

# MEDIKAMENT BEWEGUNG – JEDER SCHRITT ZÄHLT!



Wenn die Tage wieder länger werden und uns die Sonne nach draußen lockt, dann ist der perfekte Zeitpunkt da, sich wieder regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen.

Körperliche Aktivität hält gesund, verlängert unser Leben und tut der Seele gut. So gelten etwa nicht nur Rauchen oder Bluthochdruck als Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dauerhafter Bewegungsmangel ist ebenso gefährlich. Wieso also freiwillig auf das kostenlose und sehr effektive „Medikament“ Bewegung verzichten?

Nur rund ein Drittel der Österreicher betreibt regelmäßig Sport – dabei kann mäßig anstrengende Bewegung ganz einfach in den Alltag integriert werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche, was einer täglichen Aktivität von 20 bis 30 Minuten entspricht. Das ist ganz einfach: Lassen Sie das Auto stehen und nehmen Sie das Fahrrad für den Weg in die Arbeit.

## PROGRAMM- TIPP

### „BEWEG' DICH – GEMEINSAM AKTIV“

Die Salzburger Gebietskrankenkasse hat gemeinsam mit den Sportverbänden ASKÖ und SPORTUNION das Bewegungsprogramm „Beweg' dich – gemeinsam aktiv“ gestartet. In den „Aktiv-Gruppen“ werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer motiviert, den ersten Schritt in ein bewegtes, gesünderes Leben zu tun. **Mäßige, aber regelmäßige Bewegung** in der Gruppe mit Gleichgesinnten, die Spaß macht und nicht überfordert, steht auf dem Programm. Die ersten „Aktiv-Gruppen“ (Dauer: 14 Wochen) laufen seit April in allen Bezirken und sind **kostenlos**. Weitere Gruppen folgen laufend.

- > Teilnahme für alle Interessierten **ab 20 Jahren mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Zivilisationskrankheiten**
- > Voraussetzung: **Check durch die Beraterinnen und Berater** (z.B. Gewicht, Bauchumfang, Blutdruck)
- > Keine Teilnahme: Personen mit schwerwiegenden medizinischen Problemen
- > **Zweimal pro Woche eine Stunde lang moderates Training:** Einheiten mit Herz-Kreislauf-Training (z.B. Walking) sowie Kräftigungs- und Koordinationsübungen
- > **Spaß und Freude an der Bewegung**
- > **Zusätzliche Termine** zur Ernährung und zu Entspannung und Stressabbau
- > **KOSTENLOSE TEILNAHME!**

#### ANMELDUNG & INFORMATION:

##### Stadt Salzburg und Flachgau

- > ASKÖ Salzburg: Marlies Malzer  
Tel. 0676 5807507  
malzer@askoe-salzburg.at
- > SPORTUNION Salzburg: Evelyn Gumpinger  
Tel. 0664 3560307  
evelyn.gumpinger@sportunion-sbg.at

##### Tennengau und Lungau

- > SPORTUNION Salzburg: Kati Baier-Bein  
Tel. 0664 2818644  
kati.baier-bein@sportunion-sbg.at

##### Pongau und Pinzgau

- > ASKÖ Salzburg: Irmgard Gerdenitsch  
Tel. 0660 7002437  
gerdenitsch@askoe-salzburg.at

#### > WEBTIPP:

[www.sgkk.at/gemeinsamaktiv](http://www.sgkk.at/gemeinsamaktiv)

Verzichten Sie auf den Lift oder spazieren Sie regelmäßig flott durch den Park – Ihr Körper wird es Ihnen danken. Der Stoffwechsel wird aktiviert, das Muskelsystem gestärkt und unsere Sehnen bleiben länger elastisch. Regelmäßige Bewegung fördert die Herzgesundheit, erhöht die Knochendichte und -festigkeit und beugt somit auch Osteoporose vor.

Körperliche Aktivität bringt auch unseren Kreislauf in Schwung. Unser Herz pumpt sauerstoffreiches Blut in unseren Körper – der Blutdruck wird reguliert und das Immunsystem produziert vermehrt Abwehrzellen. Auch das Gehirn wird besser durchblutet und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nehmen zu. Zugleich werden Stresshormone abgebaut und das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist ein wirksames Mittel gegen Depressionen, sie reduziert Stress und Anspannung und steigert unser psychisches Wohlbefinden.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt regelmäßiger Bewegung ist der für viele wünschenswerte Gewichtsverlust. Seien wir ehrlich: Wer von uns hört denn nicht gerne Komplimente wie „Du siehst ja um 10 Jahre jünger aus, warst du im Urlaub?“

## INTERVIEW

DR. JOSEF NIEBAUER

PRIM. UNIV.-PROF. DDR.  
JOSEF NIEBAUER, MBA  
Vorstand des  
Universitätsinstitutes  
für Sportmedizin,  
PMU Salzburg



### WARUM SCHADET KÖRPERLICHE UNTÄTIGKEIT?

Wir werden älter, machen aber oft so weiter wie bisher: Wir ernähren uns wie Schwerarbeiter, bewegen uns aber nicht ausreichend, verbrennen zu wenige Kalorien und werden übergewichtig. Die Gefahr, an hohem Blutdruck und Diabetes zu erkranken, steigt. Jeder zweite Österreicher ist heute übergewichtig! Bei körperlicher Untätigkeit wird das Herz-Kreislauf-System nicht gefordert, die Muskulatur baut ab, es kommt zu Erkrankungen, Rückenschmerzen und Haltungsschäden. Der menschliche Körper wurde nicht dafür geschaffen, um den ganzen Tag sitzend zu verbringen – er muss gefordert werden.

### NICHTSTUN IST ALSO KEINE OPTION?

Nein! Je weniger wir uns bewegen, desto anstrengender wird körperliche Aktivität. Sie wollen z.B. die Kraft eines

20-jährigen bis ins hohe Alter konservieren? Dann müssen Sie körperlich aktiv sein. Mit 80 Jahren haben Sie dann noch bis zu 50 Prozent der Kraft erhalten. Aber nur 10 Prozent, wenn Sie nichts tun!

### ALSO IST JEDER SCHRITT EIN GEWINN?

Genau – Hauptsache, man bewegt sich regelmäßig. Bewegung beginnt im Kopf. Die Ausrede, keine Zeit zu haben, gilt nicht. Man findet immer Zeit für Dinge, die einem wichtig sind. Um körperlich fit zu bleiben, muss man aktiv werden – je früher, desto besser.

### WIE OFT MUSS MAN SICH BEWEGEN, UM GESUND ZU BLEIBEN?

Alles ist besser als Nichtstun. Sie sollten an mindestens 3 Tagen der Woche 30 – 60 Minuten körperlich aktiv sein. Ideal ist es, wenn man z.B. beim Wandern oder Walken noch in kurzen Sätzen miteinander reden kann. Sie sollten dabei zwar schwitzen, aber nicht zu sehr außer Atem kommen. Ein Wochenpensum von mindestens 2,5 Stunden ist das Ziel.

### BEWEGUNG SOLLTE ALSO „ALLTÄGLICH“ SEIN?

So ist es. Gehen Sie zügig zu Fuß zur Arbeit oder zum Einkaufen. Ist der Weg zu weit, dann fahren Sie ein Stück mit dem Bus und laufen den Rest. Soviel Zeit hat jeder! Ein sportlicher Freundeskreis motiviert ebenfalls. Treffen Sie sich nicht nur im Cafe oder Restaurant, sondern gehen Sie zuvor z.B. spazieren. Und wenn Sie sich regelmäßig mit Ihren „Sportfreunden“ zu Aktivitäten verabreden, wird es bald zur Selbstverständlichkeit, sich zu bewegen.

Wir danken herzlich  
für das Gespräch!

