

Rolltreppen gefährden Ihre Gesundheit!

Jeder dritte Österreicher sagt von sich, dass er sich körperlich fit halte. Tatsächlich dürfte die Zahl deutlich geringer sein. Der Nutzen oder Schaden für die Gesundheit beginnt schon bei ganz alltäglichen Entscheidungen.

SN-PRAXIS

Josef Niebauer



Eine neue Studie zeigt, dass jeder dritte Österreicher von sich sagt, er würde sich körperlich fit halten. Die Autoren der Studie sind gegenüber dieser Selbsteinschätzung der Befragten allerdings skeptisch. Aufgrund der Antworten der Teilnehmer auf andere Fragen gehen sie davon aus, dass die Zahl zu hoch gegriffen sei und deutlich weniger als ein Drittel der Österreicher tatsächlich regelmäßig etwas für die Fitness und somit für die Gesundheit tut.

Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass weit mehr als zwei Drittel nichts für ihre Fitness tun. Das ist das eigentliche – und alarmierende – Ergebnis dieser Studie. Gelinde formuliert tickt hier eine Zeitbombe, vor der die Betroffenen selbst aufschrecken sollten, aber auch die Gesellschaft insgesamt. Denn der Schaden, der durch mangelnde Fitness entsteht, ist zwar allen bekannt. Er wird aber noch immer nicht wirklich ernst genommen.

Wissenschaftlich ist völlig unbestritten, dass eine gute körperliche Fitness eine Voraussetzung für ein gesundes und langes Leben ist. Eine schlechte Fitness dagegen verursacht genauso viele Todesfälle und kostet genauso viele sonst wunderbare Lebensjahre wie Rauchen. Auch schädigt eine schlechte körperliche Fitness unsere Gesundheit mehr als hoher Blutdruck, hohes Cholesterin oder Diabetes. So viel zur schlechten Nachricht dieser Studie.

Die gute Nachricht ist, dass nicht fitte Menschen ihre Prognose mit dem geringsten Aufwand verbessern können: Eben weil sie so wenig trainiert sind, kann schon der geringste Trainingsreiz zu einer Verbesserung ihrer körperlichen Verfassung führen. Teils reicht schon der Verzicht auf die Fernbedienung, das Aufstehen zum Telefonieren und das Zu-Fuß-Gehen zur Arbeit, um die Fitness zu verbessern.

Grundsätzlich sollten sich aber alle von den aktuellen Daten angesprochen fühlen. Denn sie bestätigen im Wesentlichen einen erheblichen

Die wenig Fitten können sich am leichtesten verbessern

Mangel an Fitness und zeigen leider keine Trendwende auf – eher das Gegenteil. Im Ergebnis sollten die Fitten weiter trainieren und die Unfiten am besten schon vorgestern mit Spazierengehen oder Ähnlichem beginnen.

Tatsächlich sind es die Unfiten, die durch nahezu jede Form der Bewegung am leichtesten ihre Leistungsfähigkeit steigern können, was sie dann aus der Hochrisikogruppe herausholt. Gut Trainierte haben es da viel schwerer. Sie befinden sich dafür aber von vornherein in der Niedrigrisikogruppe.

Zum einen ist also das Bewegungsniveau der Durchschnittsbevölkerung derzeit auf einem Tiefstand angekommen. Zum anderen liegt



Warum nicht Rolltreppen und Aufzüge konsequent meiden?

BILD: SN/FREEPROD - FOTOLIA

aber genau darin eine Chance: Mit geringem Aufwand kann die große Gruppe der Unfiten eine Verbesserung ihrer Prognose erreichen. Hierzu reichen bereits 150 Minuten Bewegung pro Woche, aufgeteilt auf mindestens drei, gern aber auch auf alle Tage, an denen man zwischen 30 und 60 Minuten aktiv sein sollte.

Tatsächlich müssen wir alle die Bewegung bewusst im Alltag suchen und dabei kreativ werden, da wir sie völlig verbannt haben – gerade so, als wäre sie gefährlich. Genau das Gegenteil ist der Fall: Angst haben muss man nicht vor dem Sport, sondern vor dem Bett, wo noch immer die meisten Menschen sterben.

Fürchten sollten wir uns vor allem, was uns das Leben angeblich angenehmer macht, es in Wahrheit aber verkürzt. Dazu gehören auch Aufzüge und Rolltreppen, die in der Regel konsequent gemieden werden sollten. Aber lieber steht man Schlange, um sich transportieren zu lassen, als dass man die Stiege wählt. Selbst nach einem Elf-Stunden-Langstreckenflug staut es sich im Flughafen an der Rolltreppe, während die Stiege gleich nebenan leer bleibt.

Eigentlich sollten vor allen Aufzügen und Rolltreppen Warnhinweise – ähnlich denen auf Zigarettenschachteln – angebracht werden mit dem Aufdruck: Rolltreppen und Aufzüge ge-

fährden Ihre Gesundheit! Meiden wir also die Bequemlichkeit – sie ist gefährlich. Und suchen wir die Bewegung – sie hält jung und fit und ist eine grundlegende Voraussetzung für ein langes und gesundes Leben.

Josef Niebauer ist Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. Beratung und Tipps erhalten Sie unter: Tel. 0662 / 4482-4270; E-Mail: SPORTMEDIZIN@SALK.AT

Maß für die Fitness: Energieverbrauch in MET

Die Fitness wird durch das „metabolische Äquivalent“ (= MET) ausgedrückt. Dabei entspricht 1 MET dem Energieverbrauch im Sitzen. Wer schnell gehen kann, hat ein metabolisches Äquivalent von <5 MET und wird als unfit eingestuft. Wer mit 8 bis 9,5 km/h joggen oder laufen kann, hat 8 bis 10 MET und wird als fit eingestuft. Wem es gelingt, sein metabolisches Äquivalent um 1 MET zu steigern, der steigert seine Überlebenschancen um sensationelle 13 bis 15 Prozent.

Mit dem Anteilsschein mehr Chancen

Lotto und EuroMillionen: Geringer Einsatz, eine Vielzahl an Tipps und somit erhöhte Gewinnchancen.

Lotto- und EuroMillionen-Spielteilnehmer haben die Möglichkeit, bei geringem Einsatz mit einer Vielzahl von Tipps an den Ziehungen teilzunehmen und damit ihre Gewinnchancen deutlich zu erhöhen. Das Lösungswort lautet „Anteilsschein“, mit dem die Österreichischen Lotterien ein neues Kapitel in Sachen Spielteilnahme aufschlagen. Der Teilnehmer erwirbt einen oder mehrere Anteile an einer bestimmten Anzahl bereits gespielter Tipps, einer sogenannten „Chance“, und ist an einem allfälligen Gewinn mit ebendiesen Anteilen beteiligt.



Der Anteilsschein ist ein speziell gestalteter Wettschein für die Teilnahme an der neuen Spielmöglichkeit von Lotto und EuroMillionen.

BILD: SN/ÖSTERREICHISCHE LOTTERIEN

Wer die beschriebene Möglichkeit der Spielteilnahme nutzen will, kann dies entweder mit einem speziellen Wettschein tun oder einfach per Ansage in der Annahmestelle.

Der Anteilsschein ist auch über www.win2day.at spielbar. Weitere Informationen halten die Annahmestellen bereit.

ToiToiToi verlost 20 x 2016 Euro zusätzlich

Wer möchte nicht mit einem Gewinn ins neue Jahr starten? ToiToiToi bietet diese Möglichkeit im Rahmen der Promotion „Neues Jahr 2016“ an. Unter allen von 11. bis 24. Jänner an ToiToiToi teilnehmenden Losnummern werden am Sonntag, dem 24. Jänner 2016, 20 Quittungsnummern gezogen, deren Besitzer jeweils 2016 Euro gewinnen.

BINGO!

Ziehung vom 9. 1. 2016

Ergebnisse: Ohne Gewähr
G-60 B-4 B-11 B-71-16 N-36 N-33 O-69
B-21-18 B-14 N-43 G-52 (Box)
I-23 N-45 N-40 O-74 B-15 G-46 N-32
N-371-29 I-19 G-58 G-55 O-64 B-12
B-8 I-22 I-17 B-10 B-3 I-30 I-20 G-49
I-27 O-70 G-51 (Ring)
O-68 O-611-26 I-25 N-44 G-54 O-65
G-48 N-39 B-13 (Bingo)

Kartensymbol:
Herz Vier

Quoten:

Bingo Bonus:	1 zu	31.020,50 €
Ring:	1 zu	4.897,90 €
Box:	1 zu	3.265,30 €
Ring 2. Chance:	53 zu	92,40 €
Box 2. Chance:	10.005 zu	1,80 €
Card:	10.498 zu	1,50 €

ANZEIGE