

Sport als Lebenselixier – Fit und Vital im Alltag

Ein außerordentlich motivierender und informativer Abend mit Mag. Claus Bader und der Sportunion im Z 2000

Wie kann man seine Vitalität, Agilität erhalten und sein Wohlbefinden steigern? Welche Wirkung hat Stress auf Körper und Seele? Warum ist gesunder tiefer Schlaf so wichtig? Wie werden wir stärker, stabiler und fitter? Und wie kann man durch körperliche Aktivität psychische und emotionale Ressourcen schaffen? Das Stockerauer Publikum hörte gebannt zu, als der Sportwissenschaftler Mag. Claus Bader im Lenasaal des Z 2000 die Auswirkungen und Wechselwirkungen von Bewegung, Training und Sport sowohl anschaulich, als auch wissenschaftlich fundiert erklärte und an Ort und Stelle zu praktischen Übungen motivierte.

Präsidentin Ilse Wimmer freute sich zu Beginn der Veranstaltung mehr als 150 an Bewegung und Gesundheit Interessierte begrüßen zu dürfen. Unter ihnen waren unter anderem Dir. Mag. Günther Geyrhofer von der Raiffeisenbank Stockerau, GR Mag. Wolfgang Dobritzhofer, Dr. Wolfgang Schnabl vom OeAV Gebirgsverein Stockerau und vom Kneippverein Johanna Lindsbichler.

Hier die wichtigsten Informationen des Referates in Kürze:

- 90% der Menschen, die am Computer arbeiten, klagen über Müdigkeit, Kopfweg, Augenprobleme und Verspannungen.
- Gemäß unserem genetischen Programm versetzt Stress den Organismus in Alarmbereitschaft – der Körper wird für Flucht oder Angriff mobilisiert. Er rea-

giert mit erhöhtem Puls, erhöhtem Blutdruck, die Leber setzt Zucker und Fette frei. Wird im Laufe des Tages die freigesetzte Energie in den Muskeln durch Bewe-



v.l.n.r.: Dir. Mag. Günther Geyrhofer, Ilse Wimmer, Valerie Berger, Mag. Claus Bader (Sportwissenschaftler, Trainer und ehemaliger Leistungssportler (Triathlet), Konditionstrainer des Tischtennis-Nationalteams, Vitalcoach, Seminarleiter und Ausbilder (Sportakademie), Fit-Experte bei der ORF-Aktion "Leichter leben) und Mag. Rainer Wimmer

gung abgebaut, wird auch das Gehirn wieder mit Sauerstoff versorgt und die Gedanken werden frei. Wir empfinden angenehme Müdigkeit und finden regenerierenden Schlaf. Nur während dieser Zeit kann die Zellreparatur stattfinden.

- Leider aber ist zwei Drittel der Bevölkerung aber chronisch müde, die Hauptursache ist Bewegungsmangel.
- Ein Drittel leidet unter stressbedingten Schlafstörungen, da die Balance von Spannung und Entspannung gekippt ist.
- Dauerstress bei gleichzeitiger Bewegungsarmut stellt für unsere Gesundheit ein enormes Risiko dar. Wir

können diesen Zustand mit einem Auto, das im Leerlauf mit Vollgas läuft, vergleichen: Wir arbeiten hochtourig und kommen nicht vom Fleck.

- Durch Bewegung und Sport wird die stressbedingte Überaktivierung des Körpers ausgeglichen. Das dient dem körperlichen und seelischen Wohlbefinden.
- Auch kurze Bewegungssequenzen sind sinnvoll! Nutzen wir die Bewegungschancen im Alltag: Stufensteigen, das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren.
- Sport ist ein Lebenselixier! Er erhöht die körperliche und psychische Belastbarkeit. Er stärkt das Herz. Der Herzmuskel schlägt kräftiger und ökonomischer. Ein bewegter Lebensstil ist ein enormer Schutzfaktor für unsere Gesundheit.

- Geringe Fitness ist ein höherer Risikofaktor als Rauchen und erhöhtes Cholesterin.
- Bewegung, Sport und Training steigern die Lebensleistungskurve. Das bedeutet, der Mensch bleibt im Alter länger autonom und unabhängig.
- Trainierbarkeit und Kraftzuwachs ist im Alter noch gegeben!
- Jedes 6. Kindergartenkind ist übergewichtig!
- 60% der Krankheitsbilder haben mit Bewegungsmangel zu tun!
- Vor 100.000 Jahren hat der Mensch durchschnittlich 7-32 km pro Tag zurückgelegt. Heute sind es nur noch 0,4-1,6 km pro Tag. Unsere genetische Veranlagung ist aber gleich geblieben.
- Ein Couch-Potato in den USA bewegt sich insgesamt nur 17 Minuten pro Tag, in der EU 90 Minuten.
- Ideal wäre, sich so viel zu bewegen, dass wöchentlich zwischen ca. 3000 – 3500 kcal pro Woche verbraucht werden.

Die Stockerauerinnen und Stockerauer nahmen von dieser Veranstaltung jede Menge Information und Motivation und die Mappe des Landes NÖ "Besser bewegen" mit nach Hause.

Übrigens: „In der ersten Lebenshälfte opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der zweiten Hälfte opfern wir Geld, um unsere Gesundheit wiederzuerlangen.“