen sich täglich eine Stunde. In Anbetracht dieser Zahlen initiierte der Gesundheitsfonds eine Millionen-Euro-Initiative zur Förderung der „Bewegungsrevolution“, die nun mit einer Fastenzeit-Challenge startet, wie ORF berichtete. Dies soll

motivieren, aktiv zu werden und mindestens 400 Minuten Bewegung zu sammeln.

Schlaf- und Freizeitgewohnheiten

Ein weiterer Blick auf die Lebensgewohnheiten der Steirer zeigt, wie wichtig eine Balance zwischen Arbeit und Freizeit ist. Eine Erhebung von 5 Minuten deckte auf, dass die Steirer durchschnittlich 8 Stunden und 46 Minuten schlafen, wobei die meisten früh aufstehen. Am Wochenende bleibt die Hälfte der Bevölkerung jedoch bis spät im Bett. Gleichzeitig ist der durchschnittliche Zeitaufwand für unbezahlte Sorgearbeit bei Frauen mit 4 Stunden und 4 Minuten deutlich höher als bei Männern, die nur 2 Stunden und 35 Minuten aufwenden. Diese geschlechtsspezifischen Unterschiede spiegeln sich auch in den Arbeitszeiten wider, wobei Männer während der Woche mehr bezahlte Arbeit leisten als Frauen.

In Bezug auf die Freizeit verbringen Steirerinnen im Schnitt 5 Stunden und 15 Minuten mit sozialen Aktivitäten und Hobbys, während Männer beinahe 6 Stunden damit füllen. Beide Geschlechter zeigen kaum Unterschiede im Konsum von Bildschirmmedien, was Auswirkungen auf die Bereitschaft zur aktiven Sportausübung hat: Nur etwa jeder zweite Steirer ist bereit, regelmäßig aktiv zu werden, was die Herausforderungen der Fastenzeit-Challenge zusätzlich unterstreicht. Die Initiative zielt darauf ab, nicht nur die Bewegung zu fördern, sondern auch um den inneren Schweinehund zu überwinden und die Gesundheit der Steirer nachhaltig zu verbessern, so die Geschäftsführerin der Initiative, Nadja Büchler.

Details	
Ort	Steiermark, Österreich
Quellen	• steiermark.orf.at • www.5min.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at