

## SERIE TEIL 6

**Fit**  
in den  
Frühling

## TAGEBUCH

**Leichter leben**

Wenn man deine Fitness-Kolumnen liest“, sagte mir jüngst ein Freund, „dann wird man den Eindruck nicht los, dass du gar nicht wirklich trainierst. Dein obligates Bier, von dem du jedes Mal am Ende schwärmst, das klingt hingegen mehr als real.“

Auf Grund dieses Anlasses verspreche ich hiermit: Diesmal folgt eine 100-prozentig authentische Beschreibung meiner



Ottakringer-Chef Menz beim Radeln

Fitness-Einheit – ohne Bier! Also: Vorige Woche hab ich ja meine Bauchmuskeln entdeckt. Zwar noch nicht optisch, aber inhaltlich: der Muskelkater ist höllisch! Diese Woche habe ich zusätzlich begonnen, auch noch auf einen Hometrainer einzutreten. Schliesslich gilt es, alle Muskeln zu stählen. Das mit dem Radeln hat super funktioniert. Schade nur, dass die Anzeige kaputt war. So konnte ich nicht sehen, wie schnell ich bin. Aber ich schätze vorsichtig, 60 km/h Spitze werden es schon gewesen sein. Bei meiner halbstündigen Fahrt ergibt das immerhin eine Distanz von 30 Kilometern. Um meinen rasenden Puls zu beruhigen und um in keinen Geschwindigkeitsrausch zu verfallen, bin ich abgestiegen und habe mich sattelfest – mit einem Radler erfrischt.

## NÄCHSTE FOLGE

■ Hält Ottakringer-Chef Menz das Training nun durch? Und wie geht es ihm?

## Gesundheit im Beruf

■ Nächste Woche lesen Sie über die Gesundheit im Berufsalltag: Von betrieblicher Gesundheit und den grossen Stressfaktoren

Teil 7 am Freitag, 18.3.

Bisher erschienen: 4.2. Fastenkuren, 11.2. Klöster, 18.2. Wellness u. Thermen, 25.2. Fitness-Studios 4.3. Pillen & Vitamine

Infos und Anregungen: [fit@wirtschaftsblatt.at](mailto:fit@wirtschaftsblatt.at)

## SCHRITT FÜR SCHRITT Die unkomplizierteste Sportart mit maximalem Wellness-Effekt

**Laufen – Jungbrunnen für ein langes, gesundes Leben**

Laufen kann süchtig machen – süchtig nach Wohlbefinden: Die gesunde Dosis Sport, verteilt auf die Woche, hält Körper und Geist fit. Anleitung zum Geniesesen im Laufschrift...

Laufen ist die unkomplizierteste Art, Sport zu treiben – und eignet sich daher gerade für den gestressten Manager, Dampf abzulassen. Laufen benötigt kein grosses Equipment. Ein Paar Laufschuhe, etwas Textilien – das braucht nicht viel Platz und passt in jeden Business-Koffer. Grossartig irgendwo hinfahren, um zu sporteln, ist auch nicht notwendig. Die Laufpiste liegt praktische immer vor der Haustüre.

„Laufen ist die Sportart mit dem geringsten Aufwand und dem höchsten Effekt“, betont der Sportmediziner Christian Gäbler (siehe dazu auch Interview unten). „70 Prozent der Muskulatur des Körpers werden beansprucht.“

## Ganzkörper-Sport

In dieser Gesamtheit der Muskel-Banspruchung ist der Laufsport auch fast „weltmeisterlich“. Praktisch geht da nur noch der Ski-Langlauf und das Rudern drüber. Durch die aktiven Armbewegungen werden bei diesen beiden Sportarten noch mehr Muskelgruppen bewegt als beim Laufen.

Laufen hat jedoch auch noch weitere Vorteile – nebst der Bewegung im Grünen. Es kostet nicht viel. Bei Schuhen ist man schon mit 100 € dabei. Dennoch, falsch machen kann man auch bei der natürlichsten Sache der Welt eini-



Laufen – ein Lustgefühl, das jeder unkompliziert an jedem Ort ausleben kann

ges – und die beginnt schon beim Schuhkauf.

So sollten Laufschuhe nur am Nachmittag gekauft werden, raten Lauf-Experten, weil die Füsse durch unsere Tagesaktivität anschwellen und grösser sind als beim Aufstehen. Und weil beim Laufen die Füsse noch einmal „aufgehen“, müssen die „Patschen“ auch ein, zwei Nummern grösser gekauft werden. Richtmass: Eine Daumenbreite vorn mehr einplanen als der Fuss lang ist. Dann läuft's sich richtig.

Richtig gut laufen auch immer mehr Manager – und nicht nur „just for fun“. Sondern oft lockt die Königs-Disziplin, „der Marathonlauf“. Und Österreichs ultimatives Sport-Grossereignis – der Wien Marathon steht bevor. Nur noch zehn Wochen bis zum 22. Mai.

## Marathon lockt

Wer sich jedoch auf die 42 Kilometer nicht gewissenhaft vorbereitet, hat dort nichts verloren. Drei Monate sind das Minimum, seriös sind

sechs Monate und eine jahrelange Lauferfahrung.

Ist Marathon überhaupt gesund? „Sicher nicht“, betont Gäbler. Aber der Weg dorthin mit abwechslungsreichen nachhaltigem Training sei gesund. Richtig vorbereitet, gibt einem der Marathon dennoch viel – fürs Ego und ein unglaubliches Hochgefühl. Wir sind schon gespannt, wie viele Manager sich heuer an dieses Abenteuer wagen...

HANS PLEININGER  
[h.pleininger@wirtschaftsblatt.at](mailto:h.pleininger@wirtschaftsblatt.at)

## TIPPS

Wo gibt es sportmedizinische Herz-Kreislauf-Checks?

- Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung: [www.imsb.at](http://www.imsb.at)
  - Health & Life Gesundheitsmanagement: [www.hml.at](http://www.hml.at)
  - Österreichisches Institut für Sportmedizin ÖISM: [www.sportmedizin.or.at](http://www.sportmedizin.or.at)
- Eine gute sportärztliche Untersuchung (inklusive Laktat-test) kostet von 150 € aufwärts

## INTERVIEW Universitätsprofessor und Sportmediziner Christian Gäbler

**Laufen senkt Herzinfarkttrisiko um 50%**

**WirtschaftsBlatt:** Laufen boomt – nach wie vor. Kann prinzipiell jeder laufen?

**Christian Gäbler\*:** Ja, grundsätzlich kann jeder laufen – nur bei deutlichem Übergewicht und körperlichen Gebrechen ist abzuraten. Aber jedem Sportler über 30 empfehle ich eine internistische sportärztliche Untersuchung – einen Herz-Kreislauf-Check mittels Belastungs-EKG, um eventuellen Folgeschäden vorzubeugen. Denn das Herz braucht beim Laufen am meisten Sauerstoff von allen Muskeln.

**Wie soll ich laufen? Gibt es eine Faustregel fürs Tempo?**

Das wichtigste Credo für Sportler ist die Langsamkeit. Laufen Sie so, dass Sie sich noch locker unterhalten können. Denn Sie haben nichts davon, wenn Sie eine halbe Stunde Vollgas laufen, dadurch eine Laktat-Ausschüttung bewirken, also die Beinmuskeln übersäuern, und Muskelkater bekommen. Das erhöht nur die Verletzungsgefahr und der Erholungs-

effekt ist auch weg. Die Leute wollen Laufen, um Stress abzubauen oder ihre Fettverbrennung in Gang zu bringen.

**Ist der Pulsmesser da eine sinnvolle Tempobremse?**

Ja. Der erfahrene Läufer braucht zwar kein Gerät, aber für den Hobbyläufer ist eine Pulsuhr eine sinnvolle Hilfe,

weil sie dich zügelt. 90 Prozent der Läufer sind zu schnell unterwegs, das dürfte im Jagdinstinkt des Menschen liegen. Im Prinzip gilt: Für 80 Prozent der Läufer ist eine maximale Pulsfrequenz von 140 Schlägen gut, um die Fettverbrennung zu stimulieren und einen optimalen Effekt auf das Herz-Kreislauf-System zu haben.



Sportarzt Christian Gäbler empfiehlt: „Laufen Sie so langsam, dass Sie sich noch locker unterhalten können“

**Wie viel Training ist gesund?**

Zwei Stunden die Woche – aufgeteilt auf drei, vier Mal. Der Körper hat wenig, wenn Sie ein Mal in der Woche zwei Stunden laufen. Er will immer wieder einen Stimulus haben. Mit insgesamt zwei Stunden Sport haben sie den maximalen Effekt für Ihre Gesundheit: Das Risiko, an Herzinfarkt, Krebs, Diabetes oder Gehirnschlag zu sterben, sinkt um 50 Prozent.

**Manager haben aber oft nicht die Zeit dafür.**

Fakt ist: Die Fettverbrennung setzt erst ab 30 Minuten Laufen ein. Jedoch schon zehn Minuten Bewegung sind fürs Herz besser als gar kein Sport, 20 Minuten sind besser als zehn Minuten...

Das Interview führte  
HANS PLEININGER

\*Univ.-Prof. Christian Gäbler ist Leiter der Sportambulanz der Universitätsklinik für Unfallchirurgie am AKH Wien. Gäbler führt in Wien auch eine Sportordination (Börseplatz).

## SZENE

**Was läuft in Österreich**

Der Frühling steht vor der Tür. Und mit der warmen Jahreszeit starten auch wieder die hunderten Volksläufe quer durch ganz Österreich. Jedes Wochenende gibt es ab April genügend Betätigungsfelder – vom gemütlichen Run mit wenigen Kilometern bis zum ambitionierten Halbmarathon und mehr. Als die schönsten Laufadressen gelten immer wieder die Läufe rund um Seen. Als der vielleicht schönste überhaupt in der Szene ist der Narzissenlauf in Bad Aussee. Eine (7,5 km) oder zwei Runden um den Altauseer See zu Pfingsten. Aber auch Hallstatt bezaubert mit einem Seerundlauf (21,1 km) im Juni. Der Lauf um den Wolfgangsee im Herbst ist mit seinen 27 km nur für Ambitionierte. Und für die Kletterer unter den Läufern ist der Run auf den Grosse Glockner im August der Gipfel. (hp)  
Infos, was in Österreich läuft: [www.laufkalender.at](http://www.laufkalender.at)