



Menschen, die mit Bus oder Bahn zur Arbeit fahren, sind schlanker als Autofahrer. BILD: SN/APA

Öffi-Fahrer leben gesünder

Wer mit Bus oder Bahn in die Arbeit fährt, bringt Bewegung in seinen Alltag und senkt sein Risiko für Übergewicht.

NIKOLAUS KLINGER

SALZBURG. Im Morgengrauen zum Bus sprinten oder im nasskalten Herbstwetter Rad fahren – selbst Hartgesottene wünschen sich bei solchen Gelegenheiten, mit dem Auto direkt zum Arbeitsplatz fahren zu können.

Jetzt kommt aus Großbritannien ein kleiner Motivationsschub für geplagte Pendler: Wer sein Fahrzeug in der Garage stehen lässt, ist schlanker. Laut einer aktuellen Studie wiegen Menschen, die statt mit dem Auto mit Bus oder Bahn in die Arbeit fahren, im Schnitt bis zu drei Kilogramm weniger.

Die Forscher untersuchten mehr als 7000 Engländer und ihren täglichen Arbeitsweg. Bei allen Personen wurden Body-Mass-Index (BMI) und Körperfettanteil ermittelt. Beide Werte sind anerkannte Maßeinheiten für Übergewicht. Männer, die öffentliche Verkehrsmittel nutzen, zur Arbeit gehen oder radeln, wiegen laut dieser Studie um durchschnittlich drei Kilo-

gramm weniger als ihre Autofahrer-Kollegen. Frauen, die auf das Auto verzichten, waren im Schnitt um knapp 2,5 Kilogramm leichter. Auch bei der Untersuchung auf den Körperfettanteil schnitten Öffi-Nutzer deutlich besser als Autofahrer ab. Denn wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist, muss mitunter unzählige Treppen nehmen, zu Anschlussverbindungen sprinten oder einfach den Weg von der oder zur nächsten Haltestelle zurücklegen. Das verbrennt Kalorien. Offen lässt die Studie aber, ob schlankere Menschen von vornherein eher auf Rad, Fußweg und Öffis setzen oder erst dadurch Gewicht verloren haben. „Generell gilt: Je weniger ich wiege, desto mehr macht mir Bewegung auch Freude“, sagt Josef Niebauer, Vorstand der Universitätsklinik für Sportmedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) Salzburg. Übergewichtige Personen würden bei der Fahrt zum Arbeitsplatz vermehrt auf ihr Auto setzen. „Wenn mich jeder Schritt anstrengt,

will ich keinen einzigen Meter zu viel laufen“, sagt Niebauer.

Für den Sportmediziner steht fest: Das Umsteigen vom Auto auf öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad kann helfen, den Kampf gegen Übergewicht anzugehen.



„Alles, was ich an Bewegung mache, hilft.“

Josef Niebauer, Sportmediziner

„Alles, was ich an Bewegung mache, kann schon etwas bewirken“, sagt Niebauer. In Zeiten, in denen der Normalbürger täglich nur noch 300 bis 700 Meter zu Fuß zurücklege, profitiere man bei jedem Schritt – und sei es nur bei dem alltäglichen Gang zur Bushaltestelle.

Zu wenig Bewegung gilt als vierthäufigste Ursache für einen frühzeitigen Tod. Jährlich sterben nach Berechnungen der amerikanischen Universität Harvard knapp fünf

Millionen Menschen, weil sie im Alltag keinen Schritt zu viel machen. Ein gesunder Erwachsener sollte sich mindestens 2,5 Stunden pro Woche, also 20 Minuten täglich, sportlich betätigen. „Diese Zeit hat jeder, man muss sie sich nur nehmen“, sagt Niebauer. Das Problem: Heutzutage gibt es kaum noch einen Grund, sich mehr als unbedingt nötig zu bewegen. „Das Stiegenhaus sucht man in vielen Büros oft vergeblich, in vielen Skigebieten bringt eine Rolltreppe die Gäste zu den Liften“, sagt Primar Niebauer.

Es gilt also sportliche Betätigung bewusst in den Alltag einzubauen. Da der Mensch zu Fuß die meisten Kalorien verbrennt, rät der Sportmediziner auf dem Weg in die Arbeit zu möglichst vielen Schritten. Etwa statt direkt vor dem Büro ein, zwei Kilometer entfernt parken und einen Fußmarsch einplanen. Oder bei der Fahrt mit dem Bus eine Haltestelle früher aussteigen.

Niebauer: „Auch wenn es schwerfällt, muss man nicht immer den bequemsten Weg nehmen.“

Geschenkte Stunde wird nicht genutzt

BERLIN. Für die meisten Menschen ist der Wechsel zur Winterzeit angenehmer als der Beginn der Sommerzeit im Frühjahr und das damit verbundene Vorstellen der Uhren. Die Stunde, die den Menschen im März „gestohlen“ wird, beeinträchtigt den Biorhythmus deutlich stärker und führt bei vielen zu Symptomen wie bei einem Jetlag.

In der Nacht auf den Nationalfeiertag kann theoretisch eine Stunde länger geschlafen oder ein 25-stündiger Sonntag genossen werden. Eine Befragung von Withings zeigte jedoch, dass kaum jemand diese geschenkte Stunde nutzt. Vielmehr wird sie für 25 Minuten mehr Schlaf und 35 Minuten mehr Zeit für Sonntagsaktivitäten aufgewendet.

Die Zeitumstellung beeinflusst das Schlafverhalten in der Nacht von Samstag auf Sonntag. Es wird durchschnittlich 25 Minuten länger im Bett geblieben, insgesamt 8:02 Stunden. Doch bereits einen Tag später verfallen wir in unseren üblichen Schlafrhythmus und schlafen wieder 7:37 Stunden.

Alte Antibiotika könnten Keime besiegen

WIEN. Alte Antibiotika, deren Patente abgelaufen sind und die wegen ehemals wegen Resistenz bei Bakterien oder wegen ihrer komplizierten Anwendung außer Gebrauch gekommen sind, werden wieder wichtiger. Sie könnten bei neu aufgetretenen Resistenzen helfen.

Seit Anfang des vorigen Jahrhunderts Salvarsan, das erste antibiotisch wirksame Arzneimittel gegen Syphilis, auf den Markt kam, wurden Dutzende Antibiotika entwickelt und aus unterschiedlichen Gründen wieder vom Markt genommen. Jetzt könnten solche Antibiotika dort wirken, wo Keime gegen neue Antibiotika resistent sind. SN, APA

Niemand ist fort, den man liebt.
Liebe ist ewige Gegenwart.
Stefan Zweig

Allen, die ihn kannten, schätzten und liebten, haben wir die traurige Nachricht zu überbringen: Mein geliebter Mann, unser herzenguter Vater, Schwiegervater und Opa hat uns verlassen.

Herr
KR Gustav Kos
Geschäftsführer der Firma Porsche i.R.
* 21. 08. 1935 † 20. 10. 2014

In unseren Herzen lebst du weiter

Inge, Gattin
Brigitte und Franz Barbara und Heinrich
Töchter und Schwiegersöhne
Franziska Ferdinand Felicitas Fiona Fabian Moritz
Enkel

Im Namen aller Verwandten

Der Trauergottesdienst findet am Montag, dem 27. Okt. 2014, um 14.00 Uhr in der Pfarrkirche St. Gilgen statt. Anschließend geleiten wir unseren lieben Verstorbenen zu seiner letzten Ruhe im Familiengrab. Wir beten für ihn am Sonntag, um 19.00 Uhr, in der Pfarrkirche St. Gilgen.

St. Gilgen – Salzburg, im Oktober 2014

Unter Freitag, 24. Oktober, ist unter anderem verzeichnet:

Geburtstage:

Antoni van Leeuwenhoek, nld. Wissenschaftler, Mikroskopbauer (1632–1723); Karl Lueger, österr. christlichsoz.

TAGESSPIEGEL

24. Oktober

Politiker, Bürgermeister von Wien (1844–1910); Lynn Russell Chadwick, brit. Bildhauer (1914–2003); George Crumb, US-Komponist

(1929); Karl Stix, öst. Politiker (1898–1969);

Todestage:

Otto Jochum, dt. Komponist (1898–1969); David Oistrach, sowjet. Violinvirtuose (1908–1974); Raul Julia, US-puerto-rican. Bühnen- und Filmschauspieler (1940–1994).

Namenstage:

Anton, Gilbert, Fromund, Salome, Alois, Evergistus, Thaddäus, Philipp, Armella, Raphael, Martin.

UNVERGESSEN

Karl Pichler
30.12.1948 – 24.10.2004

In Liebe
Greti und Magdalena

STELLENMARKT INLAND

ANGEBOTE

Allgemein/Vollzeit

Spitzenverdienst (€ 4.000,- bis 6.500,-) für erfahrenen Werbeleiter im Bereich Mitgliederwerbung für Rettungsorganisation. 06 64/3 11 19 70 www.hps.marketing.at

Wir suchen für unsere Shell-Station in Kuchl versierte, kompetente KASSA-KRAFT (für Tag- und Nacht-Schicht) zum sofortigen Eintritt (m/w) Entl. € 1514,43 brutto, sowie für Station in Sbg. nur Tagschicht ●●●● 06 60/1 96 41 25 ●●●●

SN-KLEINANZEIGENABTEILUNG
Telefon: +43 662 / 8373-223
Telefax: +43 662 / 8373-688 oder 689
E-Mail: Kleinanzeigen: kleinanzeigen@salzburg.com
E-Mail: Randanzeigen: anzeigen@salzburg.com

Auflösung zum Kreuzworträtsel Nr. 1719159

B	A	E	G
A	R	Q	T
A	L	A	U
I	A	R	E
I	N	G	R
A	S	A	F
E	D	L	E
N	E	T	A
A	F	F	E

ANDERE ANZEIGEN

Antiquitäten

Fa. Marchgraber kauft ständig: alte Bilder, Uhren, Möbel, Skulpturen, Volkskunst usw. 06 64/3 32 75 27

Flohmärkte gew

Privater Flohmarkt am Sa. 25.10.14 ab 10:00 Uhr: Einfahrt ehemaliges Maria-Theresien-Schlössl, Morzgerstr. 85

VERANSTALTUNGEN

Wohin, was tun

● Gasth. Webersdorfer Viehhausen ● Super Kegelabend mit Freunden auf unseren neuen Bahnen! ● 06 62/ 85 10 37 ●

Tag und Nacht

SAUNA-TEMPEL
Erotic-Massage und mehr! täglich 10h-4h!
Termine: 06 62/6 43 49 42 www.message-tempel.at

PARTNERSUCHE

Begleitung

salzburg-escort.at 06 60/4 16 96 69