



Niebauer: „Sport im Alltag – es darf ein bisschen mehr sein“

Salzburger Nachrichten/Lokal | Seite L17 | 29. Januar 2024
Auflage: 58.500 | Reichweite: 232.000

Salzburger Landeskliniken

MEDIZIN



Sportmedi-
ziner Josef
Niebauer
schreibt exklu-
siv für die SN.

BILD: SN/SALK

Niebauer: „Sport im Alltag – es darf ein bisschen mehr sein“

SALZBURG. Bewegung und Sport erleichtern den Alltag enorm. Man tut sich leichter, zum Bus zu laufen, ist immer für einen sportlichen Ausflug zu haben, muss nicht direkt mit dem Auto vor der Tür parken und vieles mehr. Doch was man nicht kennt, kann man nicht vermissen. Und so geht körperlich inaktiven Menschen nichts ab und sehen sie leider nicht, wie viel mehr Lebensfreude sie haben könnten, wenn sie fitter wären. Die WHO-Empfehlung von mindestens 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche – das sind lediglich 20 Minuten pro Tag – täuschen einem eine Fitness vor, die in den meisten Fällen nicht vorhanden ist, weil von den Betroffenen alles, was nicht Sitzen ist, hineingerechnet wird. Tatsächlich sind hier aber 150 Minuten mit einer Intensität von „Laufen ohne Schnaufen“, aber sehr wohl mit gesteigerter Atmung und Schwitzen gemeint. Auch darf's ein bisschen mehr sein! Es werden nämlich 150 bis 300 Minuten empfohlen. Bei 300 Minuten schaut die Welt schon anders aus, wenn man 40 Minuten pro Tag im submaximalen Bereich schwitzen soll. Das Ergebnis ist unweigerlich eine Fitness, mit der sich das Leben genießen lässt. Diese Basisfitness lässt uns auch gesundheitliche Probleme leichter überwinden, reduziert das Risiko bei Operationen, trägt etwa zu einer schnelleren Genesung bei.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, ist Vorstand der Sportmedizin am Universitätsklinikum Salzburg. Niebauer wird im Regionalsport der SN ein Mal im Monat seine Gedanken für mehr Bewegung im Land verfassen.