

Nicht immer alles schwarz sehen

SALZBURG (dsc). Sich immer schlecht fühlen und ständig siegt der Pessimismus über den Optimismus, das kann auf Dauer einfach nicht gut sein. Das weiß auch Lydia Breitschopf, Anti-Stress-Expertin der Demografieberatung, und weiß Rat: „Klinken Sie sich so gut wie möglich in die Realität ein. Dabei hilft es, wenn Sie anderen Ihr Herz ausschütten und sich Mut machen lassen können. Erledigen Sie unangenehme Aufgaben so bald wie möglich, damit Sie weniger Zeit haben, um sich Sorgen zu machen. Und gewöhnen Sie sich an, auf schwierige Momente in der Vergangenheit zurückzublicken. Wetten, dass Sie oft nicht gedacht hätten, dass alles so gut verlaufen würde?“

Auch einmal Nein sagen

Ein voller Terminkalender, eine Sache folgt auf die andere und fast keine Pausen dazwischen. Breitschopf weiß, wie man aus dieser Stressfalle, die auch die eigene Freizeit betreffen kann, entkommt: „Unsere freie Zeit können wir selbst gestalten. Folge: Wir wollen meist alles auf einmal. Da das nicht möglich ist, passen Sie Ihre Freizeit den eigenen Bedürfnissen an. Bitten Sie um Verständnis für Ihr ‚Nein‘, wenn die Schwiegereltern schon wieder Ihren Sonntag verplanen wollen. Bei dringenden sozialen Pflichten halten Sie sich vorher oder nachher Zeit zum Ausgleich für sich selbst frei.“



Die freie Zeit selber zu gestalten ist wichtig.

Symbolbild: pixabay

NOW-FIT FITNESSCENTER **24/7**
www.now-fit.at

24/7 GEÖFFNET

0662-43 14 42

Weg vom Auto – hin zum Rad oder zu Fuß

„Gesund zur Arbeit“ war das Ziel des Forschungsprojektes „Gismo“, geleitet von der Universität Salzburg.

SALZBURG (dsc). Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) machen mehr als ein Drittel der Erwachsenen und über zwei Drittel der Jugendlichen in Europa zu wenig Bewegung. „Sitzen ist das neue Rauchen“ – so bringt es der Salzburger Sportmediziner und Kardiologe Josef Niebauer auf den Punkt. „Wenn man sich nicht bewegt und somit Muskulatur und Herz-Kreislauf-System nicht stärkt, dann baut der Körper ab und man öffnet Tür und Tor für chronische Erkrankungen. Das Problem der Gesellschaft ist, dass wir zwar das Wissen haben, aber wir wenden es nicht an. Das Sterblichkeitsrisiko ist um 60 Prozent erhöht, wenn man pro Tag acht Stunden sitzt und sich nicht bewegt.“

Aktiv zum Arbeitsplatz

„Gesund zur Arbeit“ war das Ziel des Forschungsprojektes „Gismo“, geleitet von der Universität Salzburg. Gemeinsam mit dem Team von Niebauer und weiteren vier Partnern, wurden die Effekte von Maßnahmen zur Förderung aktiver Pendelmobilität wissenschaftlich erhoben.

Ab dem Frühjahr 2017 beteiligten sich über 70 Mitarbeiter der Landeskliniken Salzburg,



Mit dem Fahrrad in die Arbeit hält fit und gesund. Studienteilnehmer der Uni Salzburg bemerkten eine bessere Lebensqualität. Foto: Stadt Salzburg

die üblicherweise mit dem Auto zur Arbeit fahren, für ein Jahr an einer klinischen Studie. Es wurde die tägliche körperliche Aktivität auf dem Weg zur Arbeit gefördert. „Eingeschlossen

den, legten bedeutend mehr Wege auf umweltfreundliche und zugleich gesündere Art zurück“, so Bernhard Zagel vom Fachbereich Geoinformatik.

Verbesserte Lebensqualität

Die Hauptergebnisse ergaben laut Niebauer, „dass allein durch ‚aktives‘ Pendeln zur Arbeit sich bei den Mitarbeitern in der Interventionsgruppe signifikante Verbesserungen der Blutfette und des Blutzuckerstoffwechsels ergaben. Mitarbeiter, die die längsten Strecken zu Fuß gingen oder mit dem Rad fuhren, hatten auch die größte Leistungssteigerung im Belastungs-EKG zu Studienbeginn. Ebenfalls bemerkten Mitarbeiter eine bessere Lebensqualität. Auch gab es weniger Krankenstandstage als zuvor.“



„Mitarbeiter bemerkten eine bessere Lebensqualität.“

JOSEF NIEBAUER, SPORTMEDIZINER

Foto: Schrofner

sen wurden Mitarbeiter des Universitätsklinikums Salzburg, die im Durchschnitt über 40 Jahre alt und leicht übergewichtig waren; zehn Prozent hatten hohen Blutdruck“, erklärt Niebauer.

Das Ergebnis: „Jene Personen, die aktiv zum Umsteigen auf das Fahrrad beziehungsweise Zu-Fuß-Gehen motiviert wur-

Holunderblüten für die Hausapotheke

Ein Aufguss aus den getrockneten Blüten des Holunder- oder Hollerstrauches wirkt schweißtreibend und kann bei fiebrigen Erkrankungen helfen. (red)



Foto: Natalia Melnychuk/Shutterstock.com