Holetschek treibt Maßnahmen zur Bewegungsförderung voran – Bayerns Gesundheitsminister unterstützt Gutscheinprogramm des Bayerischen Landes-Sportverbands für Menschen ab 50 Jahren mit 200.000 Euro

17. Juni 2023

Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek wirbt für mehr Bewegung und treibt die Maßnahmen zur Bewegungsförderung weiter voran. Holetschek sagte am Samstag anlässlich der Auftaktveranstaltung des neuen Gutscheinprogramms des Bayerischen Landes-Sportverbands (BLSV) „Mach mit – bleib fit“ in Memmingen: „Mit ausreichend körperlicher Bewegung und ausgewogener Ernährung können wir unserer Gesundheit viel Gutes tun. Bewegungsmangel ist ein wesentlicher Risikofaktor für viele Erkrankungen und gesundheitliche Probleme. Unzureichende Bewegung begünstigt zum Beispiel chronische Rückenschmerzen, aber auch Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht zudem das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen, Demenz und psychische Erkrankungen.“

Der Minister ergänzte: „Leider bewegen wir uns im Alltag viel zu wenig. Laut der Studie ‚Gesundheit in Deutschland aktuell‘ des Robert Koch-Instituts (RKI) von 2019/2020 erreichen weniger als 50 Prozent aller Erwachsenen über 45 Jahren die Nationalen Bewegungsempfehlungen von mindestens 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierter Betätigung und zwei Mal pro Woche muskelkräftigender Bewegung – und mit steigendem Alter sinkt dieser Anteil noch weiter. Das müssen wir dringend ändern.“

Holetschek fügte hinzu: „Der BLSV will daher mit seinem Projekt ‚Mach mit – bleib fit – Gutscheinprogramm 50+‘ insbesondere Bürgerinnen und Bürger ab 50 Jahren dazu motivieren, Sport zu machen und einem Verein beizutreten. Wir unterstützen die Aktion aus Mitteln unserer Initiative Gesund.Leben.Bayern. mit rund 200.000 Euro. Das ist gut investiertes Geld! Gemeinsam können wir viel und viele Menschen bewegen.“

Im Rahmen der Gesundheitssportaktion des BLSV werden Menschen ab 50 Jahren vom 1. Juli 2023 bis zum 31. Dezember 2023 mit einem Zuschuss von 40 Euro bei einer Jahresmitgliedschaft in einem Sportverein unterstützt. Botschafter des Projekts ist der ehemalige Slalom-Skirennläufer Christian Neureuther.

Holetschek fügte hinzu: „Bewegung schützt nicht nur vor Erkrankungen. Sie fördert auch die Konzentrationsfähigkeit, das Wahrnehmungsvermögen und die Reaktionsschnelligkeit. Neben den sportlichen Aspekten spielt auch der soziale Gedanke eine wichtige Rolle und eine Vereinsmitgliedschaft kann ein erster Schritt aus ungewollter Einsamkeit sein. Damit stellt das Projekt eine weitere

Maßnahme im Rahmen unseres aktuellen Präventionsschwerpunkts ‚Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht.' dar."

Der Minister ergänzte: „Sport in der Gemeinschaft, in der Familie oder in einem Sportverband schafft Lebensqualität. Sportvereine sind für unsere Gesellschaft von unschätzbarem Wert. Sie bieten Strukturen und vermitteln Werte. Sie stärken das soziale Miteinander – und bringen auch damit viele positive Auswirkungen für die psychische Gesundheit mit sich."

Holetschek verwies zudem auf das Projekt „Bewegungsförderung im Vorschulalter" des BLSV. Er sagte: „Nicht nur Erwachsene, sondern auch unsere Kinder bewegen sich leider viel zu wenig. Dabei muss man kleine Kinder meistens gar nicht groß zu Bewegung motivieren – man muss ihnen nur die Gelegenheit bieten, ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben zu können. Mit unserem gemeinsamen – mit ebenfalls knapp 200.000 Euro geförderten – Projekt ‚Bewegungsförderung im Vorschulalter' holen wir daher die Expertise der Sportvereine in die KiTa und bieten den Kindern genau das: Die Möglichkeit, sich zu bewegen. Denn je früher Kinder lernen, wie gut ihnen Bewegung, Sport und gesundes Essen tun, desto besser."

Der Minister betonte: „Sport und Gesundheit gehören zusammen. Suchen Sie sich daher eine körperliche Betätigung, die Ihnen Spaß macht. Denn eins ist klar: Sport ist in jeder Lebensphase ein Gewinn."

Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers