

Raus aus Komfortzonen

Der Sportmediziner Josef Niebauer plädiert beim Mini-Med-Vortrag für mehr Bewegung im Alltag.

SALZBURG (ap). „Wir müssen uns unser Leben wieder etwas ungemütlicher machen“, gibt Primar Josef Niebauer im Rahmen des Mini-Med-Studiums im Salz-



Primar Josef Niebauer mit Moderatorin Angelika Pehab. Fotos (2): BB



Gesundheitsaffin: Primar Emmanuel, BB-GF Kretz und Primar Greil.

richt befreit werden oder Altersdiabetes bei Fünffährigen auftritt, ist das bedenklich. Wir meiden Bewegung, als wäre sie schlimm oder ungesund. Dabei ist das komplette Gegenteil der Fall. Und so ist auch die Frage, wieviel Sport gesund ist, die völlig falsche, weil Bewegung so was Tolles ist, dass man fast nie zu viel machen kann.“

„Es ist nie zu spät“

Mit Sport zu beginnen – dafür ist es nie zu spät. „Je unспортlicher jemand ist, desto weniger muss er tun, um fitter zu werden. Neben den körperlichen Vorteilen erhöht Bewegung übrigens auch die geistige Leistungsfähigkeit“, verrät Niebauer, ehe er – trotz strömendem Regen und Temperaturen knapp über Null – auf seinem Fahrrad den Heimweg antritt. Mehr zum Thema und weitere Vortragstermine unter www.minimed.at.

kungen, Diabetes und früherer Sterblichkeit.

„Das Sitzen verbannen“

Darüber hinaus lassen sich – auch ohne klassisch Sport zu treiben – Bewegungsmöglichkeiten in den Alltag einbauen, wie beispielsweise die Treppe statt den Aufzug zu nehmen. „Regelmäßige Bewegung beugt vielen Erkrankungen vor oder kann deren Fortschreiten verlangsamen. Das macht Sport zu einem ef-

fektiven Therapeutikum“, so der international anerkannte Sportmediziner.

Ein Großteil der Menschen verbringt den Alltag – oft auch beruflich bedingt – sitzend. „Um die negativen Folgen von achtstündigem Sitzen zu eliminieren, müsste man sich nur eine Stunde bewegen“, so Niebauer, der große Probleme dahingehend auch schon im Kindesalter beobachtet. „Wenn übergewichtige Schüler vom Sportunter-



„Körperliche Inaktivität hat dieselbe Konsequenz in Sachen Sterblichkeit wie Rauchen.“

PRIMAR JOSEF NIEBAUER

Foto: Pehab

burger Heffterhof zu bedenken. Denn Studien belegen klar: Wer beispielsweise seinen täglichen Arbeitsweg zu Fuß oder via Fahrrad bewältigt, leidet deutlich seltener an Herz-Kreislaufkrank-



Zu viel Obst auf einmal kann Bauchweh verursachen. Fotolia.com

Wenn zu viel Obst Bauchweh auslöst

(sffh). Viele klagen besonders nach wiederholtem Genuss von reichlich Obst, Rotwein, reifem Käse oder generell von Milchprodukten über Blähungen, Bauchweh oder auch Hautreaktionen. Statt bei wiederholten Beschwerden zum Arzt zu gehen, tippen viele automatisch auf eine „Nahrungsmittelunverträglichkeit“ (Intoleranz), was oft gar nicht stimmt. Klarheit können nur ärztliche Tests bringen. Eine aktuelle Broschüre der Interessengemeinschaft Allergenvermeidung erklärt den Unterschied zwischen Unverträglichkeit und Allergie, online abrufbar unter www.allergenvermeidung.org

Mehr Lebensqualität im

Das Hilfswerk Salzburg bietet Unterstützung in sozialen Belangen für alle Generationen.

Zuhause alt werden – das ist ein häufig geäußerter Wunsch vieler Seniorinnen und Senioren. Ein Wunsch, der Erfüllung finden kann. Das Hilfswerk bietet mehrere Möglichkeiten zum Erhalt der Lebensqualität in den eigenen vier Wänden an – um Pflegebedürftige zu unterstützen und Angehörige zu entlasten.

Unterstützung im Alltag

Wenn der Alltag in den eigenen vier Wänden immer schwieriger wird, bietet das Hilfswerk den Salzburger/innen Möglichkeiten zur Erhaltung der Lebensqualität in ihrer gewohnten Umgebung.



Beim Hilfswerk Salzburg werden alle Generation in sozialen Belangen unterstützt.

Foto: Hilfswerk Salzburg

So stehen Heimhelfer/innen den Menschen im täglichen Leben zur Seite, helfen im Haushalt, erledigen Besorgungen und unterstützen bei

Behördengängen oder Arztbesuchen.

Pflege zu Hause

Bei Krankheit oder altersbe-