



Bringen wir mehr  
Bewegung in unseren Alltag!

**Interview mit Facharzt Hermann Toplak:**

## „Das Thema Bewegung muss überall präsent sein“

Der renommierte Grazer Arzt **Univ.-Prof. Dr. med. univ. Dr. Hermann Toplak** ist nicht nur Facharzt für Innere Medizin, sondern vor allem auch ein Mann, der einerseits über Bewegung spricht, sie aber andererseits auch selbst Tag für Tag lebt.

*Herr Dr. Toplak, was darf man sich unter „Bewegung leben“ vorstellen?*

**Dr. Hermann Toplak:** „Einerseits versuche ich, so viele Wege meines Alltagslebens entweder zu Fuß oder per Fahrrad zurückzulegen. Andererseits gibt's für meine Frau und mich praktisch keinen Sonntag, an dem wir nicht zumindest 15 Kilometer spazieren.“

*Bewegung ist also fixer Bestandteil Ihres täglichen Lebens?*

**HT:** „Ja, absolut. Man muss sich ja nur vor Augen halten, dass unserer Vorfahren, als sie noch Jäger und Sammler waren, täglich zwischen 15 und 17 Kilometer zurückgelegt haben. Heute geht der typische Mensch 800 Meter – da braucht man nicht viel dazu zu sagen, um zu erkennen, welches Potenzial wir grundsätzlich hätten.“

*Im Zuge der Bewegungsrevolution geht es um niederschwellige Alltagsbewegung. Was bedeutet für Sie niederschwellig?*

**HT:** „Niederschwellig bedeutet für mich, dass etwas immer und überall ohne Aufwand machbar ist. Wenn man sich einmal daran gewöhnt hat, für den Weg in die Arbeit die Beine oder das Rad statt dem Bus und für den Weg in den dritten Stock die Stiegen statt dem Lift zu benutzen, dann kommt einem gar nichts mehr anderes in den Sinn. Anfangen muss man halt damit, darum geht's. Und wenn man's in der Freizeit macht: Wenn Sie nachher keinen Hunger haben, dann war jede Art der Bewegung niederschwellig und richtig.“



Bringen wir mehr  
Bewegung in unseren Alltag!

*Gibt es Erfahrungswerte, was niederschwellige Bewegung bewirkt?*

**HT:** Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, ohne sich wirklich anzustrengen, und das am besten mehrmals täglich, halten Sie nicht nur Ihr Gewicht. Sie werden leistungsfähiger, beugen Depressionen vor, Ihre Stimmung verbessert sich. Vor allem bei Kindern verbessert sich die kognitive Leistungsfähigkeit, daher ist die tägliche Bewegungseinheit so wichtig. In vielen Schulen sind kurze Bewegungssequenzen aber erfreulicherweise ohnehin schon im Unterricht eingebaut.“

*Warum sind uns die Skandinavier so weit voraus, dass sie bei gleicher Lebenserwartung 13 gesündere Lebensjahre mehr haben?*

**HT:** Zum einen bekennt sich die Bevölkerung dort viel stärker zu vernünftiger Ernährung und Bewegung, was schon einmal eine gute Basis für bessere Volksgesundheit darstellt. Zum anderen orientiert sich die Politik, im Gegensatz zu Österreich, schon seit Jahrzehnten sehr stark an Forschungsergebnissen. Man hat beispielsweise schon in den Sechziger Jahren erkannt, dass nicht nur das Gewicht, sondern auch der Bauchumfang Einfluss auf die Gefahr hat an Diabetes zu erkranken.“

*Was ist Ihrer Meinung nach zu tun, um dieses "skandinavische" Bewusstsein auch in unserer Bevölkerung zu implementieren?*

**HT:** „Das Thema Bewegung muss überall präsent sein, so wie ein Billa-Sackerl auf der Straße. Wichtig wäre auch, dass unsere Medienlandschaft dieses Thema immer wieder bespielt und damit zur Bewusstseinsveränderung beiträgt.“

*Wie viel kann eine Initiative wie die Bewegungsrevolution Ihrer Meinung nach bewirken?*

**HT:** „Sie kann und wird ein Anstoß sein, aber nicht mehr. Wer glaubt, dass es damit getan ist, dass man den Leuten ein Jahr lang Bewegungsprojekte auf dem Silbertablett präsentiert, der irrt sich gewaltig. Nach einem Jahr damit Schluss zu machen, wäre fatal. Die Bevölkerung muss dauerhaft dazu motiviert werden, etwas für die Gesundheit zu tun. Dabei steht das Gemeinsame im Vordergrund. Zum einen holt man Menschen damit aus der Einsamkeit, zum anderen macht jede Art von Bewegung mehr Spaß, wenn man sie nicht allein machen muss. Eines dürfen wir nämlich nicht vergessen: Wir müssen etwa 40 Jahre aufholen, in denen wir in diesem Land die Bewegung total vernachlässigt haben.“