

# Regelmäßiger Ausdauersport verlängert die Lebenserwartung

**Aktivieren.** Es muss nicht immer gleich Sport sein. Ein Walking-Meeting kann inaktive Mitarbeiter aus der Komfortzone holen.

VON EVA KOMAREK

**M**it regelmäßigem Grundlagenausdauersport verlängert man signifikant seine Lebenserwartung, sagt der Sportarzt Christian Gäbler, der in Wien das Sportambulatorium betreibt und in der Jury des ersten Firmen Fitness Awards ist. Das wird auch vom Fonds Gesundes Österreich untermauert, der in den 2020 aktualisierten Bewegungsempfehlungen mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche empfiehlt. Wenn Gäbler über das Thema Sport spricht, ist ihm die Begeisterung anzumerken: „Das Karzinomrisiko reduziert sich um 50 Prozent, das Herzinfarktisiko um 60 Prozent und das Risiko, an Diabetes zu erkranken, um 80 Prozent.“

Zusätzlich zum Ausdauertraining empfiehlt Gäbler Krafttraining. Kraftsport ist für den Muskelzuwachs von Bedeutung. „Die Muskulatur ist im Körper der wichtigste Zuckerspeicher. Wer wenig Muskeln hat, hat meist auch einen erhöhten Zuckerspiegel und damit ein höheres Diabetesrisiko“, so Gäbler. Außerdem wirke Krafttraining der Osteoporose entgegen. Denn wie Muskeln müssen auch Knochen ständig beansprucht werden, damit sie stabil und leistungsfähig bleiben.

## Medizinischer Check

Wer jedoch lang keinen Sport gemacht hat, dem rät Gäbler zu allererst zu einem medizinischen Check mit Belastungs-EKG. Das könne auch gut beim Betriebsarzt erfolgen oder im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung gemacht werden. „So können Risikopatienten herausgefiltert werden.“

Gerade Betriebssport sei eine gute Möglichkeit, um Menschen zu motivieren. „Lauftreffs sind eine gute Methode, um zu mehr Bewegung zu ermutigen. Es gibt einen Termin und meistens auch Hilfe durch Trainer

oder erfahrene Läufer.“ Auch von mehr Bewegung, die in den Arbeitsalltag integriert wird, wie beispielsweise Walking-Meetings, hält der Sportarzt viel. „Damit erwischt man auch jene Leute, die nicht sportlich aktiv sind, und holt sie aus der Komfortzone.“ Dann ist schon ein erster Schritt getan. „Wenn sich jemand gar nicht bewegt, sind 20 Minuten Gehen pro Woche besser als nichts.“ Denn der moderne Durchschnittsmensch ist gehfaul geworden. Laut Studien bringen es viele nur noch auf durchschnittlich 2700 Schritte täglich. Auto, Rolltreppen und Lift sind die Feinde der Bewegung. Da können ein Walking-Meeting oder eine aktive Mittagspause Wunder wirken.

Schließlich betont Gäbler noch die positiven psychischen Auswirkungen des Sports. „Gerade Ausdauersport hat eine meditative Komponente. Man kann die Tagesabläufe Revue passieren lassen, oder wenn man vor der Arbeit mit einer Sporteinheit beginnt, kann man den bevorstehenden Tag durchdenken und startet mit voller Energie“, weiß der Sportmediziner aus eigener Erfahrung.

Christian Gäbler ist Sportarzt, Unfallchirurg und Medizinischer Direktor des Wiener City Marathons.



Für Sportarzt Christian Gäbler ist regelmäßiger Sport die beste Gesundheitsvorsorge. | beigestellt |