

12.07

**Bundesrat Ernest Schwindsackl** (ÖVP, Steiermark): Herr Präsident! Geschätzter Herr Vizekanzler! Werte Kolleginnen und Kollegen! Werte Zuseherinnen und Zuseher! „Und sie bewegt sich doch!“ – die berühmten Worte von Galileo Galilei. (*Bundesrätin Schumann: Genau! Bevor er ...!*) Dass sich die Erde um die Sonne dreht, ist hinlänglich bekannt, ebenso, dass sich die auf der Erde befindlichen Menschen auch – mehr oder weniger – bewegen.

Bewegung und Sport sind wesentliche Bestandteile des Alltags der Menschen in Österreich und ein bedeutender Gesundheitsmotor sowie Wirtschaftsfaktor. Bundeskanzler, Vizekanzler und die Landeshauptleute mit den Landessportreferenten unterstützen den Sport in der ganzen Bandbreite. Das ist äußerst lobenswert, dafür ein herzliches Dankeschön. (*Beifall bei der ÖVP und bei Bundesrät:innen der Grünen.*)

Körperliche Aktivität und die daraus zu erzielenden volkswirtschaftlichen Wirkungen gewinnen vor dem Hintergrund der steigenden Kosten im Gesundheitswesen zunehmend an Bedeutung. Daher ist eine Aufwertung von Bewegung und Sport vom Kindergarten über die Schulen, am Arbeitsplatz bis hin zu den Senioreneinrichtungen auch entsprechend erforderlich.

Die Bedeutung des Breitensports bis hin zum Leistungssport wurde schon von meinen Vorrednern ausführlich behandelt. Ich möchte das Fenster Bewegung im Alter – wobei der Begriff Alter nur über die Geburtsurkunde definiert wird, wir Älteren sind nur etwas früher geboren – entsprechend öffnen.

Spaziergänge, Laufen – der älteste Marathonläufer beim letzten Grazer Marathon war 91 Jahre alt; er begann mit 60 Jahren zu trainieren und lässt seitdem keinen Marathon aus, ist noch immer halbwegs fit; er ist natürlich nicht mit den Kenianern an ganz vorderer Stelle gewesen –, Schwimmen, Tanzen, Radfahren: Das sind Sportarten, die mit angepasster Intensität ausgeübt werden können.

Man trainiert das Gleichgewicht, die Koordination und fördert die Beweglichkeit. Ältere Personen müssen ja nicht unbedingt Sportarten wie Boxen, Bungeejumping, Rafting oder Eisschwimmen betreiben. Durch gezielte Bewegung im Alter lassen sich auch Alltagskompetenzen aufrechterhalten, die ein eigenständiges und vor allem selbstbestimmtes Leben ermöglichen und damit das Lebensgefühl wesentlich verbessern.

Körperliche Aktivität senkt das Risiko, altersbedingte Krankheiten zu erleiden, und erhöht die Lebenserwartung. Sport wirkt im Alter gegen Muskelschwund und Übergewicht, senkt den Blutdruck und schafft Gleichgewicht und Lebensfreude.

Sport trägt auch zum positiven Denken bei. Wenn man in Bewegung ist, kommt man auch mit anderen Menschen zusammen und kommuniziert das eine oder andere. So kann man auch dem von Paul Watzlawick beschriebenen Phänomen entgegenwirken: Wer sich selber nicht mag, kann andere nicht ausstehen.

Die zahlreich geförderten Einrichtungen in den Städten und am Land sowie die Fitnessstudios bieten Jungen und eben auch Junggebliebenen diese Möglichkeit der allgemeinen Nutzung.

Übrigens – es wurde auch schon angesprochen –: Sport und Politik haben einiges gemeinsam: Ziele, Strebbarkeit, Ausdauer, Teamfähigkeit, Ehrgeiz, Fairness und die Freude am Erfolg.

Abschließend ein Übungsprogramm aus einem Fitnesshandbuch für Sitzenbleiber, also für Personen wie Politiker, die sehr häufig eine sitzende Tätigkeit ausüben: Langes Sitzen verkürzt die Muskeln. Zur Aktivierung des Körpers gerade aufrichten, Arme und Beine gut ausstrecken und den Sitznachbarn/-nachbarin rechts und links freundlich anlächeln. Es tut Ihnen und Ihrer Nachbarin, dem Nachbarn sicher gut. – Zitatende. *(Die Bundesrätinnen Eder-Gitschthaler und Eder führen das zitierte Übungsprogramm aus.)* – Gutes Gelingen! – Herzlichen Dank. *(Beifall bei ÖVP und Grünen.)*

12.12

**Vizepräsident Dominik Reisinger:** Als Nächster gelangt Bundesrat Michael Wanner zu Wort. – Bitte.