



Sportmediziner Josef Niebauer informierte über die Wichtigkeit von Sport und Bewegung – und welche Form und Dosierung gesundheitsfördernd wirkt.

Wieviel körperliche Aktivität ist notwendig, gesundheitsfördernd und erhöht die Lebenserwartung? Und was ist zu beachten, damit Sport nicht ungesund wird? Über die "Sonnen- und Schattenseiten des Sports" informierte Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, Primar des Instituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin des Universitätsklinikums Salzburg und Leiter des Forschungsinstituts für Molekulare Sport- und Rehabilitationsmedizin der Paracelsus Universität. Dr. Michael Schaffer, Personalchef der Salzburg AG, und rund 25 Mitarbeiter/innen des Unternehmens waren am 27. Mai 2013 zu Vortrag und Diskussion an die Paracelsus Universität gekommen, um sich im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge der Salzburg AG über richtiges Training und dessen Nutzen zu informieren.

Josef Niebauer zeigte zu Beginn die ungünstige Entwicklung der menschlichen Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten von "unbegrenzte körperliche Aktivität – begrenzte Nahrung" der neuzeitlichen Naturvölker zu "begrenzte körperliche Aktivität – unbegrenzte Nahrung" der Gegenwart auf. Um ein gesundheitsförderndes Maß an Aktivität zu erreichen, werden drei- bis siebenmal wöchentliches Training zu jeweils 30 bis 60 Minuten empfohlen – am besten mit ca. 70 Prozent durch eine Ergometrie bestimmte Herzfrequenz. Zusätzlich zwei- bis dreimal jeweils 30 Minuten Krafttraining zusätzlich wären ideal.

Schon allein durch regelmäßiges Gehen könnte die Lebenserwartung erhöht werden, besagen eine schwedische und fünf amerikanische Studien: Bereits 75 Minuten schnelles Gehen brächten 1,8 Jahre mehr an Lebenszeit, 450 Minuten schnelles Gehen in der Woche bereits 4,5 Jahre mehr. Um Sport auf den eigenen Körper abgestimmt und in gesundheitsfördernder Weise zu betreiben, bietet das Institut für präventive und rehabilitative Sportmedizin von Primar Niebauer Leistungsdiagnostik bei Leistungs- und Breitensportlern, Gesunden und Patienten an. Das Team ist auf Prävention, Diagnostik und Therapie bei sportrelevanten Erkrankungen spezialisiert.

"Körperliches Training ist eine effektive Therapieform, die jedem Gesunden zur Vorbeugung und jedem Patienten als Therapie angeboten und in dessen Alltag integriert gehört – ein Leben lang", gab der Sportmediziner und begeisterte Sportler Josef Niebauer den Zuhörern als Leitsatz mit auf den Weg.



Rund 25 sportinteressierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Salzburg AG hatten sich zum Vortrag an der Paracelsus Universität eingefunden.