

# KOLPINGKONTAKTE

Das Kontaktblatt der steirischen Kolphingsfamilien

Heft 3/2017 Erscheinungsort Graz Verlagspostamt 8010 Graz P. b. b. GZ 02Z031518 M



Wieviel Sport  
verträgt der Mensch?

## Ein Wort dazu



Mag. Karl Blaha

geboren 1965

Studium der Sportwissenschaften an der KFU Graz

Gesellschafter der Beratergruppe activity OG ([www.activity.co.at](http://www.activity.co.at))

Umfangreiche Trainings- und Beratungstätigkeit zu den Themenbereichen Gesundheit/Fitness, Stress- und Selbstmanagement, Resilienz, Teambildung.

Mehrfacher Staatsmeister im Mittelstreckenlauf

Sportliche Extremleistungen erzeugen in der Öffentlichkeit eine Vielfalt an Reaktionen. Die diesbezügliche Palette reicht von Desinteresse über bewundernde Fassungslosigkeit bis hin zu ungläubigem Kopfschütteln, nach dem Motto „Das ist legal nicht möglich, da war sicher Doping im Spiel.“ Dass im Hochleistungssport versucht wird, die Grenzen des Möglichen, des Verträglichen hinaufzuschieben bzw. zu ignorieren, davon zeugen nicht nur die schier endlos lange Liste an Dopingvergehen der letzten Jahre, sondern auch die Vielzahl an Verletzungen prominenter Sportlerinnen und Sportler.

Was im Spitzensport noch bis zu einem gewissen Grad nachvollziehbar ist – nämlich sich permanent im Grenzbereich zu bewegen – übt leider auch auf viele Hobbysportler/innen eine enorme Faszination aus. Nicht selten sind Selbstüberschätzung und Selbstüberforderung

die logische Folge. Im Jahr 2016 ereigneten sich etwa in Österreich knapp 200.000 Sportunfälle, die eine Krankenhausbehandlung zur Folge hatten\*.

Spitzenreiter in der Statistik sind dabei Fußball mit knapp 50.000 registrierten Unfällen und der alpine Schilaulauf. Genau diese ungewünschten Begleiterscheinungen sportlichen Treibens liefern wiederum willkommene Argumente für die Fraktion der „Couch Potatoes“, deren Credo „Sport ist Mord!“ ihre eigene körperliche Trägheit rechtfertigen soll.

In diesem Spannungsfeld der Extreme, zwischen zu viel und zu wenig Sport sollte die Frage „Wieviel Sport verträgt der Mensch?“ um den Aspekt „Wieviel Sport tut dem Menschen gut?“ erweitert werden. Auch wenn sich diese Frage aufgrund der Individualität des Menschen nicht pauschal beantworten lässt, möchte ich an dieser Stelle einige Gedanken dazu in den Raum stellen. Zum einen sollte der Mensch nicht auf seine Physis reduziert werden. Vielmehr gilt es, ihn in seiner Ganzheit zu betrachten. Einen Ansatz dafür liefert das Balance-Modell des 2010 verstorbenen Arztes und Psychotherapeuten Nossrat Peseschkian. Er beschäftigte sich unter anderem mit der Frage, welche Faktoren maßgeblich Einfluss auf unser Wohlbefinden haben und entwickelte daraus sein 4-Säulen-Modell. Demnach gilt es, neben Fitness/Gesundheit auch auf Arbeit/Finanzen, soziales Umfeld und die Dimension „Sinn“ zu achten. Was heißt das nun konkret? Jemand, der etwa beschließt, sich auf einen Marathon oder gar Ironman-Bewerb vorzubereiten sollte neben der Beachtung physischer Belastbarkeitsgrenzen vor allem auch für sich klären, ob es möglich ist, parallel dazu in befriedigendem Maße Zeit für Familie, Hobbys und Freunde zu finden. Ebenso stellt sich die Frage, ob eine „Verdoppelung der Arbeits-

welt“ im Sport (hohe Belastungen, Wettkampfstress, fixe Termine,...) wirklich im Interesse der/des Sporttreibenden liegt. Beobachtet man so manch ehrgeizige/n Trainierer/in, so wird hier offensichtlich nicht selten übers Ziel hinausgeschossen, etwa wenn Wochenenden, Urlaube und sonstige Freizeit vorrangig danach geplant werden, was einem guten Wettkampfergebnis dienlich ist. Frei nach Aristoteles scheint es erstrebenswert, derartige Extreme – das gilt für Ironmen/-women ebenso wie für Couch Potatoes – für sich selbst kritisch zu hinterfragen und das „gesunde Maß“ dazwischen zu finden.

Wo könnte das nun in etwa liegen? Eine Orientierungshilfe bietet beispielsweise die Anzahl an Schritten, die man täglich absolvieren sollte. Hier liegen die wissenschaftlichen Empfehlungen zwischen 8.000 und 10.000, während ein typischer Büromensch maximal 4.000 Schritte pro Tag verbuchen kann. Der positive Effekt regelmäßigen Gehens liegt – neben dem Kalorienverbrauch – vor allem in der Verbesserung der Herz-Kreislauf-Fitness, wobei alternativ dazu natürlich ebenso andere Ausdauersportarten wie etwa Radfahren, Wandern, Laufen, Schwimmen, usw. ausgeübt werden können.

Eine optimale Ergänzung zum Ausdauertraining sind Übungen zur muskulären Kräftigung. Hier geht es nicht darum, Bodybuilding zu betreiben, sondern vor allem darum, jene Muskeln anzusprechen, die zur Entlastung der Wirbelsäule bzw. zur optimalen Gelenksfunktion (Stabilität, Beweglichkeit) beitragen. Hierfür wären zweimal wöchentlich jeweils 15-20 Minuten ein gesundes Maß.

Soweit die Theorie. Jetzt gilt es nur noch, das Ganze in die Praxis umzusetzen. Alsdann, viel Spaß!

\*Quelle: KfV, IDB Austria. Verletzte mit Hauptwohnsitz in Österreich, deren Verletzung im Krankenhaus nachbehandelt wurde. Erhebungszeitraum 2016





Foto: Manuel Hausdorfer/limeART

**Christoph Strasser**

Nachdem Christoph Strasser bei seiner ersten Race Across America (RAAM) -Teilnahme 2009 das 5000 Kilometer lange Rennen krankheitsbedingt aufgeben musste, konnte er 2011 sensationell gewinnen. 2013 dann ein Rennen für die Geschichtsbücher: Mit der Fahrzeit von 7 Tagen, 22 Stunden und 11 Minuten schaffte er es als erster Athlet in der Geschichte des RAAM, die USA in weniger als acht Tagen zu durchqueren. 2014 konnte er diese Leistung noch einmal überbieten und seinen Titel verteidigen. 2015 verbesserte Christoph mit 896 Kilometern den 24h-Weltrekord. 2017 Rekord-Durchquerung Australiens und 4. RAAM Sieg.

### **Was ist Ihre Motivation diese extremen Leistungen, die Sie erbringen, Ihrem Körper immer wieder zuzumuten und wie wichtig ist die mentale Stärke?**

Ich werde oft gefragt, warum ich zum siebten Mal am RAAM teilnehme, was ich noch erreichen will, oder ob ich nur auf Rekorde aus bin. Die Wirklichkeit ist ganz einfach: Ich liebe diesen Sport, ich liebe es Rad zu fahren und Abenteuer zu erleben. Ab dem Moment, wo man startet, gibt es endlich keine Fragen mehr, kein Denken, kein Grübeln, kein Entscheiden. Da ist in dem Moment alles schon passiert, ein Jahr voller täglicher Sinnfragen, voller Selbstmotivation, voller Aufbäumen und manchmal auch faul sein, voller schlechtem Gewissen wenn mal nix geht im Training, voller Fra-

## 5 Fragen zum Leitthema

an Christoph Strasser

gen: Ist das Team gut genug vorbereitet? Bin ich technisch top organisiert? Ist das Radl in Ordnung? Sponsoren? Medien? Ist an alles gedacht, sind alle tausend Puzzlestücke am richtigen Platz? Wenn der Startschuss fällt gibt es nur mehr eines: Fahren. Treten. Kämpfen. Die Sinnfrage ist geklärt, das Team ist da. Es werden Phasen kommen, wo man am Rad brutal leidet, wo man Schlafentzug und Schmerzen aushalten muss.

Als Belohnung gibt es aber auch viele Phasen, wenn man intensiv in den Flow kommt, wo man vor Glück fast weint, wo man Endorphine spürt, wo das Team mit einem gemeinsam alle Schwierigkeiten überwindet, wunderschöne Momente wo man Sonnenaufgänge wie im Bilderbuch erlebt, man motivierende Botschaften bekommt, man anderen Menschen als Vorbild dient, Hürden überwindet und scheinbar Unmögliches schafft. Das RAAM ist ein Auf und Ab, doch am Ende überwiegt immer das Positive. Und das ist der Reiz an dieser Mischung aus Abenteuer und Wettkampf, wo die mentale Stärke gleich wichtig ist als die körperliche Fitness..

### **Es muss ja nicht immer Extremsport sein. Wie kann man den Breitensport ihrer Meinung nach fördern?**

Einerseits durch zahlreiche Veranstaltungen, durch gezielte Förderungen beim Einsatz vom Fahrrad am Weg zur Arbeit (anstelle vom Auto), aber auch durch Vorbilder! Dominic Thiem wird sicher mehr junge Menschen zum Tennissport bringen, als jedes Förderprogramm. Marcel Hirscher vermittelt, dass Schifahren lässig ist und man

sich gerne den Hang hinunterschwingt. Ich versuche zu vermitteln, dass Radfahren eine großartige Sache ist, und dass Menschen sogar tagelang Fahren können, wenn man nur damit aufhört, Ausreden zu erfinden.

### **Macht Spitzensport überhaupt Sinn, wenn es nach der Karriere nur mehr heißt: "Ich habe alles operieren lassen müssen, was dieser Sport zur Folge hatte." Ist dieser Tribut an den Körper überhaupt vertretbar?**

Wenn Sie diese Frage so formulieren, unterstellen Sie dem Sportler einen gewissen Hang zum Masochismus, was aber nicht so ist. Jeder Sportler muss für sich selbst entscheiden, wie weit er geht, und was er als Preis für das Erreichen seiner Ziele in Kauf nimmt. Es ist auf alle Fälle ein Unterschied, ob man Fußball oder Tennis spielt, Schi oder Rad fährt oder Bodybuilding betreibt. Während viele Sportarten die Gelenke bis zur Abnutzung hin beanspruchen, gibt es auch schonende Bewegungsabläufe – wozu auch Radfahren gehört. Ich habe nach 10 Jahren Ultradistanzen weder Knieschmerzen noch sonstige Probleme. Wenn man sich gut erholt, gesund lebt, hält der menschliche Körper unglaubliche Belastungen aus, ohne Schaden davon zu tragen. Da ist es definitiv schädlicher, einen sitzenden Beruf zu haben, übergefordert zu sein oder zu rauchen. Professionell betriebener Leistungssport ist sicher nicht immer gesund, bzw. wird wegen Gesundheit ausgeübt. Da geht es um Ergebnisse und Erfolge, wie auch im Beruf. Wer geht seiner Arbeit nach um gesund zu bleiben? Menschen gehen einer Arbeit nach weil sie Geld verdienen

müssen, und wenn man es gut einrichtet, auch weil man die Arbeit gerne macht.

### **Sollten Sportler, ob Breiten- oder Spitzensportler nicht viel mehr auf Ihrem Körper hören und dementsprechend den Sport betreiben?**

Ich kenne keinen einzigen Spitzensportler, der nicht auf seinen Körper hört. Warum? Weil er sonst niemals ein solcher geworden wäre. Hobbysportler, die in kurzer Zeit auf einen Marathon trainieren, haben das Problem viel eher, weil hier oft nur nach vorgefertigten Trainingsplänen aus dem Internet trainiert wird. Das kann wirklich gefährlich werden, daher rate ich bei solchen Zielen immer zuerst mit einem sportmedizinischen Check zu starten. Wenn man allerdings nur für seine Freizeit gemütlich sportelt, reicht es auf sein Gefühl zu achten.

### **Welche Qualifikation ist für einen Start beim RAAM erforderlich und warum sind hier die Österreicher so erfolgreich?**

Die Qualifikation ist in den letzten Jahren immer einfacher geworden, mittlerweile kann man sich schon bei jedem 24h Rennen für das RAAM qualifizieren. Die Österreicher sind hier so erfolgreich, weil der Sport an sich und das RAAM im speziellen hier sehr populär geworden sind. Wo viele erfolgreiche Athleten sind, kommen noch mehr erfolgreiche nach. Und so ist es Franz Spilauer und Wolfgang Fasching zu verdanken, dass das RAAM in Österreich, und in Zentraleuropa so bekannt wurde. Der letzte RAAM Sieger aus USA war Allen Larsen im Jahr 2003. Seitdem gab es nur Sieger aus Österreich, Slowenien, Deutschland und der Schweiz. Auch andere Ultradistanzrennen wie das Race Around Austria tragen dazu bei, dass immer mehr Athleten auf diesen schönen Sport aufmerksam werden.



**Dr. Werner Gröschl**

Jahrgang 1958, studierte in Graz Medizin und ist seither als niedergelassener Arzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Sportmedizin - auch als ärztlicher Leiter der sportmedizinischen Untersuchungsstelle der Sportunion Steiermark - in Graz tätig. Seit frühester Kindheit sportlich aktiv und als Jugendlicher in der Sportschule HIB Liebenau als Leistungssportler im Mittelstreckenlauf gefördert, begleitet ihn der Sport neben und in seinem Beruf bis heute

Alle paar Wochen ein neuer, unglaublicher Rekord: Menschen laufen fast 45km/h schnell, stemmen 250kg in die Luft oder tauchen weit mehr als 200m tief. Im Ausdauerbereich fahren sie mit dem Rad 8 Tage lang fast 5000km weit mit einem Schnitt von über 26km/h oder bestreiten Ultratriathlons in der 40 fachen Ironmandistanz. Es scheint keine Grenzen zu geben.

Für derartige Leistungen müssen allerdings alle Einflussfaktoren maximal bzw. optimal vorhanden sein: Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit), Technik, mentale Fitness, veranlagungsbedingte Faktoren, taktisch-kognitive und soziale Fähigkeiten und Umwelteinflüsse.

Die "menschliche Leistungsgrenze" definiert man als maximal erreichbare Leistung bei optimal trainierten Sportlern. Ein einheitliches Maß für die Leistungsfähigkeit lässt sich nicht finden, stattdessen wird die Leistungsfähigkeit für jede (Sport)disziplin einzeln definiert und die dabei erreichbaren Leistungsgrenzen werden dann als

Weltrekorde bezeichnet. Die Kurven dieser Maximalleistungen flachen über die Jahre immer mehr ab und die Leistungsgrenzen sollen nach mathematischen Berechnungen je nach Sportart in 20 bis 50 Jahren erreicht sein.

Wo liegen aber aus biologischer Sicht diese Grenzen der Belastbarkeit? Ab und zu hört man doch von spektakulären Todesfällen beim Sport, verursacht meist durch Unfälle, aber auch durch Überlastungen. Wie jedes Material bzw. jede komplexe Maschine hat auch menschliches Gewebe bzw. Organe seine/ihre Belastungsgrenze. Zu unterscheiden sind Sportverletzungen von Sportschäden:

Verletzungen entstehen durch akute hohe Krafteinwirkungen (von außen durch Aufprall oder von innen durch extreme Muskelkontraktion oder -Überdehnung), Sportschäden entstehen durch wiederholte Einwirkungen im submaximalen Bereich (tlw. kombiniert mit unzureichender Regeneration). Sie treten auf im orthopädischen, im Herz-Kreislauf- und im neuropsychologischen Bereich.

Am Bewegungsapparat kommt es bei Überlastungen (häufig bei mangelnder Rumpfstabilität oder Übermüdung) zu Haarrissen an den Knochen, an den Sehnenansatzstellen zu Entzündungen und in den Muskeln zu Mikrofaserrissen. Sportbedingte "Abnützungen", also z.B. Arthrosen am Knorpel treten aber nur bei Fehlbelastungen auf und sind selten. Je nach Sportart sind unterschiedliche Regionen typisch: bei Turnern die Wirbelsäule, bei Schwimmern die Schultern und im alpinen Schilaf die Knie.

Auch an der Herzmuskulatur bilden sich nach längerer intensiver Belastung Mikrofaserrisse, die normalerweise folgenlos abheilen.



# Wieviel Sport verträgt der Mensch

von Dr. Werner Gröschl

Bei fehlender Regeneration bleiben aber permanente Gewebeschäden zurück, die zu chronischen Herzschäden und Rhythmusstörungen und im schlimmsten Fall zum plötzlichen Herztod führen. Besonders gefährlich sind auch akute fieberhafte Infekte, die bei mangelnder Schonung zu Herzmuskelentzündung, Klappendefekten und ebenfalls zu Rhythmusstörungen führen können. Auch auf Mangeldurchblutung reagiert die Herzmuskulatur sensibel, die Folge sind Angina pectoris oder gar ein Herzinfarkt. Neuropsychologische Sportschäden finden wir in Kampfsportarten durch wiederholte Traumen des Gehirns und bei Tauchern durch zu rasche Druckentlastung beim Auftauchen. Sie äußern sich in Gedächtnisstörungen, Depressionen oder Lähmungen.

Zum Übertrainingssyndrom, man könnte es sportliches Burnout nennen, kommt es durch zu langes und intensives Training ohne ausreichende Regeneration und äußert sich in Leistungseinbruch, Schlafstörungen und psychischer Erschöpfung. Auch hier können Herzrhythmusstörungen, Schmerzen am überlasteten Bewegungsapparat, besonders gerne an den Sehnenansatzstellen, und Schwächung des Immunsystems mit Krankheitsanfälligkeit auftreten.

Andererseits gilt Sport als Universalmedizin gegen Herzinfarkte, Osteoporose oder Krebs. Durch körperliches Training werden unzählige Mechanismen in Gang gesetzt, die den Energieumsatz erhöhen, das Zellwachstum und die Zellerneuerung beschleunigen, Blutzucker und Fettspiegel stabilisieren und weniger Stresshormone ausschütten. Um mit minimalem Aufwand einen maximalen Gesundheitseffekt zu erzielen, emp-

fehlt die WHO "täglich 30 Minuten moderate Bewegung" mit 60 bis 80% der maximalen Herzfrequenz. Vor Beginn der Sportkarriere empfiehlt sich aber eine eingehende Beratung bezüglich Form der Belastung und Sportart (z.B. Ausdauer am Rad oder Kraft an Geräten mit geführter Bewegung), Erlernung der Technik zur Vermeidung von Fehlbelastungen, Informationen über effektive Trainingsmethoden (Intensität, Dauer, Häufigkeit) und das geeignete Sportgerät (z.B. Schuh). Zur weiteren Leistungssteigerung für geplante größere Unternehmungen oder Wettkämpfe bedarf es allerdings einer Erhöhung des Trai-

ningsumfangs und vor allem der Intensität. Dafür notwendig und für Profis selbstverständlich sind regelmäßige Sporttauglichkeitsuntersuchungen (inkl. Belastungs-EKG) und Leistungstests, bei denen die optimalen Belastungsintensitäten (Trainingsherzfrequenzbereiche) bestimmt werden. Erst dadurch wird eine Optimierung des Trainings für größtmöglichen Erfolg unter minimalen Risiken ermöglicht.

Zusammenfassend kann gesagt werden, daß durch Sport die gesundheitlichen Vorteile die Risiken bei weitem überwiegen. Auf der Couch lebt es sich jedenfalls wesentlich gefährlicher als am Sportplatz.



Foto: Manuel Hausdorfer/limeART



## Wieviel Sport verträgt der Mensch?



**Günter Triebel**, 47 Jahre  
Extremläufer, u.a. Teilnahme  
am Marathon des Sables (250 km  
durch die Sahara), Ultra Trail  
des Mont Blanc (170km non-  
stop), Ronda des Cimes in An-  
dorra (170 km), Mustangtrail-  
run (200km Lauf in Nepal) und  
viele andere

Als Extremsportler bin ich öfters mit dieser Frage konfrontiert. Grundsätzlich muss man sagen dass es kein allgemeingültiges Maß für die Dauer und die Intensität gibt. Es hängt sicherlich mit der individuellen Konstitution zusammen und letztendlich auch von den Faktoren, was man mit dem Training erreichen möchte und wo die körperlichen Grenzen liegen. Wenn ich für mich sprechen darf, so bin ich immer wieder erstaunt wie anpassungsfähig mein Körper wird, wenn ich ihn lange und intensiv fordere. Bei meinen Läufen bin ich öfters 30 Stunden und länger nonstop unterwegs. Es ist unablässlich dass man seinen Bewegungsapparat auf solche Extremsituationen vorbereitet. Dabei sollten die langen Vorbereitungsläufe nicht über 5 Stunden sein, da sonst die Regenerationsphase danach zu lange ist. Nur einmal bin ich vor einem solchen Lauf über 10 Stunden unterwegs; nicht unbedingt um die körperlichen Voraussetzungen zu schaffen, sondern eher für den Kopf.

Auch wenn ich mich des öfteren nicht daran halte - weil man beim Traillaufen oft Zeit und Entfernung vergisst - gaube ich dass mehr als 15 Stunden Laufen pro Woche für den Leistungsfortschritt kontraproduktiv sind. Man gibt dem Körper dann einfach zu wenig Zeit sich zu erholen und zu regenerieren. Auch für einen Extremläufer sind die wichtigsten Einheiten die Regenerationstage. Nur wenn man dem Körper die notwendige Ruhe gönnt, gelangt er wieder zu Energie. Auch das Verletzungsrisiko steigt auf ein Vielfaches wenn man diese Aspekte ignoriert. Hier sei allerdings gesagt, das Übertraining in vielen Fällen nur im professionellen Leistungsniveau zu finden ist. Nichtsdestotrotz kann zu häufiges Training auch bei Amateuren dazu führen, dass sich negative Auswirkungen einstellen.

Wenn man die mentalen Voraussetzungen für ein sportliches Extremevent schafft, es also unbedingt will, kann der menschliche Organismus Unglaubliches schaffen. Der Körper verträgt das auch, die Frage ist nur ob es gesund ist. Wenn man es regelmäßig macht mit Sicherheit nicht.

Als Extremsportler bin ich überzeugt das es auch nicht so tragisch ist, wenn man einmal an seine Grenze kommt oder diese sogar überschreitet. Man reift dadurch insbesondere mental ungemein. Man weiß das im Prinzip alles möglich ist, wenn man nur daran glaubt und es will. Da gibt es sehr viele Parallelen zwischen Extremsport und dem richtigen Leben. Die Grenze ist dort wo die Vorstellungskraft endet. Das was ich mir nicht vorstellen kann werde ich auch niemals erreichen können.

Aber auch für alle die es nicht gerne so "extrem" haben, kann festgehalten werden, das Sport gesund ist, daran besteht kein Zweifel. Dies gilt für junge und ältere Menschen. Es ist auch nie zu spät damit zu beginnen und zu einer besseren Gesundheit und zu mehr Vitalität zu gelangen. Doch man sollte es nicht übertreiben. Denn wie bei vielen anderen Dingen gilt: Wer es übertreibt, der schadet sich selbst.



### Indien am Limit

**19. Oktober 2017, Beginn 19:00 Uhr**  
im großen Arbeiterkammersaal Graz

Vortrag über die Teilnahme am höchstgelegenen Ultramarathon der Welt im indischen Himalaya.

Eintritt freiwillige Spende.



## Meinungen zum Leitthema



Man würde annehmen, dass die Frage sehr leicht zu beantworten ist, wenn man einen Gesundheitscheck/ Belastungstest durchführt, die Ergebnisse von Fachleuten analysieren lässt und man eine Ahnung bekommt was man verträgt. Als Freizeitsportlerin bewege ich mich in diesen Grenzen und stelle mir natürlich die Frage - könnte ich mehr vertragen und vor allem, wann weiss ich, dass ich nichts mehr vertragen kann? Ersterem würde ich zustimmen, mehr könnte ich vertragen, aber an eine Grenze heranzugehen, diese als Grenze zu akzeptieren ist doch etwas anderes. Wahrscheinlich reden wir hier nicht von einer absoluten Grenze, eher Lebensabschnittsgrenze (weil altersbedingt), eher Gesundheitsgrenze (weil körperlich bedingt), eher Zustandsgrenze (weil trainingsbedingt), eher Geschlechtergrenze (weil Frau) und so weiter. Mir würden viele Gründe einfallen, warum ich eine sportliche Grenze erreiche. Was bleibt ist natürlich die Frage, ob es darüber hinausgeht. Und in dieser Situation schauen wir auf Extremsportler. Wir haben hier in Österreich ja eine große international anerkannte Community sowohl im Rad- und Bergsport als auch Wüstenläufer und Weitwanderer, und dabei entsteht der Eindruck „geht nicht gibt's nicht“. Mit dem Fokus auf all jene, die sich nicht mit sportlichen Grenzen zufrieden geben und Trainingsarbeit und Fähigkeiten zu größeren Leistungen einsetzen, eröffnet sich auch mir ein Fenster schrittweise meinen Rahmen zu verschieben und sportlich mehr zu wollen. Wozu eigentlich? Ist es das Prinzip - Weiter Schneller Besser Höher - das uns antreibt? Zum Teil wahrscheinlich schon, aber ohne eine persönliche Freude sportliche Ziele zu erreichen und sogar zu überschreiten, würden wir uns auch nicht bemühen. Die Frage, wieviel Sport der Mensch verträgt, bleibt vorerst unbeantwortet bestehen und ist wahrscheinlich nur individuell für jeden beantwortbar.

*Dr. Brigitte Zurl, Medizinphysik-Expertin, Univ. Klinik f. Strahlentherapie-Radioonkologie*



Einerseits heißt es, dass man sich bewegen muss – andererseits kann ein Überlastungssyndrom aufgrund von zu viel Sport oftmals zu Verletzungen führen. Was ist nun richtig? Im Großen und Ganzen ist zu sagen, dass der menschliche Körper – egal in welchem Alter - Bewegung benötigt und dies bis zu einem großen Ausmaß zahlreiche positive Effekte für die geistige und körperliche Fitness aufweist. Wichtig ist es jedoch, dass Trainingsprinzipien berücksichtigt werden, wenn Sport in einem intensiven Ausmaß betrieben wird. Außerdem ist es wichtig, das Training abwechslungsreich zu gestalten, sodass alle Grundelemente der Bewegung vorhanden sind. Diese sind Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination.

*Sonja Salzmann, BSc., Physiotherapeutin*



In der Wissenschaft sind eine Vielzahl an positiven Auswirkungen von regelmäßiger körperlicher Aktivität auf Körper und Geist bestätigt. Sport stärkt unter anderem das Immunsystem, wirkt präventiv gegen Herz-Kreislauferkrankungen, wirkt stressmindernd und verbessert die Schlafqualität. Zusätzlich kann Sport auch eine Freizeitgestaltung darstellen und soziale Kontakte fördern.

*Mag. Christian Pfeifer, Sportpsychologe und ehemaliger Leistungssportler*

### Buchtip

Dauerhaft mehr Lebensqualität! Erich Frischenschlager und Johannes Gosch legen mit "7 Key Facts" ein einzigartiges Fitnessbuch vor, das weit über die üblichen Gesundheitsratgeber hinausgeht. Die Autoren haben dank ihrer jahrelangen Coachingerfahrung im Bereich Sport und Gesundheit sieben Schlüsselfaktoren identifiziert, die für die Verbesserung der Lebensqualität auf körperlicher und geistiger Ebene entscheidend sind, und haben dafür ein umfassendes Trainingsprogramm zusammengestellt. Wissenschaftlich fundiert erfahren die Leser, wie sie ohne großen Aufwand gesund, vital und erfolgreich leben können: Ausdauertraining nur zweimal in der Woche stärkt das Immunsystem optimal und steigert die Lebenserwartung, zusätzlich zweimal zehn Minuten Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht verhelfen zu einem kräftigen und wohlgeformten Körper. Entspannungstechniken, Ernährungsempfehlungen, Koordinationsübungen, mentales Training und Tipps zur Verbesserung der sozialen Beziehungen runden den Übungsplan ab. Zusatzmaterial zum Buch unter [www.active-life.at](http://www.active-life.at).

*Erich Frischenschlager ist Hochschulprofessor für Bewegungswissenschaften und Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Steiermark.*





# KOLPING ÖSTERREICH

## 150 Jahre Kolpingsfamilie Hall/Tirol

Höhepunkt der Feierlichkeiten war ein Fahnenzug und eine Festmesse im Haller „Altstadtpark“ unter der Leitung des Generalpräses und eindrucksvoll mitgestaltet vom Kolpingchor Hall und den Schützenverbänden der Umgebung. In seiner Predigt bezeichnete Dillenburg die Kolpingsfamilie Hall als „Avantgarde des Christentums“ und ermutigte ihre Mitglieder zu einem verstärkten Einsatz auch im globalen Rahmen: „Wir alle tragen Mitverantwortung für die Entwicklung der Erde und ihrer Menschen, vor allem für jene, die in für uns unvorstellbarer Armut leben!“ Heute hat die Kolpingsfamilie 215 Mitglieder von 4 bis über 80 Jahren und vielfältige Aufgaben: Zum

Theater, besonders bekannt für seine Märchenaufführungen, kommen Chor, Jugendarbeit, Frauenrunde und mehr. Starke Akzente setzt der Verein aber auch im sozialen Bereich, von der Unterstützung für Aidshilfeprojekte in Uganda bis zum Einsatz für Flüchtlinge: Schon ab 1979/1980 engagierten sich Ver-

einsmitglieder für vietnamesische Flüchtlingsfamilien – heute stellt der Verein etwa Räumlichkeiten für Deutschkurse zur Verfügung. Stark geprägt wurde und wird die Kolpingsfamilie von Pater Severin Mayrhofer, der den Verein seit 25 Jahren als Präses begleitet – und dafür geehrt wurde.



## Europäische Jugendwoche

Unter dem Titel „Europa – gemeinsame Werte?“ stand die diesjährige „Jugendwoche“ der Europäischen Kolpingjugend von 13. bis 20. August in Nürnberg. Rund vierzig Jugendliche aus mehr als einem Dutzend Ländern, auch aus Österreich, nahmen daran teil. Die Vielfalt auf unserem Kontinent wird von den Mitgliedern der Kolpingjugend überwiegend als Chance und Bereicherung erlebt: Wenn auch im Laufe der Tage unterschiedliche Ansichten über das „politische Projekt Europa“ deutlich wurden, bekannten sich alle TeilnehmerInnen zur Kooperation über die Grenzen der Länder hinweg – und zwar auf der Basis der Überzeugungen, die den Kolpingverband prägen: Werte wie Toleranz, soziale Verantwortung und der christliche Glaube. Was geschieht, wenn solche Grundsätze nicht gelebt werden, wurde den TeilnehmerInnen der „Youth Week“

bei einem Besuch des ehemaligen Nürnberger „Reichsparteitagsgeländes“ deutlich, inklusive einem Besuch im örtlichen Dokumentationszentrum, das die Hintergründe des Aufstiegs der Nationalsozialisten beleuchtet. In einem „politischen Planspiel“ machten sich die Jugendlichen Gedanken über eine zukunftsfähige Gesellschaft, und im Dom zu Bamberg hatten sie Gelegenheit zum Austausch mit Weihbischof Herwig Gössl über „christliche Werte in Gegenwart und Zukunft“. Kamingsgespräche, u.a. mit dem Wirt-

schaftsexperten Klaus Wübbenhorst vom Ludwig-Erhard-Initiativkreis, vervollständigten – neben einigen Ausflügen in die Umgebung – das Programm. Die Europäische Jugendwoche wird jedes Jahr in einer anderen Stadt angeboten und ist die größte regelmäßige Veranstaltung der Kolpingjugend Europa, die als Dachverband die Kolping-Jugendarbeit auf nationaler und kontinentaler Ebene fördert. Über 50.000 Jugendliche sind als Mitglieder des Kolpingwerks in insgesamt 18 Ländern Europas tätig.







# KOLPING STEIERMARK



## Kolpingwallfahrt 2017

Auf einem von Weinbergen umgebenen Hügel am Stadtrand von Maribor steht eine wunderschöne Kirche, dem Seligen Anton Slomsek, einem slowenischen Bischof geweiht.

Am 2. September versammelten sich hier mehrere hundert Frauen, Männer und Kinder zur traditionellen Internationalen Kolping-Wallfahrt („Dreiländerwallfahrt“), gemeinsam veranstaltet vom slowenischen Kolpingverband und den Diözesanverbänden Steiermark und Kärnten.

Die Fahnen voraus, zogen die Teilnehmer, unter ihnen der Vorsitzende von Kolping Slowenien Avgust Hericko, Nationalpräsident Joze Povh, die Präsidentin von Kolping Österreich, Christine Leopold, sowie der Präsident des Schweizer Kolpingwerks, Erich Reischmann in die Kirche ein.

Der Gottesdienst wurde in zwei Sprachen (Slowenisch und Deutsch) gefeiert, Hauptcelebrant war der Erzbischof von Maribor, Alojzij Cvikel.

In seiner Predigt ermutigte er die Anwesenden dazu, an einer gerechten und friedlichen Welt mitzuarbeiten; dazu gehöre, sich der großen gesellschaftlichen Ungleichheit anzunehmen, die heute herrsche: „Der Sinn des Lebens realisiert sich nicht in einer reichen Gesellschaft, wo das Ziel des Einzelnen ist, immer mehr Reichtum zu erlangen, sondern in der Solidarität – das heißt, in der Fähigkeit, die Freuden, vor allem aber auch die Sorgen und Nöte seiner Mitmenschen zu spüren“, so



der Bischof. Nach der Messe luden die Verantwortlichen des slowenischen Kolpingwerks zum gemütlichen Beisammensein und zu Speis und Trank in die Räumlichkeiten des mit der Kirche verbundenen Bildungszentrums ein. Würste und Gulasch standen zur Auswahl, dazu gab es selbst gebackene Mehlspeisen und eine Spezialität der Gegend, Sekt mit Honiggeschmack. Ein Einsehen hatte auch der Wettergott – gegen Ende der Veranstaltung klarte auch der Himmel auf, sodass die Wallfahrer trockenen Fußes die Heimreise antreten konnten.



## JAGERBERG

### Sommerkino

Am 15. Juli fand unser erstes Sommerkino am Naturbadeteich in Jagerberg statt. Bei „Tom und Jerry“ unterhielten sich schon die Jüngsten und am Abend folgte dann der Erwachsenenfilm „Kebab Connection“ auf großer Leinwand. Mit Popcorn und Getränken kam ein richtiges Kino-Feeling auf.

Leider hat uns der Wettergott keine Freude gemacht und eine laue Sommernacht blieb aus. Nichts desto trotz sind doch recht viele Gäste unserer Einladung gefolgt.



### Beach Soccer Turnier

Unser heuriges Beach Soccer Turnier fand am 1. Juli 2017 am Volleyballplatz des Naturbadeteiches Jagerberg statt. Es war auch dieses Mal wieder ein Riesengaudi-Spektakel. Wie auch im Jahr zuvor handelte es sich um ein Fußballspiel im Sand, an dem in diesem Jahr stolze 12 Mannschaften teilgenommen haben. Viel Kampfgeist, gutes Zusammenspiel, Sportlichkeit und Fairness war gefragt um sich durchzusetzen zu können. Auch die „Kleinsten“ bewiesen wahn-

sinnige Ausdauer und konnten sich mit den „Großen“ messen. Besonders hat es uns gefreut, dass auch die Flüchtlinge aus unserem Ort eine Mannschaft gestellt und somit unsere Einladung am Beach Soccer Turnier teilzunehmen sofort angenommen haben. Unser Ziel war es, sie genauso wie jeden anderen in unsere Veranstaltung zu integrieren und ihnen so die Möglichkeit zu geben, Kontakte mit den Jugendlichen aus unserem Ort zu knüpfen und über den Sport und dem geselligen Beisammensein





besseren Anschluss zu finden.

Bei sommerlichen Temperaturen fand nach knapp sieben Stunden Spiel und gemütlichem Beisammensein die Siegerehrung statt. „Team Maier“ ging mit einem tollen Preis nach Hause!

Herzlichen Dank an alle, die am Beach Soccer Turnier 2017 teilgenommen und es mit fleißigen Händen unterstützt haben! Wir freuen uns auf eine Wiederholung im nächsten Jahr!



## Herzlichen Dank unseren Spendern!

**Die Redaktion sagt allen, die den Druck und den Versand der „KOLPING-KONTAKTE“ mit ihrer Spende mittragen, ein herzliches Vergelt's Gott!**

Prälat Mag. Leopold Städtler, Graz. Altbürgermeister Alfred Stingl, Graz. Dr. Karl Archan, St. Johann ob Hohenburg. Präses Mag. Friedrich Weingartmann, Feldbach. Berndt Moser, Knittelfeld. Diözesanpräses Mag. Dr. Rudolf Schweinberger, Schlierbach. Johann Griesbacher, Paldau. Walter Feiertag, Knittelfeld. Andreas Baumann, Jagerberg. Karlheinz Hinterschweiger, Knittelfeld. Johann Kurz, Scheifling. DI Dr. Walter Steiner, Graz. Simon Eiletz, Knittelfeld. Herbert Sontacchi, Knittelfeld. Dr. Kurt Ebner, Krumpendorf. Helmut Stanek, Eibiswald. Maria Weinberger, Maria Lankowitz. Harald Reiss, Graz. Familie Staudinger, Vöcklabruck. Pfarrer Mag. Ferdinand Köck, Graz. Familie Resch, Gossendorf. Mag. Wolfgang Rettl, Fohnsdorf. Adolf Michelitsch, Schwanberg. Hans-Dieter Firmenich, Berghausen. Gottfried Stoff, Graz. Ing. Mag. Franz Rinner, Graz. Karl Oppeneiger, Leoben. Familie Erich und Josefine Gogl, Fohnsdorf.

**Spenden können Sie mit beiliegendem Zahlschein oder direkt auf unser Konto bei der Raiffeisenlandesbank Steiermark IBAN: AT36380000004425906, BIC: RZSTAT2G einzahlen. Ein herzliches Vergelt's Gott auch allen anonymen Spendern**

## Termine und Veranstaltungen

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>21. Oktober 2017</b>    | <b>Bundeskonzferenz Kolping Österreich im Kolpinghaus Meidling</b>  |
| <b>8. Dezember 2017</b>    | <b>Adventlauf der Korpingsfamilie St. Stefan</b><br>Treffpunkt um 11:00 Uhr beim Pfarrzentrum<br>Info Tel .0664/850 66 63 oder 0664/305 05 19 |
| <b>8. Dezember 2017</b>    | <b>Generalversammlung der Korpingsfamilie Jagerberg</b>   |
| <b>22. - 25. Feb. 2018</b> | <b>22. Internationale Kolping Skimeisterschaft</b><br>Karerpass   Südtirol  |



# Herzlichen Glückwunsch

**Zum 80. Geburtstag**

Peter Eichberger, KF Knittelfeld

**Zum 75. Geburtstag**

MilDekan Msgr. Mag. Franz Auer, Altpräses Kolping Graz

**Zum 70. Geburtstag**

Anna Maria Donner, KF Knittelfeld

**Zum 65. Geburtstag**Hannes Pauer, KF Graz  
Ernst Fuchs, KF Jagerberg**Zum 60. Geburtstag**Christine Amtmann, KF Jagerberg  
Matthias Kainz, KF Graz**Zum 55. Geburtstag**Mag. Evelyn Pucher, KF Jagerberg  
Helga Ladenstein, KF Graz  
Johann Wagist, KF Jagerberg  
Manfred Lindner, KF Jagerberg**Zum 50. Geburtstag**

Renate Riedl, KF Jagerberg

**Zum 45. Geburtstag**Hannes Glanz, KF Graz  
Mag. Günter Bärnthaler, KF Graz**Zum 40. Geburtstag**Katharina Schaden, KF Jagerberg  
Angelika Scheucher, KF Jagerberg**Zum 25. Geburtstag**

Erika Kollreider, KF Graz

**Zum 20. Geburtstag**

Anna Neubauer, KF Jagerberg



Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

**Wir gedenken****Josef Kaindlbauer**Steinmetzmeister  
\*25. 2. 1933 + 18. 8. 2017Josef Kaindlbauer war  
seit 1955

Mitglied der Kolpingsfamilie Graz

Bei Unzustellbarkeit retour an: Adolph-Kolping-Gasse 6, 8010 Graz

## KOLPING KONTAKTE

Herausgeber und Medieninhaber: Landesverband Kolping Steiermark, Adolph-Kolping-Gasse 6, 8010 Graz. - Schriftleitung: Landesvorsitzender Josef Pucher.  
Redaktion: Günter Bärnthaler, Stefan Salcher, Peter Hasenleithner, Michael Holzer, Britta Bresler, Yasmin Gogl, Albert Obenauf, Werner Salzger.  
Erscheint vierteljährlich; Für Mitglieder, Freunde und Förderer des Kolpingwerkes kostenlos!  
Offenlegung, Mediengesetz vom 1. Jänner 1982. Blattabsicht: Förderung der statutarischen Ziele des Kolpingwerkes. Blattlinie: katholisch-sozial.  
Vereinsvorstand: Josef Pucher, Wolfgang Koschat, Stefan Salcher, Peter Hasenleithner, Ludwig Freiberger, Edith Allmer.  
Namentlich gezeichnete Artikel müssen nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben.  
Verlagspostamt: 8010 Graz Erscheinungspostamt: Graz  
Pb.b. - GZ 02Z031518 M