

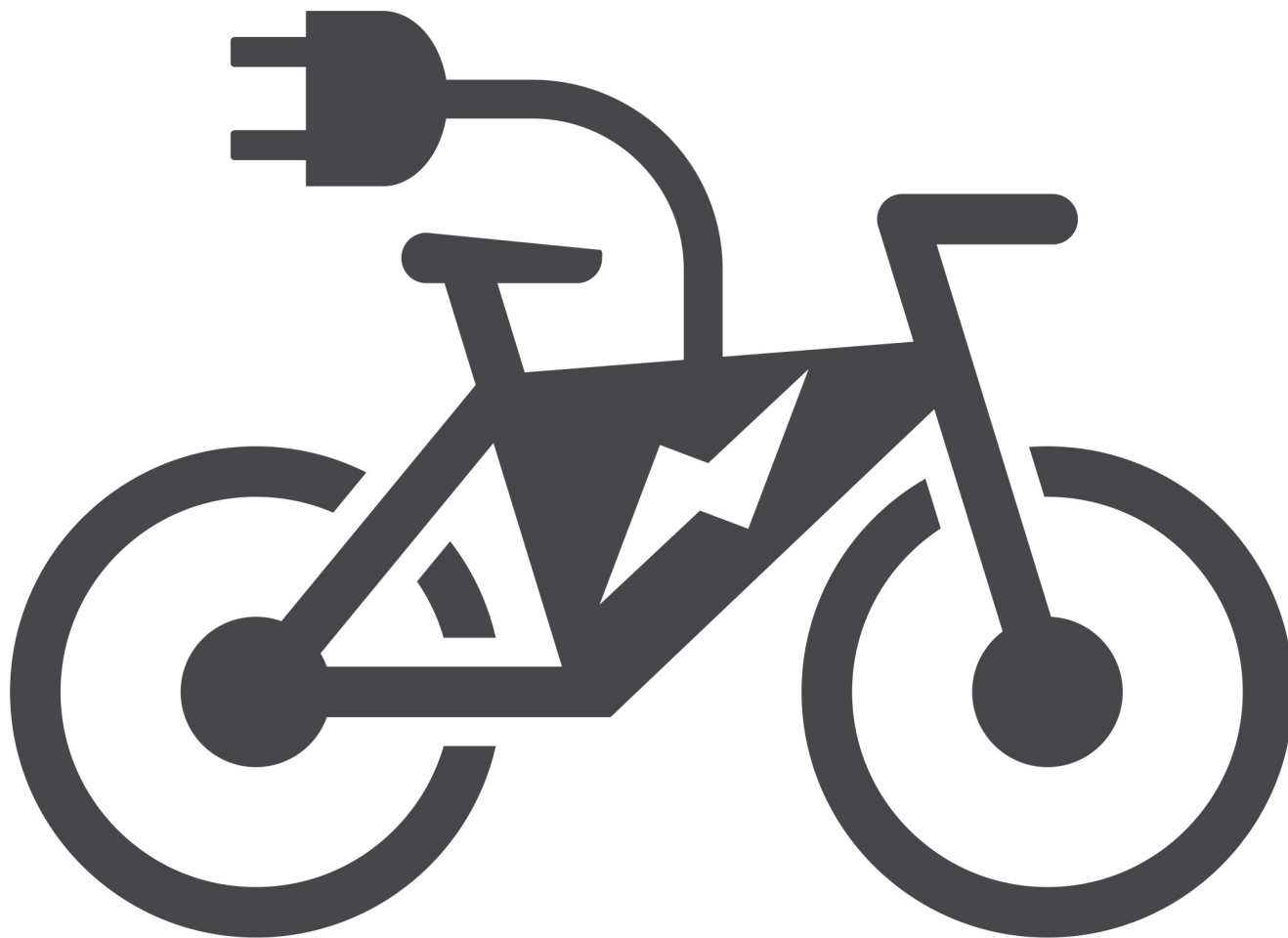


WIR WERDEN FAULTIERE (1/4)

SPORTaktiv/BeilageAusgabe 02/2021 | Seite 130, 131, 132, 133 | 1. April 2021
Auflage: 54.334 | Reichweite: 136.000

Salzburger Landeskliniken

WIR WERDEN **FAULTIERE**



Fotos: iStock, privat

WIR WERDEN FAULTIERE (2/4)

SPORTaktiv/BeilageAusgabe 02/2021 | Seite 130, 131, 132, 133 | 1. April 2021
Auflage: 54.334 | Reichweite: 136.000

Salzburger Landeskliniken

WARUM JOSEF NIEBAUER ALS RENOMMIERTER SPORTMEDIZINER UND KARDIOLOGE NICHT IMMER FREUDE MIT E-BIKES HAT, WIR IN EINER PANDEMIE DER INAKTIVITÄT LEBEN UND WIESO DER SPORTUNTERRICHT WIE MATHEMATIK BENOTET WERDEN SOLLTE. ACHTUNG, STARKER TOBAK!

INTERVIEW: CHRISTOPH HEIGL

Herr Doktor Niebauer, als „Corona-speck“ wurden die Ergebnisse betitelt: Durchschnittlich zwei Kilogramm haben die Österreicher im ersten Lockdown wegen eingeschränkter Bewegungsmöglichkeiten zugenommen. Teilen Sie den Befund?

Das Problem mit dem Übergewicht wird von Jahr zu Jahr schlimmer. Obwohl der Mensch die Bewegung eigentlich braucht, muss ich leider feststellen: Wir werden immer mehr zu Faultieren.

Wie beobachten Sie das?

Ich sehe am Flughafen Menschen, die gerade Los Angeles–Frankfurt geflogen und elf Stunden gegessen sind. Dann steigen sie aus dem Flieger aus und stellen sich im Gate aufs automatische Förderband oder auf die Rolltreppe, anstatt die Treppen zu nehmen. Sie waren gerade elf Stunden ohne Bewegung! Aber wahrscheinlich müssen sie sich für die anschließenden zwei Stunden Heimfahrt im Auto ausruhen.

Wenn wir Erwachsene so faul sind, müsste man also früher ansetzen. Bei den Kindern?

Sicher auch dort. Denn da habe ich ja meine Probleme, wenn ich sehe, wie der Turn- und Sportunterricht bewertet wird. Jeder, der halbwegs gerade stehen kann, bekommt im Turnunterricht ein Sehr gut ins Zeugnis, der Rest einen Zweier. Warum gibt es hier kein Genügend oder eben Nicht genügend? Die deutlich Übergewichtigen werden überdurchschnittlich oft vom Turnunterricht

befreit. Die, die es am nötigsten haben. Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Schwäche in Mathematik oder Englisch und werden gerade deshalb von Mathematik oder Englisch befreit. Das wäre undenkbar. Selbstverständlich gäbe es zusätzlichen Förderunterricht.

Und folglich sind Sie überspitzt formuliert auch kein Freund der E-Bikes ...

Wenn E-Bikes sportlich eingesetzt werden und wenn sie ein Auto ersetzen, so ist das wunderbar. Aber das Thema E-Bike wird mir zu positiv bewertet und zu einseitig gepusht. Für mich ist da die körperliche Fitness ein guter Indikator. Zu mir kommen Menschen, die sagen, dass sie tausende Kilometer mit dem Rad gefahren sind! Im Belastungstest sehen wir dann Werte, die schlechter sind als im Vorjahr – als sie halt noch richtige Fahrräder und nicht die mit Motor gefahren sind. Schlechter als im Vorjahr. Warum? Die Leute kurven zwar viel mit dem E-Bike durch die Gegend, aber genau dann, wenn der Körper ins Schwitzen käme, schalten viele E-Radfahrer den Akku an, denn dafür haben sie ja das E-Bike gekauft, eben um ohne Anstrengung von A nach B zu kommen. Ein möglicher Finesseffekt ist so dahin. Dieser suboptimale Umgang mit der Technik wird ja auch durch die Sportkleidung der E-Biker demonstriert.

Inwiefern?

Ich erkenne E-Biker aus 1000 Meter Entfernung schon am Gewand. Sie fahren auch im Sommer mit Jacke und lan-



PRIM. UNIV.-PROF. DR. DR. JOSEF NIEBAUER, MBA

Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin, Sportkardiologie;

Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation

Vorsitzender Sektion Sportkardiologie European Association of Preventive Cardiology der European Society of Cardiology

Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin, Einheit für physikalische Medizin und Rehabilitation am Uniklinikum Salzburg

REHA Zentrum Salzburg, Forschungsinstitut für molekulare Sport- und Rehabilitationsmedizin, Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg, Sportmedizin des Olympiazentrums Salzburg-Rif, Betriebliche Gesundheitsförderung der Salzburger Landeskliniken, Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention

Infos: www.salk.at/sportmedizin.html

WIR WERDEN FAULTIERE (3/4)

SPORTaktiv/BeilageAusgabe 02/2021 | Seite 130, 131, 132, 133 | 1. April 2021
Auflage: 54.334 | Reichweite: 136.000

Salzburger Landeskliniken

ger Hose, weil sie ja nicht schwitzen und beim Fahrtwind von 25 km/h frieren. Wie sehr es oft nur um den Verkauf und nicht um die Gesundheit geht, sieht man ja auch daran, dass der Kauf von Fahrrädern mit Motor vom Staat teils mit einer Prämie gefördert wird, der Kauf eines normalen Fahrrads aber nicht. Wollte man wirklich, dass sich die Bevölkerung mehr bewegt und somit gesünder wird, so müsste das Gegenteil der Fall sein. Auch ist das richtige Fahrrad umweltfreundlicher als das E-Bike, denn Letzteres verbraucht Strom und lässt am Ende einen Akku zurück.

Am MTB-Kongress in Saalbach sagte ihr Medizinerkollege Sven Malte John: „Sich nicht zu bewegen, ist bereits ein krankhafter Zustand.“ Leistet das E-Bike nicht einen wichtigen Anstoß, mit dem Rad zu fahren, ohne voll ans körperliche Limit zu gehen?

Jeder Schritt ist besser als keiner. Und der Umstieg vom Auto auf ein E-Bike ist zu begrüßen. Bedenken muss man aber, dass, wenn Ungeübte nach Jahren der Fahrradabstinenz auf ein E-Bike steigen, ihnen leider oft die erforderliche Grundfitness fehlt. Auch haben ältere Ungeübte Probleme mit dem Steuern und Bremsen. Für viele Ältere sind 25 km/h viel zu schnell, besonders auf unseren meist viel zu schmalen Radwegen. Radwege werden oft nur deshalb gebaut, dass sie den Verkehr nicht stören, nicht aber, dass man darauf schnell und sicher von A nach B kommen kann. Das Ergebnis sehen wir dann an den Unfallzahlen. Gesünder wäre hier ein richtiges Rad, das Zufußgehen oder erst nach guter Einschulung und viel Übung auf sicherem Terrain ein E-Bike.

Wie lauten folglich ihre Empfehlungen für einen idealen Umgang?

Wir leben in einer Pandemie der körperlichen Inaktivität mit all ihren tödlichen Folgen. Nicht nur das Rauchen ist töd-



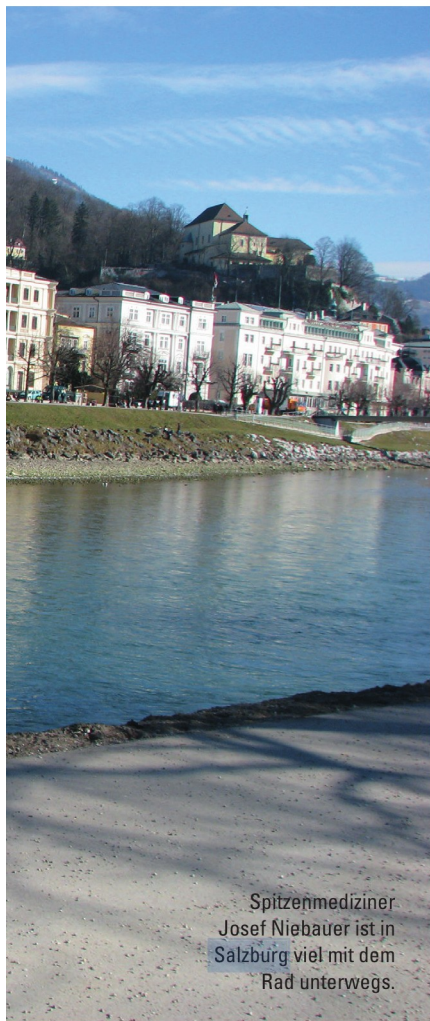
„WIR HABEN GAR NICHT DIE INFRASTRUKTUR FÜR DEN RAD-BOOM. WIR BRAUCHEN RADWEGE, DIE SICHER UND BREIT GENUG SIND. UND IMMER VORRANG FÜR RÄDER.“

lich, auch zu wenig Bewegung ist tödlich! Ziel muss es sein, sich so viel wie möglich aktiv zu bewegen. Auf eine fixe Distanz bezogen kann man viele Kalorien beim Gehen verbrennen, gefolgt vom richtigen Radfahren. Wesentlich ist, dass man sich so anstrengt, dass man ins Schwitzen kommt und den Motor nur zu Hilfe nimmt, um z.B. einen Hügel hinaufzukommen, den man sonst hochschieben müsste. Dann ist ein E-Bike Gold wert. Wenn man aber einem Verkaufsgespräch lauscht, erfährt man, dass ein Rad gesucht wird, bei dem man nicht schwitzt – also ein Motorrad. Eingesetzt wird es dann als „Elektroller“. Der Trend geht zu E-Bikes, bei denen man den Motor kaum noch sieht. Hier findet ja fast E-Doping statt.

WIR WERDEN FAULTIERE (4/4)

SPORTaktiv/BeilageAusgabe 02/2021 | Seite 130, 131, 132, 133 | 1. April 2021
Auflage: 54.334 | Reichweite: 136.000

Salzburger Landeskliniken



Spitzenmediziner
Josef Niebauer ist in
Salzburg viel mit dem
Rad unterwegs.

„NICHT NUR RAUCHEN IST TÖDLICH, AUCH ZU WENIG BEWEGUNG IST TÖDLICH!“

der Unfitte aber unfitter, da er nicht mehr beißen muss. Denn was man nicht übt, verlernt man bzw. kann man nicht mehr. Bedenkt man, dass die körperliche Leistungsfähigkeit der stärkste Prädiktor für die Lebenserwartung ist, so ist es super, wenn der Bessere noch besser wird, aber eine Katastrophe, wenn sie beim eh schon Schwächeren weiter abnimmt.

Was würden Sie sich generell wünschen, um Menschen mehr in Bewegung und aufs Rad zu bringen?

Als ich an der Stanford University in den USA gearbeitet habe, hat jeder Mitarbeiter mit Rad vor seinem Gebäude einen Abstellplatz und im Gebäude einen Spind mit Duschmöglichkeit bekommen. Zusätzlich gab es vierteljährlich einen Gutschein für Rad- und Sportgeschäfte in interessanter Höhe. Voraussetzung war, dass man keinen Parkausweis für sein Auto hatte, also nachweislich entweder radelte oder Öffis benutzte. Man hatte halt die Entscheidung getroffen, auf die vorhandenen Flächen lieber Klinik- und Forschungsgebäude zu stellen, als diese mit weiteren Parkplätzen zuzuasphaltieren. Letztendlich eine rein finanzielle Entscheidung, die aber auch der Gesundheit der Angestellten diene. Auch das Radwegenetz ist dort ein Traum, mit Vorrang für Fußgänger und Radfahrer und nicht – wie bei uns – für Autos. Bei uns heißt es ja oft „Rad weg“ statt „Radweg“.

Ihre Wünsche ans Bauamt und die Verkehrsministerin?

Radwege bauen, die sicher und breit genug sind, mit gutem Belag, gut gekennzeichnet etc. Alle freuen sich über die tollen Verkaufszahlen bei den E-Bikes, niemandem fällt auf, dass wir dafür gar

nicht die Infrastruktur haben. Auch wäre es gut, im Winter Radwege in der Qualität zu räumen, wie man Straßen räumt. Oft wird Salz auf die Straße gestreut und gefährlicher, nutzloser Rollsplitt auf die Radwege, die dann teils über Wochen hin spiegelglatt sind, während die direkt daneben befindliche Straße geräumt und staubtrocken ist. Natürlich wären auch längere Grünphasen an den Ampeln angebracht. Klassiker sind die Rechtsabbieger: Die Ampel für die geradeaus radelnden Räder beträgt wenige Sekunden und springt dann auf Rot, damit die Rechtsabbiegerampel dann für die Autos gerne auch eine Minute lang auf Grün bleibt. Vorrang für Räder, wo immer sie fahren!

Corona und Lockdown bescheren uns einen Sport- und Bewegungsboom, zumindest in den aktiven Bevölkerungsschichten. Eine große Chance auch für das Thema Rad und E-Bike?

Positiv ist, dass Menschen, die sonst nicht vor die Tür gehen, jetzt im Freien unterwegs sind. Der Anfang Richtung Sport ist gemacht. Natürlich kann da auch das E-Bike etwas beitragen: Nicht jeder ist gesund genug, um mit dem Fahrrad überall hinzukommen. Hier kann das E-Bike hilfreich sein. Mancher war verletzt und möchte wieder fitter werden und den Akku immer weniger einsetzen, dafür immer mehr treten – das E-Bike für zwischendurch als „Gehilfe“ wie eine Krücke. Es ist also nicht so, dass ein E-Bike nur gut oder nur schlecht ist. Es kommt darauf an, wie man es einsetzt. Am Ende kann es dann ein Segen sein, aus sportlicher Sicht ist es das aber nur in den allerwenigsten Fällen. ┘

Das Argument ist, dass ein E-Bike Leistungsunterschiede ausgleicht.

Problematisch wird es, wenn Freunde oder Paare gemeinsam radeln wollen, der Leistungsunterschied aber zu groß ist. Damit der Schwächere mitkann, bekommt er ein E-Bike. Sorge mache ich mir nicht um den Stärkeren, denn der braucht jetzt nicht mehr nach Anstiegen zu warten, sondern kann die ganze Zeit über voll reintreten. Sorgen mache ich mir um den Schwächeren: Dieser möchte mithalten und das kann er nur, wenn er frühzeitig den Akku zündet, da er ja sonst zurückfällt. An Stellen, an denen man sich abgeschlagen, aber doch noch den Berg hinauf gekämpft hat, wird jetzt der Akku gestartet. Im Ergebnis wird der Fitte immer fitter, was auch toll ist,