PRESSEAUSSENDUNG

Nationalfeiertag: Longevity statt Anti-Aging-Hype - SPORTUNION und die WHO rücken gesunde Lebensjahre in den Fokus

Der 26. Oktober und die ORF-Initiative „Wir bewegen Österreich“ bieten Jahr für Jahr Anlass, regelmäßige Bewegung stärker ins Bewusstsein zu rücken. Die SPORTUNION Österreich sieht dabei Sport als wichtigen Schlüssel für mehr gesunde Lebensjahre. SPORTUNION-Präsident Peter McDonald: „Wer körperlich aktiv bleibt, kann seine Lebensqualität erhalten, Krankheiten vorbeugen und die Gesundheit bis ins hohe Alter stärken. Dafür braucht es niederschwellige Angebote und eine stärkere Verankerung von Bewegung in unserem Alltag.“

Der Nationalfeiertag steht auch heuer wieder im Zeichen der Bewegung: Mit dem ORF-Projekt „Wir bewegen Österreich“ wird österreichweit ein Impuls für mehr körperliche Aktivität gesetzt. Für die SPORTUNION Österreich ist das eine wichtige Gelegenheit, die Bedeutung von Sport und Bewegung für die Gesundheit hervorzuheben. SPORTUNION-Präsident Peter McDonald: „Es geht nicht nur darum, möglichst alt zu werden, sondern möglichst lange gesund, selbstständig und aktiv zu bleiben. Dieses Ziel steht im Zentrum von Longevity – so wie wir uns diesen „Gesundheitstrend“ vorstellen.“ Und auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont, dass gesundes Altern weit mehr bedeutet als die Abwesenheit von Krankheiten. Entscheidend ist, möglichst lange mobil, leistungsfähig und selbstständig zu bleiben.

„Lebensqualität bis ins hohe Alter“

„Wir müssen Gesundheit ganzheitlich denken. Sport und Bewegung gehören zu den wirksamsten Maßnahmen, um die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten und gesunde Lebensjahre zu gewinnen. Entscheidend ist, dass Menschen möglichst früh und dauerhaft Zugang zu passenden Bewegungsangeboten haben“, betont auch SPORTUNION-Vizepräsidentin Michaela Huber. Sportvereine leisten dazu einen wichtigen Beitrag: Sie bieten Bewegung in Gemeinschaft, schaffen soziale Kontakte und ermöglichen Menschen unterschiedlichen Alters einen niederschwelligen Zugang zu regelmäßiger körperlicher Aktivität.

Bewegung zahlt sich aus - gesundheitlich und wirtschaftlich

Dass regelmäßige Bewegung nicht nur die individuelle Gesundheit stärkt, sondern auch einen erheblichen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Nutzen hat, zeigt die Studie „Gesundheitsökonomische Effekte von Sport und Bewegung in Österreich“ von Econmove aus dem Jahr 2026. Demnach verursacht körperliche Inaktivität in Österreich jährlich Kosten von knapp vier Milliarden Euro. Das entspricht 4,7 bis 7,4 Prozent der gesamten Gesundheitsausgaben. Allein die direkten Krankheitskosten belaufen sich auf bis zu 3,5 Milliarden Euro pro Jahr. Hinzu kommen Kosten durch Krankenstände, Berufsunfähigkeit und vorzeitige Sterblichkeit.

Bewegung langfristig und strukturell fördern

Dem stehen durch körperliche Aktivität vermiedene Kosten von bis zu 333 Millionen Euro jährlich im Gesundheitswesen gegenüber. Zwischen 16 und 27 Prozent dieses Nutzens sind laut Studie dem organisierten Sport zuzurechnen. Besonders deutlich wird der gesamtgesellschaftliche Mehrwert von Sportvereinen beim Social Return on Investment: Jeder in Sportvereine investierte Euro bringt der Gesellschaft einen Nutzen, der dem 14,2-Fachen des eingesetzten Betrags entspricht. Gleichzeitig zeigt die Studie, dass Handlungsbedarf besteht. Setzt sich der aktuelle Trend fort, könnte der Anteil ausreichend aktiver Menschen in Österreich bis 2065 auf rund zwölf Prozent sinken. Peter McDonald: „Für die SPORTUNION unterstreichen diese Zahlen, wie wichtig es ist, Bewegung langfristig und strukturell zu fördern - in Bildungseinrichtungen, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem und in den Sportvereinen.“

Longevity braucht Bewegung im Alltag

Ein längeres Leben ist ein Fortschritt, wenn möglichst viele dieser Jahre bei guter Gesundheit verbracht werden können. Österreich liegt bei der Lebenserwartung vergleichsweise gut, bei den gesunden Lebensjahren besteht im europäischen Vergleich jedoch Aufholbedarf. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, die Gesundheit zu erhalten, die körperliche Leistungsfähigkeit zu stärken und das Risiko zahlreicher Erkrankungen zu reduzieren. „Unser Ziel muss sein, nicht nur die Lebenserwartung, sondern vor allem die Zahl der gesunden Lebensjahre zu erhöhen. Dafür müssen wir Bewegung als selbstverständlichen Bestandteil des Alltags etablieren. Die Sportvereine haben dafür die Strukturen, die Erfahrung und die Menschen, um einen wichtigen Beitrag zu leisten“, so Michaela Huber.

SPORTUNION fordert stärkere Verankerung der Prävention

Auch die aktuelle Gesundheitsreform bietet aus Sicht der SPORTUNION die Chance, Prävention und Bewegung dauerhaft stärker im österreichischen Gesundheitssystem zu verankern. Die angekündigten Maßnahmen zum Ausbau der Primärversorgung und der medizinischen

Versorgung sollten deshalb durch konkrete Initiativen für mehr Bewegung ergänzt werden. Die SPORTUNION bringt dafür folgende Vorschläge ein:

- **Tägliche Bewegungseinheit:** flächendeckende Einführung bis 2030 als strukturelle Präventionsmaßnahme für Kinder und Jugendliche.
- **Mehr Investitionen in Prävention:** Erhöhung der Präventionsausgaben der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) um 50 Prozent bis 2030, zweckgebunden für Gesundheitssportinitiativen unter Einbindung bestehender Strukturen des organisierten Sports.
- **Vital-Bonus-Modell:** wirtschaftliche Anreize für Arbeitnehmer, die Eigenverantwortung und Prävention fördern und gleichzeitig die Bindung an Sportvereine stärken.
- **Stärkere Zusammenarbeit mit der Primärversorgung:** Ausbau niederschwelliger Bewegungsangebote und regionaler Kooperationen zwischen Sportvereinen, Ärzt und Gesundheitseinrichtungen.

Gemeinsames Ziel: fünf zusätzliche gesunde Lebensjahre

Peter McDonald: „Die SPORTUNION sieht das Ziel, bis 2035 fünf zusätzliche gesunde Lebensjahre zu gewinnen, als wichtigen gemeinsamen Auftrag für Politik, Gesundheitswesen und Gesellschaft. Der Nationalfeiertag und die ORF-Initiative „Wir bewegen Österreich“ können dafür einen sichtbaren Impuls setzen. Entscheidend ist jedoch, dass Bewegung nicht auf einzelne Aktionstage beschränkt bleibt, sondern dauerhaft im Alltag der Menschen ankommt.“ Die Botschaft der SPORTUNION lautet daher: Wer heute in Bewegung investiert, investiert in die Gesundheit von morgen. Sportvereine sind dafür wichtige Partner – vom Einstieg in die Bewegung bis zu einem aktiven Leben im Alter.

Rückfragen & Kontakt

Wolfgang Wonesch

SPORTUNION Österreich

Mobil: +43 664 / 606 133 03

Mail: wolfgang.wonesch@sportunion.at