

## Sport und Management

Der WING-Regional Steiermark lud zusammen mit der Jungen Industrie am 17. November zu einer Vortragsveranstaltung mit dem Titel „Sport und Management“ ein. Die unterschiedlichsten Facetten dieses Themas sollten dabei beleuchtet werden, sowohl die Gegensätze, aber auch die Gemeinsamkeiten und Synergien, die zwischen ihnen entstehen können. Wer kennt nicht den Manager, der am Wochenende den Anzug mit dem Laufdress tauscht, um einen Marathon als Ausgleich zum beruflichen Alltag, aber auch als neue Herausforderung in Angriff zu nehmen? Wie wichtig körperliche Bewegung für den Menschen ist, unterstrich Univ.-Prof. Dr. med. Günther Schwabberger vom Institut für Systemphysiologie der Medizinischen Universität Graz, der die wesentlichen Zusammenhänge sowie die Möglichkeiten und Grenzen des „Ausdauer- und Gesundheitssports“ aus sportphysiologischer Sicht näher erläuterte. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in den industrialisierten Ländern Todesursache Nummer eins, die überwiegend von Bewegungsmangel, aber auch von falscher (zu kalorienreicher) Ernährung verursacht werden. Körperliche Aktivität ist in der Lage, praktisch alle bekannten Risikofaktoren für diese Erkrankungen bzw. Herzinfarkt und Schlaganfall günstig zu beeinflussen und damit Häufigkeit und Schweregrad die-

ser Krankheiten entscheidend zu vermindern. Darüber hinaus fördert körperliche Aktivität Gesundheit, Wohlbefinden sowie physische und psychische Leistungsfähigkeit bzw. Belastbarkeit, d. h. die Stresstoleranz bzw. -resistenz wird wesentlich erhöht. Damit bestätigte Prof. Schwabberger aus wissenschaftlicher Sicht das Zitat „mens sana in corpore sano“.



Zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung stellt das Ausdauertraining in Form eines Gesundheitstrainings einen wesentlichen Faktor zur Hebung der Lebenserwartung, aber auch des



Wohlbefindens dar. Unter Gesundheitstraining versteht Prof. Schwabberger, der seit vielen Jahren leistungsdiagnostische Untersuchungen an Hobby-, aber auch Leistungssportlern durchführt, 2 bis 4 Trainingseinheiten pro Woche zwischen 30 und 60 Minuten. Die Art der Bewegung sollte dem Menschen entsprechenden Spaß machen und kann vielfältig sein: vom Gehen und Laufen, Radfahren, Schwimmen kann sie sich bis zu Ballsportarten erstrecken. Abschließend empfiehlt Prof. Schwabberger, bevor mit einem regelmäßigen Training begonnen wird, eine sportärztliche Untersuchung zu absolvieren.

Neben gesundheitlichen kamen aber auch leistungsorientierte Aspekte des Sportes an diesem Abend zur Sprache. Dazu berichtete DI Werner Leitner, Mitarbeiter des Institutes für Industriebetriebslehre und Innovationsforschung und amtierender österreichischer Staatsmeister im Ironman, von seinen Höhen und Tiefen, die er in der Saison 2004 beim Ironman Austria in Klagenfurt und beim Ironman Hawaii erlebt hatte. Nach ein paar Impressionen von diesen Wettkämpfen wurde auch hier eine Verbindung zum Management geknüpft. Um im Sport erfolgreich zu sein, bedarf es auch in einer Planung festgelegter Ziele, für die es Wege (Strategien) zu finden gibt, diese zu erfüllen. Durch laufende Kontrolle der Leistungsfähigkeit des Sportlers muss das Training angepasst werden. Aufgrund dieser Analogien können sowohl Manager von erfolgreichen Sportlern, aber natürlich auch umgekehrt lernen.

