



Gesundheitstag im Bundesministerium für Inneres: Moderatorin Julia Thür, Facharzt Günther Wiesinger, Chefärztin Yasmin Frank-Dastmaltschi, Sektionschef Karl Hutter, Nina Burger, Alexander Horst und Clemens Doppler.

In Bewegung bleiben

Tipps von Gesundheitsexperten, ein Treppenlauf sowie die Möglichkeit, sich bei einer Gesundheitsstraße „durchchecken“ zu lassen, standen auf dem Programm des Gesundheitstags im Innenministerium.

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen ‚Bewegung in den Alltag einzubauen‘; denn um gesund und fit zu sein, bedarf es oft nur kleiner Änderungen in der täglichen Routine“, sagte Mag. Karl Hutter, Leiter der Sektion I (Präsidium) im Bundesministerium für Inneres (BMI), am 21. November 2019 beim Gesundheitstag im BMI. „Ziehen Sie beispielsweise die Stiegenhäuser am Minoritenplatz und in der Herrengasse dem Lift vor, Sie trainieren Ausdauer, kurbeln das Herz-Kreislauf-System an und stärken Ihre Muskulatur. Ihr Körper wird es Ihnen danken.“ Gesundheitsprävention ist dem Sektionschef ein wichtiges Anliegen. „Nutzen Sie die Möglichkeiten der Vorsorge und nutzen Sie den heutigen Tag, um sich in der Gesundheitsstraße

durchchecken zu lassen. Und danke dem Team der Abteilung Medizinische und Gesundheitsangelegenheiten für die Organisation des heutigen Tages.“

Start vor drei Jahren. „Die betriebliche Gesundheitsförderung startete vor zwei Jahren mit einem Treppenlauf und wurde mittlerweile in allen Landespolizeidirektionen und Organisationen des BMI aufgenommen“, sagte die Leiterin der Abteilung I/10 (Medizinische und Gesundheitsangelegenheiten) im Innenministerium, Chefärztin Dr. Yasmin Frank-Dastmaltschi. „Ich möchte mich deshalb bei allen bedanken, die das Projekt unterstützen, insbesondere bei den Führungskräften und der *Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA)*, die wie jedes Jahr eine Gesund-

heitsstraße zur Verfügung gestellt hat.“ In den vergangenen Jahren hätten wissenschaftliche Studien gezeigt, wie wichtig Bewegung in der Therapie von Erkrankungen im psychischen und physischen Bereich sei, sagte die Chefärztin. „Bei der Behandlung von Patienten mit Depressionserkrankungen und sogar in der Krebstherapie hat die regelmäßige Bewegung für den Heilungserfolg zunehmend an Bedeutung gewonnen.“ In der Therapie von Herz-Kreislauf- und orthopädischen Erkrankungen sei Bewegung als eine wichtige Säule der Rehabilitation schon länger etabliert, sagte die Chefärztin.

Medizinschränkchen Muskulatur. In einem Interview mit Univ. Prof. Dr. Günther Wiesinger (Facharzt für Physi-

kalische Medizin) wurden Fragen unter anderem zum Thema „Körperliche Bewegung“ beantwortet. Auf die Frage, warum man sich körperlich bewegen sollte, sprach der Facharzt davon, dass die Muskulatur sozusagen das Medizin-schränken im eigenen Körper sei. Die Wirkungen würden sich von Kopf bis Fuß entfalten. Das Nervensystem reagiere mit Stressabbau, man beuge Depressionen, Demenz und einer Parkinsonerkrankung vor. Das Herz-Kreislaufsystem wiederum profitiere von einer besseren Durchblutung und Herzleistung sowie dem Schutz vor Gefäßverkalkung, was bedeute, dass man einem Schlaganfall und Herzinfarkt sowie einer Herzschwäche vorbeuge. Im Atmungssystem werde dem Asthma bronchiale und der chronischen Bronchitis vorgebeugt. Der Stoffwechsel profitiere auch. Körperlich aktive Menschen würden weniger an chronischen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, metabolischem Syndrom und Übergewicht leiden. Und natürlich profitiere der Bewegungsapparat von festeren Knochen und beuge damit dem Knochenschwund (Osteoporose) vor. Die Entwicklung von Gelenksabnutzungen (Arthrosen) werde vermindert. Bandscheibenschäden der Wirbelsäule seien seltener.

Schwund an Muskelmasse. Die österreichischen Bewegungsempfehlungen würden laut Prof. Wiesinger alle Tätigkeiten umfassen, bei denen sich Puls und Atmung etwas beschleunigen und die über mindestens 10 bis 15 Minuten bequem durchgehalten werden können. Beispielsweise Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Wassergymnastik bzw. Schwimmen, aber auch Spazieren, mit dem Hund Gassi gehen oder Gartenarbeit. Man sollte etwa zweieinhalb Stunden pro Woche Sport betreiben, am besten aufgeteilt auf drei bis vier Einheiten. Optimal seien zwei zusätzliche muskelkräftigende Übungseinheiten pro Woche, ergänzt der Mediziner. Verzichte man auf Sport, bedeute dies, dass man bis zum 80. Lebensjahr 50 Prozent der Muskelmasse verlieren könne. Es gäbe kein Medikament, das dies aufhalten kann. Krafttraining sei die einzige Möglichkeit, die Muskelmasse aufzubauen bzw. zu erhalten.

Nach dem Interview mit Günther Wiesinger sowie einem Warm-up mit der ehemaligen Polizei-Spitzensportlerin Nina Burger und dem Polizei- Spitz-



Gesundheitstag: Warm-up mit der ehemaligen Polizei-Spitzensportlerin Nina Burger und dem Polizei- Spitzensportler Alexander Horst.

zensportler Alexander Horst folgte der Start des Treppenlaufs.

Gesundheitsstraße. Zahlreiche Bedienstete nahmen die Gelegenheit wahr und informierten sich unter anderem über präventive Maßnahmen, die eigene psychische und physische Gesundheit langfristig zu verbessern. Auch der große Andrang auf die Gesundheitsstraße sprach für den Erfolg dieser Aktion im Innenressort. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Innenressorts konnten sich durchchecken lassen, beispielsweise bei einer „Bioelektrischen Impedanz Analyse“ (Messung der persönlichen Körperzusammensetzung), einer „Body-Mass-Index-Messung“, bei einer Blutabnahme aus der Fingerkuppe, einer Blutdruckmessung und einem Lungenfunktionstest. Auch Stationen von „Top Physio“ wie zum Beispiel ein Test der unteren Extremitäten, eine Messung der Beweglichkeit der Halswirbelsäule, eine Kraftmessung der Schultermuskulatur sowie ein Hörtest der Firma *Neuroth* konnten durchlaufen werden. Ebenfalls möglich war ein ärztliches Abschlussgespräch mit Ärztinnen und Ärzten der *BVA*.

Gesundheitsförderung im Innenressort. Das Bundesministerium für Inneres beschäftigt österreichweit mehr als 37.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in unterschiedlichsten Funktionen und Tätigkeitsbereichen stetig wachsende Herausforderungen zu bewältigen haben. Durch das breite Spek-

trum an Aufgaben, die die Sicherheit der Menschen in Österreich beinhalten, steigen die Anforderungen und Belastungen. Deshalb hat sich das BMI in Kooperation mit der *Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter* dazu entschlossen, dem Thema „Gesundheitsförderung“ mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Eine österreichweit gültige Rahmenvereinbarung zwischen dem BMI und der *BVA* ermöglicht es dem BMI und jeder Landespolizeidirektion sowie deren zugehörigen Dienststellen samt Sondereinheiten und -bereichen, ein ganzheitliches BGF-Projekt durchzuführen. Das langfristige Ziel besteht in einer flächendeckenden Betreuung der über 800 Polizeidienststellen in Österreich. Es ist nicht entscheidend, ob es sich um eine Polizeiinspektion im Burgenland oder Vorarlberg, eine Sektion im BMI oder das EKO Cobra/DSE handelt, jeder Organisationseinheit steht es offen, dieses freiwillige Angebot der *BVA* anzunehmen und bestmöglich umzusetzen.

Die *BVA* unterstützt nach ihren Möglichkeiten, sowohl in der Planung als auch in der Umsetzung der Projekte, um den spezifischen Gegebenheiten gerecht zu werden, deren Ressourcen zu stärken und minimierbare Belastungen nachhaltig zu verringern. Mittlerweile wurden österreichweit bereits 256 Projekte gestartet, die allesamt durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der *BVA* betreut und unterstützt werden.

Reinhard Leprich