



deluxe Immobilien Karriere TechZone Time Out

Special: **ALC-Klassement**

16.08.2013, 11:14 von Hans Pleininger

## "Jeder kann 30 Minuten gehen - das hilft schon"



Bewegung ist die beste Medizin / Bild: colourbox

Twittern  Gefällt mir   [Mehr](#)

### Sport. Manager sollten sich auch Termine für sich vereinbaren und Sport treiben.

Gestresste Manager haben ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen. Das müsste nicht sein. Mit dreimal wöchentlich einer halben Stunde Grundlagenausdauersport verlängert man seine Lebenserwartung signifikant, betont Sportarzt Christian Gäbler, der in Wien-Alsergrund die Sportordination leitet: "Das Karzinomrisiko reduziert sich um 50 Prozent und das Herzinfarkttrisiko um 60 Prozent."

Die Gefahr, zuckerkrank zu werden, sinke durch regelmäßigen Sport sogar um 80 Prozent. Das ist für Gäbler eine einfache Rechnung: "Der wichtigste Zuckerspeicher im Körper ist die Muskulatur. Mit Bewegung vermehrst du deine Muskulatur. Wer wenig Muskeln hat, hat meist auch einen erhöhten Zuckerspiegel, gegen den die Bauchspeicheldrüse vergeblich ankämpft."

Wie bekommt jedoch ein Manager, der 60 oder mehr Stunden die Woche arbeitet und viel reist, noch ein Sportprogramm unter? "Manager sind es gewohnt, Termine auszumachen", sagt Gäbler. "Er müsse also Termine mit sich vereinbaren als sein Projekt zur Verlängerung der Lebenserwartung. Diesen Sporttermin müsse er als so unumstößlich behandeln wie seinen wichtigsten Geschäftstermin. "Sich dreimal die Woche Zeit nehmen, wo man Grundlagenausdauer macht, kann jeder in seinen Wochenrhythmus einbauen", versichert der Sportarzt. "Manche können ja mit dem Rad zur Arbeit fahren."

Wer jedoch lange keinen Sport gemacht hat, dem rät Gäbler zu allererst zu einem umfassenden sportmedizinischen Check mit Belastungs-EKG: "Wenn man 20 Jahre nichts anderes macht, als zu arbeiten, und vielleicht im Schreibtischsessel Übergewicht wurde, muss jeder sichergehen, was hält sein Herz an Belastung aus, und abklären, ob schon Schäden vorhanden sind."

### Der richtige Sport

Ist das medizinische Okay da, gilt es, eine Sportart zu finden, die einem entspricht. "Es ist nicht sinnvoll, bei Übergewicht mit Laufen zu beginnen, weil die Gelenkbelastung zu hoch ist", sagt Gäbler. Radfahren ist

12:26

### Franz Lackner ist neuer Salzburger Erzbischof

15.11.2013, 10:04

### Unternehmen informieren zu wenig über Strategie

15.11.2013, 09:56

### CSR spielt die zweite Geige

Mehr in Karriere

“ Durch regelmäßigen Sport reduziert sich das Karzinogenrisiko um 50 Prozent und das Herzinfarkttrisiko um 60 Prozent ”

Christian Gäbler, Sportarzt und Unfallchirurg

### Zur Person

#### Christian Gäbler Sportarzt

Univ Prof. Christian Gäbler (48) leitet in Wien die Sportordination. Der Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie ist Arthroskopie- und Gelenkspezialist. Gäbler ist Medical Director des Vienna City Marathon, Teamarzt des Österreichischen Football-Nationalteams und war Chief Medical Officer der EURO 2008.

#### Mehr auf wirtschaftsblatt.at

- Asamer zerbricht unter dem Schuldenberg
- McLaren P1 bereits ausverkauft
- Billigstbieter-Prinzip regt Baufirmen auf
- Hypo-Prozess: Schaden von gut 5,1 Millionen Euro
- Bei Lenzing macht der Betriebsrat mobil

#### Mehr aus dem Web

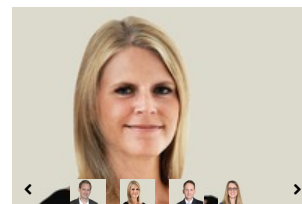
- JFK-Attentat: Das ballistische Jahrhunderträtsel (diepresse.com)
- Gebietsliga West: Wähle den Spieler der Hinrunde 201... (ligaportal.at)

### Karriere Suche

Was

SUCHEN

Menschen in Bewegung



### Service-News

Causa Meinl: Anklage 2014 möglich

Social Media verändern die Arbeitswelt

„Der Kuchen ist groß genug“

Coca-Cola verpflichtet David Alaba

### Bilder des Tages

ALC-OÖ-Sieger 2013



Die ALC-Teilnehmer 2013



### Umfrage

„Würden Sie bei einer Pkw-Maut in Deutschland Ihre Fahrten ins Nachbarland einschränken?“

Ja, sicher

am gelenkschonendsten; auch Rudern, Schwimmen und Walken seien anfangs besser. "Jeder kann 30 Minuten gehen - und das hilft schon."

Da bei Sportanfängern die Gefahr groß ist, sich im zu hohen Pulsbereich zu verausgaben, rät Gäbler unbedingt beim Training zu einem Pulsmesser. "Sonst überanstrengt man sich, es freut einen dann nicht mehr -und der Trainingseffekt ist auch nicht da." Welche Sportart bringt für Geübte mit Trainingserfahrung am meisten? "Laufen, Langlauf und Schwimmen", sagt Gäbler, "weil man dabei die meisten Muskeln aktiviert."

Das Herz verrät Belastung durch Stress und Burn-out

Jeder vierte Manager hat Gesundheitsprobleme

(WirtschaftsBlatt, Print-Ausgabe, 2013-08-14)



Das WirtschaftsBlatt 3 Wochen gratis testen  
» **Jetzt kostenlos bestellen**

Twittern  Gefällt mir  

## Kommentare

0 Kommentare

Gastname  oder Einloggen / Useraccount registrieren

Sicherheitscode\* 

Kommentieren

Verbleibende Zeichen: 1500

### Mehr in Karriere

15.11.2013, 09:54

#### Verlässlichkeit statt Vertrauen

Vertrauen. Wir haben kein Vertrauens-, sondern ein Verlässlichkeitsproblem, sagt der Philosoph Martin Hartmann. Vertrauen einzufordern, hält er für schwierig.

12.11.2013, 17:23

#### Frauenquote in Aufsichtsräten nur leicht gestiegen

Frauenquote. In Aufsichtsräten sind Frauen noch immer selten anzutreffen. Bei DAX-Unternehmen beläuft sich die Frauenquote in diesem Jahr auf rund 20 Prozent.

12.11.2013, 11:47

#### Das Ende der Angst und das Leben als Vision

Interview. Ian Usher verkaufte 2008 sein gesamtes Leben auf Ebay und lebt seitdem als Abenteurer. Disney kaufte ihm die Filmrechte ab, vom Erlös gönnte er sich eine Karibik-Insel. Mit wirtschaftsblatt.at spricht er über Angst und Scheitern.

09.11.2013, 00:41

#### Leergefischte Jagdreviere

Recruiting. „Habt ihr nicht noch jemanden?“ Diese Frage bekommen Personalisten oft von Chefs zu hören – und müssen immer öfter Nein sagen. Der Recruiting-Markt ist im Umbruch.

08.11.2013, 09:47

#### Anders, aber doch irgendwie gleich

Generation Y. Gut qualifizierte Mitarbeiter der Generation Y sind bei Unternehmen begehrt, werden aber auch von vielen skeptisch gesehen. Neue Denkanstöße lieferte eine Diskussionsrunde.

- Limburger Bischof kann nicht zurückkehren (kleinezeitung.at)
- Michael Häupl kennt seinen Nachfolger bereits (diepresse.com)
- Wähle den Spieler der Hinrunde 2013/14! (ligaportal.at)

- Nein
- Weiß nicht

Abstimmen

Zum Zwischenergebnis

## Redaktions-Blog

Wo gehobelt wird...

Das Werben um die Investoren

Seien Sie kein iDiot!

## Die Redaktion empfiehlt

Neu im Geschäft am 15. November 2013



## Aktuell

Ticker Meistgelesen

Polizei bewacht Medienhäuser in Paris

Signa reichte Pläne für "Kaufhaus Bozen" ein

Deutsche Bank hat auch in Dubai Zores

Bei Lenzing macht der Betriebsrat mobil

DZ Bank hakt 2013 mit Milliarden Gewinn ab

**Alle Nachrichten**

Das könnte Sie auch interessieren



Santander greift mit  
Rekordzinsen an  
0



Angeschlagene Asamer-Gruppe  
kurz vor Umbau  
0



Studie sagt Massensterben von  
Autohäusern voraus  
(Die Presse )



Was wurde aus ... Andrea  
Kdolsky?  
(Die Presse )

empfohlen von

Regional    deluxe    investor spezial    EventPaper    Apps    Digitale Services    Newsletter    Börsenkurse    Fonds    Zinsen

WirtschaftsBlatt



Nachrichten	Börse	Meinung	Life	Service	Foto / Video
Österreich	Börse Wien	Kommentare	deluxe	Versicherungen	Foto
Europa	Europa	Gastkommentare	Immobilien	Onlinerechner	Video
Osteuropa	International	Blogs	Karriere	Währungsrechner	FinanzTV
International	Rohstoffe / Währungen	Social Comments	TechZone	Zinsvergleich	
Dossiers	Analysen		Time Out	Börsenlexikon	
	Investorakademie				

Abo | Kontakt | Anzeigen | Das Unternehmen | Digitale Services | AGB | Impressum

© WirtschaftsBlatt Medien GmbH 2013  
Alle Rechte vorbehalten.

Weitere Online-Angebote der Styria Media Group AG:  
Börse Express | Die Presse | ichkoche.at | Kleine Zeitung | sport10.at | typischich.at | willhaben | WIENER

» Zur Mobilversion wechseln