

Trotz ständiger Schneelage: Geräumte Wanderwege am Truppenübungsplatz

Der Winter 2009/10 bringt immer wieder neue Schneefälle und der größte Teil der Feldwege sind verschneit und für Fußgänger unpassierbar geworden. Die Gemeinde führt nur auf den Gemeindestrassen eine Schneeräumung durch und sie kommt auch dort oft nicht zurecht. Es kommt im Stadt- und Ortsbereich immer wieder zu mehrtägigen Parkbehinderungen, z.B. Stadtdurchfahrt.

Besonders seit heuer werden die Wanderwege im Tüpl-Bereich laufend geräumt und sind für das Freizeit- und Gesundheitswandern sehr schön zugänglich.

Die Allentsteiger Bevölkerung kann sich freuen, dass seitens des Truppenübungsplatzkommandos dieses Service an die Bevölkerung geleistet wird.

Ein weit ausgedehntes Wanderwegenetz, gut markiert, in herrlicher Winterlandschaft steht damit der Bevölkerung und Gästen vom Bundesheer zur Verfügung, das auch immer mehr genutzt wird.

Sind wir ehrlich, wo hat man in Allentsteig bei dieser Schneelage sonst noch andere Wanderwege, die immer geräumt sind?

Es ist eine großartige Leistung des Bundesheeres für die Bevölkerung, die damit über ein sicheres winterliches geräumtes Wandernetz verfügt, wie kaum eine andere Gemeinde im Waldviertel.

Es hat sich gelohnt, dass in den 80iger Jahren von der Gemeinde die Freigabe von Wanderwegen am Tüpl durchgesetzt werden konnte. Zusammenarbeit bringt eben mehr als Konfrontation!

Wir danken namens der Bevölkerung dem Truppenübungsplatzkommandanten Oberst Josef Fritz.

Das ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden unserer Bevölkerung in den Wintermonaten und mehr als andere Feste und Veranstaltungen!

Bewegung und Gesundheit –Fond Gesundes Österreich.

Bewegung ist ein wahres Wundermittel für die Gesundheit! Bewegung stärkt Herz und Muskeln, baut Stress ab und macht gute Laune. Bewegung macht fit und fördert die Gesundheit. Wer sich rundum gut fühlt, ist im Alltag belastbarer und einfach besser drauf.

Bewegung, Normalgewicht und gesunde Ernährung

Univ.-Prof. Dr.med. Anita Rieder, Univ.-Doz. Dr. Ingrid Kiefer

Bewegung

Ein gesunder Lebensstil heißt auch, körperlich aktiv zu sein. Wichtig ist es, jede Gelegenheit zur Bewegung zu nützen und einen sitzenden Lebensstil, den wir ja leider aus beruflichen Gründen häufig praktizieren, auszugleichen.

Sich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde, an 3–4 Tagen, optimal an jedem Tag der Woche zu bewegen bringt unserer Gesundheit bereits sehr viel. Das Geheimnis ist natürlich wieder, dieses kontinuierlich zu tun und nicht nur im Urlaub.

Bewegung hat auf den gesamten Körper zahlreiche Auswirkungen!

Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weil der Alterungsprozess unserer Arterien und des gesamten Herz-Kreislauf-Systems gebremst wird. Es wird auch das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall gesenkt. Das gute Cholesterin (HDL-C) wird erhöht, das schlechte Cholesterin (LDL-C) geht zurück. Der Blutdruck wird positiv beeinflusst.

Bewegung senkt zum Beispiel das Risiko, an Darmkrebs, Prostatakrebs, Brustkrebs zu erkranken.

Bewegung unterstützt die Gewichtskontrolle und hilft Gewicht zu reduzieren, weil Fett verbrannt und neue Muskelmasse aufgebaut wird.

Bewegung senkt auch das Risiko für die Zuckerkrankheit, selbst wenn eine familiäre Belastung vorliegt. Der Körper wird für Insulin empfindlicher, es kommt zu einer Senkung des Blutzuckers und in deren Folge wieder zu einer geringeren Insulinproduktion. Das weit verbreitete Syndrom X (metabolisches Syndrom, "Wohlstandssyndrom") kann so nicht mehr entstehen!

Bewegung senkt das Osteoporoserisiko und verbessert die Knochendichte.

Die Gefahr der gefürchteten Knochenbrüche bei Stürzen von älteren Menschen wird reduziert. Mindestens ein Drittel der über 60-Jährigen stürzt einmal oder mehrmals, viele verletzen sich dabei schwer.

Bewegung stärkt nicht nur den Knochen, sondern verbessert auch die Fähigkeit zur besseren Koordination der Bewegungen und der Balance.

Bewegung stärkt auch das Immunsystem; Erkältungen stellen sich zum Beispiel weniger häufig als bei inaktiven Menschen ein. Menschen, die sich viel bewegen, schlafen auch besser. Einschlaf- und Durchschlafstörungen kommen bei körperlich Aktiven seltener vor. Bewegung verbessert das Befinden bei Depressionen und Angstzuständen, das psychische Wohlbefinden nimmt zu, auch wenn man keine psychische Erkrankung hat. Stress kann besser verarbeitet werden, es kommt zu einer verbesserten Stress-Stabilität und der Alterungseffekt durch die ständige Stresseinwirkung wird zurückgedrängt.

Das Langzeitgedächtnis und die Gehirnfunktionen werden verbessert. Zu jedem effizienten Stressmanagement gehört also regelmäßige Bewegung.

Bewegung hilft auch besonders gut, wenn man mit dem Rauchen aufhören will!

Manche Zusammenhänge zwischen regelmäßiger Bewegung, dem gesünderen Älterwerden und dem Vermindern von Risikofaktoren für die verschiedensten Erkrankungen sind noch nicht ganz aufgeklärt, eines ist aber sicher: die Resultate sind überzeugend!

Normalgewicht

Viele von uns haben die liebe Not mit ihrem Körpergewicht und haben schon einige Versuche hinter sich, abzunehmen. Warum ist das Körpergewicht ein so entscheidender Faktor für unsere Gesundheit?

Übergewicht ist ein unabhängiger Risikofaktor für viele Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Gallensteine. etc.

Herzinfarkt und Herzkrankgefäßerkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen und das Übergewicht kann unabhängig vom Vorhandensein anderer Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen – bereits dazu beitragen, dass man ein höheres Risiko für eine solche Erkrankung hat.

Übergewicht begünstigt aber bekanntlich auch noch die Entstehung anderer Risikofaktoren und verursacht auch damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Risikofaktoren sind unter anderem Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, die so genannte "Glukoseintoleranz" (das bedeutet, dass die Blutzuckerspiegel nicht mehr so gut reguliert werden können und deshalb erhöht sind) und möglicherweise Blutgerinnungsveränderungen.

Es spielt aber auch noch eine wichtige Rolle, wie das Übergewicht am Körper verteilt ist: das so genannte "abdominale Übergewicht" im Bauchbereich ist bei Männern und auch bei Frauen mit einem höheren Risiko für Herzkrankgefäß-Erkrankungen verbunden. Diese Form der Fettverteilung wird auch die "männliche" Fettverteilung genannt, da Männer vor allem im Bauchbereich ihr Übergewicht ablagern, Frauen aber eher um die Hüften.

Übergewicht kommt in unserer Bevölkerung immer häufiger vor. Seit den 70er Jahren ist ein stetiger Anstieg des Übergewichtes und der Fettsucht (Adipositas) zu verzeichnen. Etwa die Hälfte der Bevölkerung ist vom Übergewicht betroffen. Bei den schwer übergewichtigen Personen halten sich Männer und Frauen in etwa die Waage, nur trifft man Übergewicht bei Männern schon viel häufiger in jüngeren Jahren an als bei Frauen, bei Frauen "wiegt das Übergewicht mehr" nach den Wechseljahren. Übergewichtige Männer haben schon in jüngeren Jahren ein höheres Herzinfarkttrisiko, Frauen später.

Vielen ist ihr Risiko bewusst und vielen wird von ihren Ärzten auch empfohlen, das Gewicht zu reduzieren. Männer versuchen jedoch viel seltener als Frauen abzunehmen. Pro Jahr versuchen etwa nur 25 % der Männer, aber 43 % der Frauen ihr Gewicht zu reduzieren!

Übergewicht kann sehr leicht gemessen werden. Wenn man Körpergröße und Körpergewicht weiß, kann man den so genannten "Body Mass Index" (BMI) ausrechnen. Dieser berechnet sich als Körpergewicht in kg dividiert durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat: Ein Beispiel: ein 80 kg schwerer Mann hat eine Körpergröße von 1,86 Meter (m). So rechnet man: $80 : 1,86 \times 1,86 = 23,12$.

Dieser Mann hat also einen Body Mass Index von rund 23 und ist somit als normalgewichtig einzustufen.

Den BMI kann man meist viel einfacher in Tabellen nachsehen.

Wenn Sie Ihren BMI nun kennen, liefert er Ihnen folgende Einteilung für das Übergewicht: Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gelten Werte zwischen 18,5 und 24,9 als normalgewichtig, Werte von 25,0 bis 29,9 als Übergewicht, 30–34,9 als Adipositas Grad 1 (ab einem BMI von 30 beginnt die Adipositas, Fettsucht), BMI 35–39,9 als Adipositas Grad II und ab BMI 40 als Grad III.

Der BMI sagt aber noch nicht alles über das Risiko aus, denn die Fettverteilung am Körper ist, wie bereits erwähnt, noch ein entscheidender Parameter für das Erkrankungsrisiko:

Diese Fettverteilung lässt sich ebenfalls sehr einfach bestimmen. Wenn Sie den Umfang der Taille messen, so sollte dieser bei Männern nicht mehr als 102 cm (40 inches) und bei Frauen nicht mehr als 88 cm (35 inches) betragen. Alle Werte darüber bedeuten ein erhöhtes Risiko. Die Fettverteilung spielt deshalb eine so große Rolle, weil die abdominale Ansammlung von Fett viel häufiger mit Stoffwechselveränderungen einhergeht, die zu Gefäßverkalkungen (Atherosklerose) und auch zur Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2) führen können. Diese begünstigen wieder Herzkranzgefäßerkrankungen sowie ein mehrfach erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

Die Grundregeln des Gewichtabnehmens bestehen darin, dass man

- darauf hinarbeiten muss, seine Ernährungsgewohnheiten für immer umzustellen,
- keine Radikalkuren macht oder dauernd irgendwelche Diäten ausprobiert – dies ist meist ungesund und endet oft in noch mehr Gewicht als je zuvor,
- vor allem den Fettanteil in der Ernährung einschränkt (Fett liefert viel mehr Energie als Kohlenhydrate und Eiweiß, Kalorienzählen alleine ist daher zu wenig, es kommt auf den Fettanteil an. In der Ernährung sollte man beim Abnehmen also mit Fett sparsam umgehen und reichlich Gemüse, Obst und fettarmen Milchprodukten zu sich nehmen!),
- natürlich zum Abnehmen auch die Kalorienzufuhr einschränkt (etwa um 500 kcal pro Tag oder 3.500 kcal in der Woche!),
- sich unbedingt mehr bewegt, dadurch kann man Muskel aufbauen und Fett abbauen und die Energiebilanz besser ausgleichen,
- nicht mehr als 0,5 bis 1 kg in der Woche abnimmt

Medikamentöse Unterstützung und chirurgische Behandlung des Übergewichtes ist einem Teil der Patienten vorbehalten. Der Arzt weiß, ob man zur Gruppe gehört, die von diesen Methoden profitieren kann.

Gesunde Ernährung

Grundlagen der gesunden Ernährung:

Zusammensetzung unserer Nahrung:

Mit der Nahrung führen wir dem Körper eine Vielzahl von Lebensmitteln zu, die sich in ihrer Zusammensetzung unterscheiden. Lebensmittel liefern die Nährstoffe Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, die Wirkstoffe Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie Geschmacks- und Aromastoffe. Eiweiß, Mineralstoffe und Wasser werden hauptsächlich als Baustoffe, Fett und Kohlenhydrate hauptsächlich als Brennstoffe verwendet.

Die optimale Ernährung:

Vernünftig und sinnvoll ist in erster Linie eine abwechslungsreiche Mischkost mit Betonung auf pflanzliche Lebensmittel. Es gibt kein optimales Lebensmittel, das alle Nährstoffe bedarfsdeckend enthält. Ebenso wenig sind bestimmte Nahrungsmittel im Rahmen einer gesunden Ernährungsweise verboten!

Die Basis der gesunden Ernährung bieten Getränke, vorzugsweise ungesüßt und kalorienarm. Aus der Gruppe Brot, Nudeln, Reis, Getreide und Getreideprodukte sollten täglich fünf Portionen verzehrt werden (vorzugsweise Vollkornprodukte), wobei eine Portion z. B. 30 Gramm Brot, 30 Gramm Getreideflocken, 125 Gramm gekochter Nudeln oder Reis entspricht. Drei bis fünf Portionen Gemüse (jeweils 125 Gramm oder 1/8 Liter Gemüsesaft) und zwei bis vier Portionen Obst (jeweils ein Stück oder 125 Gramm oder 1/8 Liter Fruchtsaft) decken einen Großteil des Vitamin- und Mineralstoffbedarfs. Sie sollten auf das saisonale Angebot abgestimmt sein, und Gemüse sollte zum Teil auch roh genossen werden. Grundsätzlich gilt: Je bunter die Ernährung, desto besser! Empfehlenswert ist ein "bunter Regenbogen" am Teller.

Von Milch und Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Wurst (jeweils fettarme Varianten), Eiern, Hülsenfrüchten und Nüssen sollten fünf Portionen am Tag verzehrt werden, um in erster Linie die Eiweißversorgung sicherzustellen. 1/4 Liter Milch, Buttermilch oder Joghurt sowie 50 Gramm Käse, 50 bis 75 Gramm Fisch bzw. Fleisch sowie 125 Gramm gekochte Hülsenfrüchte stellen jeweils eine Portion dar, wobei Fisch zwei Mal pro Woche und Fleisch maximal drei Mal pro Woche gegessen werden sollte. Fette, Öle und Süßigkeiten sollten nur in geringen Mengen konsumiert werden.

Besonderheiten bestimmter Lebensmittel hinsichtlich der Prävention:

Eine Ernährung auf der Basis einer ausgewogenen Mischkost bietet die besten Voraussetzungen zur Vermeidung vieler Erkrankungen. In der Prävention bestimmter Erkrankungen haben sich einige Lebensmittel als besonders empfehlenswert herausgestellt. Zum Teil wurden die positiven Wirkungen bereits erläutert, die folgende Auflistung ist als Ergänzung gedacht:

Lebensmittel, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können:

- Obst und Gemüse
- Vollkorngetreideprodukte
- Lebensmittel mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren (Fisch, Sojaöl, Rapsöl, Leinöl, Nüsse)
- Sojaprodukte
- Pflanzenöle mit hohem Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Olivenöl, Rapsöl, Distel-, Sonnenblumen-, Maiskeimöl etc.)

Lebensmittel, die das Risiko für Krebserkrankungen senken können:

- Obst und Gemüse
- Vollkorngetreideprodukte

Lebensmittel, die das Risiko für Osteoporose senken können:

- Milch und Milchprodukte
- Fisch

[Fit durch gesunden Lebensstil Rauchen und Nichtrauchen Stress Bewegung, Normalgewicht und gesunde Ernährung Buchtipps für Patienten](#)

Altern mit Zukunft • Verein zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsvorsorge
Vereinsanschrift: Ferrogasse 37, A-1180 Wien • Büroanschrift: Lazarettgasse 19/4.OG, A-1090 Wien

Telefon: 0043/(0)1/409 52 01-11 • Fax: 0043/(0)1/409 62 95-15 • E-Mail:
office@alternmitzukunft.at