



Länger leben mit Sport im Alltag (1/2)

Bezirksblätter Salzburg/Stadtblatt Salzburg | Seite 32, 33 | 31. Mai 2023
Auflage: 63.381 | Reichweite: 71.102

Salzburger Landeskliniken

Länger leben mit

Mindestens 150 Minuten Sport pro Woche sollten es sein. Warum das so ist, erklärt ein Sportmediziner.

VON PHILIP STEINER

SALZBURG. Raus aus dem Bett. Acht Stunden vor dem Computer. Heim und dann rauf auf die Couch. Für viele von uns sieht so ein Arbeitstag aus. Das Problem

SPORT UND BEWEGUNG

dabei: Die Bewegung kommt oft einfach viel zu kurz. Wie wir unserem Körper sportlich etwas Gutes tun können, erklärt uns Josef Niebauer, Primar der Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg. „Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt

150 bis 300 Minuten moderaten Sport pro Woche. Es darf natürlich auch mehr sein. 600 Minuten Bewegung in der Woche sind genauso noch gesund. Das haben Studien gezeigt. Für einen Triathleten ist sowas ja immer noch nichts“, so Josef Niebauer.

Zu wenig Bewegung

Laut dem Sportmediziner bewegen wir uns heutzutage einfach viel zu wenig. Gerade jenen Berufsgruppen, die vor dem Computer arbeiten und somit nicht



„Körperliche Inaktivität ist genauso gefährlich wie Rauchen.“

Foto: Philip Steiner

JOSEF NIEBAUER, PRIMAR DER SPORTMEDIZIN

während der Arbeitszeit aktiv sind, mangelt es an körperlicher Ertüchtigung. „Das Ganze steht

und fällt damit, was ich beruflich mache. Für jemanden, der hart körperlich arbeitet, für den ist das Sofa gedacht. Die meisten machen halt gar nichts. Früher waren wir Jäger und Sammler und den ganzen Tag draußen. Heute liegt die durchschnittliche Gehstrecke bei etwas zwischen 300 und 700 Metern pro Tag“, erklärt der Mediziner.

Gesundheitliche Risiken

Die Empfehlung der WHO von circa 20 Minuten Bewegung am Tag ist laut Josef Niebauer wirklich als ein Mindestmaß anzusehen. Wer dies nicht schafft, läuft Gefahr, übergewichtig zu werden und somit ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und weitere Erkrankungen zu entwickeln. „Wenn man am Tag mehr als acht Stunden sitzt, hat man ein um 60 bis 70 Prozent höheres Risiko für ein frühzei-



Länger leben mit Sport im Alltag (2/2)

Bezirksblätter Salzburg/Stadtblatt Salzburg | Seite 32, 33 | 31. Mai 2023
Auflage: 63.381 | Reichweite: 71.102

Salzburger Landeskliniken

Sport im Alltag



Josef Niebauer empfiehlt regelmäßigen Sport.

Foto: Philip Steiner

tiges Versterben. Durch eine Stunde bis 75 Minuten moderate Bewegung am Tag kann man das ausgleichen. Da reicht zügiges Gehen oder Radeln“, so Niebauer.

Sport mit Geduld

Der Umkehrschluss: Moderater Sport wirkt sich lebensverlängernd aus. Gerade im Alter pro-



Regelmäßiger Sport hält fit und wirkt lebensverlängernd.

Symbolbild: Unsplash

fitiert die Gesundheit sehr stark von sportlicher Betätigung, insbesondere von Ausdauersport. Dabei muss es oft gar nicht so viel sein. „Um etwas Bewegung in meinen Alltag zu bringen, kann ich einfach etwas zügiger zur Arbeit gehen oder Spazierengehen. Ich muss mit dem Auto auch nicht direkt vor dem Arbeitsplatz parken. Gerade



Auch eine gesunde Ernährung ist wichtig.

Foto: Elisabeth Peinsipp

in Salzburg kann ich ja einmal über den Mönchsberg gehen, anstatt um ihn herum“, so der Sportmediziner. Wenn man länger keinen oder noch nie Sport betrieben hat, sollte man langsam beginnen. Nordic Walken, Schwimmen, gemütliches Radeln oder Gymnastik sind aus seiner Sicht ausgezeichnete Sportarten, auch für Anfänger.