



Bewegt ins Alter

23. April 2010
12. Österr. Präventionstagung
Fonds Gesundes Österreich



Uschi Mortinger

Sportreferentin des
Pensionistenverbandes Österreichs und der
ASKÖ-Bundesorganisation

Lehrbeauftragte der BSPA Wien



Aufgrund der Alterspyramide ist bekannt,
dass die Zahl der

über 65-Jährigen in Österreich in den
nächsten 25 Jahren um
fast ein Drittel steigen wird,

die der über 85-Jährigen wird sich
fast verdoppeln.

-



Einige Fakten:

Im EU-Raum

- konsultieren täglich 15.000 Menschen einen Arzt nach Verletzungen.
- sterben pro Jahr 40.000 Menschen durch Stürze !!



Österreichweit sterben mehr Menschen nach Sturzunfällen als durch Autounfälle !!

Das Risiko einer Frau an den Folgen eines Schenkelhalsbruches zu sterben, gleicht dem Sterberisiko beim Brustkrebs !!



Um diesen Problemen entgegenzuwirken und eine körperliche Verbesserung zu erreichen (bzw. die erreichte zu erhalten); sich wohler zu fühlen und den Alltag besser zu bewältigen, ist ein **regelmäßiges Bewegen** unbedingt notwendig.