



Gesunde Ernährung ist besonders für Kinder wichtig.

Gesundheit fördern, Lebensqualität sichern

# Ein ganzes Land in Bewegung

Die Initiative „Vorarlberg >>bewegt“ wurde unter Federführung des Sportreferates des Landes im Jahr 2006 ins Leben gerufen. Im Vordergrund stehen bewusstseinsbildende Maßnahmen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Ziel ist es, durch Vernetzung dieser drei Kernbereiche die Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden zu schaffen und somit eine höhere Lebensqualität zu erreichen.

Von Verena Eugster

Alarmierende Zahlen zeigen, dass die Bewegungsarmut in Österreich stetig zunimmt. Kinder und Jugendliche sind davon bereits stark betroffen. Studien belegen, dass jede fünfte Schülerin bzw. jeder fünfte Schüler in Österreich übergewichtig ist. Besonders besorgniserregend ist, dass sich die Krankheit

Diabetes Typ II (früher Altersdiabetes genannt) bei Jugendlichen in den letzten Jahren vervielfacht hat. Dieses düstere Bild verstärkt sich zusätzlich durch Studien, denen zufolge jeder zweite Jugendliche auf Grund seines Übergewichts an depressiven Symptomen leidet.

## Familienbewegungstage und Bewegungsfestspiele

Die Strategie der Initiative „Vorarlberg >>bewegt“ sieht vor, durch aufrüttelnde und freche Aktionen Menschen für verschiedenste Aktivitäten zu gewinnen. Gleichzeitig will man auf die Bedeutung

einer gesunden Lebensführung aufmerksam machen.

Im Rahmen der Familienbewegungstage werden Badetage, Familienlauf-Veranstaltungen oder Skitage angeboten: Unter dem Motto „Skipiste statt Flimmerkiste“ wird auch im kommenden Winter wieder der Vorarlberger Familienskitag durchgeführt.

Das alljährliche Highlight, die „Bewegungsfestspiele“, findet dieses Jahr am 19. Oktober im Festspiel- und Kongresshaus Bregenz statt. Mit Hilfe dieses abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramms wurden schon tausende Vorarlbergerinnen und Vorarlberger für einen aktiveren Lebensstil begeistert.

## Gesunde Ernährung macht fit

Wenn das Frühstück ausfällt, fehlen dem Körper essentielle Nährstoffe, die für die tägliche Lieferung des Energiebedarfs verantwortlich sind. Vor allem Konzentrationschwierigkeiten und Müdigkeit sind die Folgen. Um leistungsfähig und fit zu bleiben, muss dem Körper konstant Energie zugeführt werden. Zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten, in denen sich Heißhunger entwickeln kann, müssen verhindert werden. Denn Heißhunger ist ein Zeichen von Unterzuckerung, welche direkt mit Leistungsabfall verbunden ist. Was auf keinen Fall vergessen werden darf, ist ausreichend zu trinken!

„Vorarlberg bewegt‘ setzt neue Impulse für eine breite Bewegungskultur in Vorarlberg.“

Martin Keßler, Leiter des Sportreferats



## Jause in der Pause

Ein guter Tag beginnt mit einem gesunden Frühstück. Um Energie zu tanken, den Stoffwechsel anzukurbeln und konzentriert in den Tag zu starten, benötigt der Körper bestimmte Nährstoffe. Ein ausgewogenes Frühstück sollte eigentlich in zwei Abschnitten eingenommen werden: das erste Frühstück gleich morgens und das zweite im Laufe des Vormittags. Durch diese Methode können Menschen, die nach dem Aufstehen noch nicht so viel Hunger verspüren, später eine größere Jause zu sich nehmen. Bei Menschen mit viel Appetit in der Früh wird die spätere Jause entsprechend kleiner ausfallen. Zusammen gerechnet sollten die zwei Frühstückseinheiten ca. 25 % der gesamten täglichen Energieaufnahme ausmachen. Die ideale Frühstückszusammensetzung ist ein Mix aus Milchprodukten, Getreide und Obst bzw. Gemüse.

So erreichen Sie uns

**Vorarlberg**  
**>>bewegt**

**Sportreferat**

**Amt der Vorarlberger Landesregierung**

Landhaus

6900 Bregenz

T +43(0)5574/511-243 05

E sport@vorarlberg.at

I www.vorarlberg.at/bewegt

Landesrat Siegi Stemer: „Eine wichtige Zielgruppe unserer Angebote sind die Kinder und Jugendlichen.“

