Presseinformation

Krems, 19.10.2022

**Resilienz durch Bewegung**

**Eine Studie über Personen der Altersgruppe 40-plus mit kardiovaskulären Vorerkrankungen bestätigt die Wichtigkeit von Outdoor-Aktivitäten**

**Zahlreiche Studien verweisen auf eine nachhaltige Verringerung von Bewegung und sportlichen Aktivitäten unter der Bevölkerung als Folge der COVID-19 Eindämmungsmaßnahmen. Bisherige Forschungsergebnisse beziehen sich jedoch hauptsächlich auf die Auswirkungen des ersten Lockdowns im Frühjahr 2020.** **Eine Studie des Departments für Wirtschaft und Gesundheit der Universität für Weiterbildung Krems, die sich über einen längeren Zeitraum erstreckte, zeigt, dass sich das Bewegungsverhalten unter schwierigen Voraussetzungen auch sehr positiv entwickeln kann – wenn die Rahmenbedingungen stimmen.**

Befragt wurden Personen mit kardiovaskulärer Vorerkrankungen aus unterschiedlichen Teilen Österreichs, ländlichen wie auch städtischen Gebieten, während der zweiten COVID-19-Welle im Herbst/Winter 2020 und der vierten Welle im Herbst/Winter 2021. Bei der Befragung haben sieben Studierende des Departments aus den Lehrgängen Gesundheitsmanagement, Social Work und Social Management im Rahmen ihrer akademischen Weiterbildung, unter der Leitung von Dr. Eva Krczal, als Forschungsassistenz mitgewirkt. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die meisten Studienteilnehmer\_innen (mit einer Jahre vor der COVID-19 Pandemie diagnostizierten chronischen, kardiovaskulären Erkrankung, Bypass-Patient\_innen, Personen mit einem Stent oder einem implantierten Defibrillator) während und nach der ersten Pandemiewelle eigenständig Bewältigungsstrategien entwickelt hatten, um die Herausforderungen der pandemischen Situation meistern zu können. Konkret gab die Hälfte der Studienteilnehmer\_innen an, ihr Bewegungsniveau seit Pandemiebeginn aufrechterhalten zu haben; 21 % der Studienteilnehmer\_innen erklärten, ihre körperliche Aktivität sogar gesteigert zu haben.

**Bewegung „im Grünen“ als wichtiger Resilienzfaktor**

Diese Ergebnisse implizieren eine ermutigende Entwicklung in Bezug auf körperliche Aktivität von Risikopersonen (selbst während eines Ereignisses wie der COVID-19-Pandemie). Als unterstützend wurde, abgesehen von intrinsischer Motivation, die Verfolgung individueller Gesundheitsziele im Rahmen des persönlichen Disease-Managements identifiziert. Insbesondere verweisen unsere Ergebnisse auf die verstärkende Wirkung von Bewegungsmöglichkeiten „im Grünen“. Körperliche Aktivitäten im Freien werden als weniger anstrengend wahrgenommen und fördern die Freude an Bewegung. Deutlich mehr Schwierigkeiten bei der Anpassung ihres Bewegungsverhaltens hatten hingegen jene Studienteilnehmer\_innen, die es bis März 2020 gewohnt waren, Indoor-Sport zu betreiben.

**Implikationen für Planung und Entwicklung urbaner Räume**

Unsere Studienergebnisse unterstreichen die Bedeutung eines gleichverteilten Zugangs zu Naturräumen und Grünzügen in städtischen Gebieten. Zu dieser „Stadtnatur“ gehören Restbestände von ursprünglichen Natur- und Kulturlandschaften wie etwa der Wienerwald, die Donauauen, Weinberge und Obstgärten im Raum der Bundeshauptstadt Wien ebenso wie gärtnerische Naturelemente und Stadtparks – je „naturnaher“ und leichter zugänglich, desto besser. Das befanden auch unsere Studienteilnehmer\_innen. Stadtplaner\_innen und -entwickler\_innen sind demnach angehalten, erreichbare Grünzonen ausreichender Größe und damit motivierende Anreize für körperliche Aktivitäten im Freien zu schaffen. Die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung und von Menschen mit Behinderungen sollten dabei besonders berücksichtigt werden.

**Rückfragekontakt:**

Assistenz Prof. Mag. Dr. Eva Krczal

Wissenschaftliche Mitarbeiterin - Department für Wirtschaft und Gesundheit

Tel.: +43 2732 893-2641

E-Mail: [eva.krczal@donau-uni.ac.at](mailto:eva.krczal@donau-uni.ac.at)

Link zur Studie:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.947250/full>

Link zum Department:

<https://www.donau-uni.ac.at/de/universitaet/fakultaeten/gesundheit-medizin/departments/wirtschaft-gesundheit.html>