



„Problem ist die Sofasucht“

"Problem ist die Sofasucht"

Salzburger Nachrichten/Beilage | Seite LEO4 | 13. Januar 2024
Auflage: 79.876 | Reichweite: 285.000

Salzburger Landeskliniken

4 Leonidas Sportlerwahl Salzburger Nachrichten



„Problem ist die Sofasucht“

Sucht oder einfach nur mit Sport die Zufriedenheit im Alltag erleben? **Salzburgs** bekanntester Sportmediziner will vor allem aufrütteln und gegen Bewegungsarmut ankämpfen.

Es sind die Endorphine, die Breitensportler ausschütten, um Glücksgefühle beim Sport zu entfalten. Das ist bewiesen. **Josef Niebauer**, der Leiter der Sportmedizin an der Universitätsklinik Salzburg, meint: „Ja, aber.“ Denn den Sport auf medizinische Reaktionen herunterzubrechen sei zu wenig. „Es ist Zufriedenheit sowie ein Glücksgefühl, das diejenigen, die Sport betreiben, erleben“, sagt der Sportmediziner. Es sei das Erlebnis, den Körper intensiv zu spüren – den Wind, den Regen, die Kälte, die Natur. Die Dinge wahrzunehmen, die sonst im Alltag nicht wahrgenommen werden. Ist es dann eine Sucht im Sport? „Klar ist, dass wir von diesen intensiven Momenten, in denen wir dem Körper etwas Gutes tun, mehr haben wollen. Das gibt es auch im sonstigen täglichen Leben. Im Lieblingsrestaurant, am Lieblingsort. Wenn das eine Sucht sein soll, dann habe ich kein Problem damit, dass wir es so nennen“, sagt der Sportmediziner, der selbst jede freie Minute mit Bewegung und Sport verbringt. Viele Patienten hätten nach einem gesundheitlichen Schicksalsschlag zum Sport gefunden: „Es hat einen Herzinfarkt gebraucht, dass ich in meinem Leben so fit bin wie noch nie. Hätte ich gewusst, dass es sich so toll anfühlt, dann hätte ich schon lange Sport betrieben“, hatte jüngst ein 60-jähriger Patient bei der Rehabilitation erzählt, so Niebauer.

Der Salzburger Sportmediziner **Josef Niebauer** orte in Bezug auf den Breitensport Bequemlichkeitssucht und verspricht Glücksgefühle durch Bewegung.

Wie schaut es mit dem Extremsport aus? Wieso ist die Lust eigentlich so groß, sich zu quälen und über die eigenen Grenzen zu gehen? „Es liegt in der Natur des Menschen, sich selbst weiterzuentwickeln“, sagt Niebauer, „das beginnt schon im Kindesalter. Schon die Kleinsten erzählen stolz, wie lange sie beispielsweise tauchen können, Sandburgen bauen und so weiter.“ Wichtiger Zusatz: An einer Grenzüberschreitung ist nichts Schlimmes, „solange man sich selber nicht opfert und bleibende körperliche Schäden setzt – dann ist es nämlich mit dem Sport vorbei“. Sportmediziner Niebauer hat ein Problem damit, dass Breitensportler in ihrem sportlichen Werdegang gebremst werden müssen. „Seien wir doch froh, wenn sich Menschen bewegen wollen. Das Hauptproblem ist doch die Sofasucht, die Bequemlichkeitssucht, nicht die Sucht, jeden Tag laufen zu müssen.“ Was empfiehlt der Experte? „Jeder kann entscheiden, ob er dieses Glücksgefühl durch den Sport erleben will oder nicht. Ich kann nur sagen: In der Gesellschaft ist es leider so, dass man eher 99 Prozent motivieren muss, mehr Sport zu betreiben. Die Masse tut gar nichts, die muss man motivieren“, so Primar Niebauer im Leonidas-Gespräch.