

Leben

Leistungssteigerung: Ein Aktivurlaub in der Höhe kann wie ein Jungbrunnen wirken

Legales Doping für den Job

Auch Ungeübte kehren nach dem Höhenttraining voller Energie an den Arbeitsplatz zurück.

Rainer Hammerle

„Bewegung in der Höhe ist immer Höhenttraining, unabhängig davon, ob es sich um einen jungen Spitzensportler oder einen nicht voll trainierten Älteren handelt. Entscheidend dabei ist die Dosierung der Bewegung, also die erbrachte Leistung, bezogen auf die Belastbarkeit des jeweiligen Menschen“, erklärt Wolfgang Schobersberger, Vorstand an der UMIT (Private Universität für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Informatik und Technik) in Hall in Tirol. Im Rahmen der AMAS-2000-Studie – AMAS steht für Austrian Moderate Altitude Study – hat Schobersberger vor allem Aufenthalte von Personen bis in Höhen von etwa 2400 Metern zwischen Lech am Arlberg und Bad Tatzmannsdorf untersucht. Das Forschungsprojekt behandelte Themen wie die perfekte Aufenthaltsdauer in den Bergen oder welche Höhe für die Optimierung des Urlaubs am günstigsten wäre.

Um einen neuen Denkansatz bezüglich Höhenanpassungsmechanismen zu diskutieren, wurde die Studie an Personen mit metabolischem Syndrom, also Menschen mit Übergewicht, Störungen im Blutzucker- und Blutfettstoffwechsel sowie Erhöhung des Blutdrucks durch-



Höhenttraining auf 2340 Metern über dem Meeresspiegel macht nicht nur Profis fit, sondern auch Untrainierte. Foto: tvb Kühtai

geführt. Die AMAS-2000-Studie bestätigte zahlreiche positive Effekte eines Aktivurlaubs in Verbindung mit zusätzlichen höhen-spezifischen Effekten.

Legales Doping

„Die Höhe erzeugt einen legalen Dopingeffekt“, bestätigt Kühtais „Bergdoktor“ Bernhard Wedekind, der seit zwei Jahren in Österreichs höchstem Wintersportort auf 2020 Metern für Hobbysportler regelmäßig Blutchecks anbietet. Höhenttraining hat nicht nur für Spitzensportler leistungsfördernde Wirkung. Es eignet sich laut Wedekind auch hervorragend für eine Gewichtsreduktion ohne Diät, zur

Reduktion erhöhter Blutfette, Absinken der Herzfrequenz und des Blutdrucks, Verbesserung des Blutzucker-Stoffwechsels oder zum Anstieg des blutbildenden Hormons Erythropoietin und der damit verbundenen verbesserten Sauerstoff-Abgabe an das Gewebe.

Von der Grundlagenforschung der AMAS-Forscher profitiert auch der Tourismus. Gemäß den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der AMAS-Studie wurden entsprechende Urlaubspakete geschnürt. Erstmals wurde im Sommer 2002 ein vom IHS-Institut Humpele-Schobersberger ausgearbeiteter, betreuter, mehrwöchiger

Wanderurlaub in Lech am Arlberg angeboten. Die individuelle Abstimmung des Wanderurlaubs erfolgt nach medizinisch-sportwissenschaftlichen Eingangsuntersuchungen. Während des zweiwöchigen Wanderurlaubs wird der Urlauber von speziell geschulten Sportwissenschaftlern begleitet und persönlich betreut. „Unsere Gäste können sich persönlich von der Höhenwirkung überzeugen. Der von der WHO empfohlene Gehstest führt zwei Kilometer rund um den Längentalstausee. Auswertung, Befundbesprechung und Gesundheitsberatung runden den Test ab“, sagt Wedekind.

Das Kühtai setzt seit einigen Jahren verstärkt auf Profi- und Hobbysportler, die sich hier auf Ausdauerbewerbe vorbereiten. Neben dem österreichischen, spanischen und schwedischen Nationalteam der Ruderer, die sich auf 2340 Meter Seehöhe am Finstertaler Speichersee für Weltmeisterschaften und Olympia in Form bringen, trainieren hier auch zahlreiche Nationalmannschaften diverser Leichtathletikdisziplinen. Aber auch Judokas schnuppern gerne Höhenluft. Seit Sommer 2006 gilt das Kühtai offiziell als einer von 20 Standorten für Olympiastützpunkte der deutschen Hochleistungssportler.

<http://ihm.umit.at/>

Karriere

economy fragt: Welche Bedeutung hat Arbeit für Ihr Leben?

● **Peter Futterknecht (48)** hat bei Kapsch Carriercom die Position des Leiters der Technik- und Entwicklungsabteilung übernommen. „Arbeit hat für mich einen hohen Stellenwert, zumal die glückliche Fügung besteht, dass ich Hobby mit Arbeit verbinden kann.“ An erster Stelle stehen für den von One kommenden Manager jedoch Familie und der engste Freundeskreis sowie genügend Freizeit, um sich entspannen zu können. Foto: Kapsch Carriercom



● Für **Markus Klement (37)** besitzt Arbeit einen sehr hohen Stellenwert. „Allerdings muss der Job auch Spaß machen und ein geordnetes Leben ermöglichen. Die viel zitierte Work-Life-Balance ist in meinen Augen wichtiger denn je.“ Dies will der frisch gebakene Division Manager für den Bereich Banking & Finance nun beim Hightech-Dienstleister IVM praktizieren. Davor war Klement bei Bank Austria, Erste Bank, SAP und SBS tätig. kl Foto: KVM



Unser Kunde ist ein international tätiges Beratungs- und IT-Service Unternehmen, das sich in der Reihe der ausgewählten SAP Partner ausgezeichnet positioniert hat. Um sein Wachstum stärker vorantreiben zu können, wird das Team in Wien um folgende SAP Positionen erweitert:

SAP Consultants / Projektleiter

SAP Logistik

Aufgaben:

- Analyse, Konzeption und Erstellung komplexer modulübergreifender Lösungen
- Presales Unterstützung für den Vertrieb
- Themenweiterentwicklung
- Gemeinschaftliches Erarbeiten von Lösungen im Team mit Kollegen und Kunden

Anforderungen:

- Fundiertes SAP Logistik Know-How (SD/MM, PP oder PM/QM/PS)
- Mehrjährige Erfahrung in der Umsetzung von SAP-Logistik-Projekten
- Gutes Prozess-Verständnis

SAP Finanz und Rechnungswesen

Aufgaben:

- Analyse, Konzeption und Erstellung komplexer modulübergreifender Lösungen im Bereich Controlling
- Rechnungswesen (FI/CO)
- Gemeinschaftliches Erarbeiten von Lösungen im Team mit Kollegen und Kunden
- Presales Unterstützung für den Vertrieb

Anforderungen:

- Fundierte Fachkenntnisse im Rechnungswesen- und Controlling
- Erfahrung als SAP Berater FI/CO
- Idealerweise Kenntnis spezifischer Themenstellungen wie IAS, GAAP

SAP Business Warehouse

Aufgaben:

- Analyse, Konzeption und Erstellung komplexer modulübergreifender Lösungen im Bereich Business Warehouse (BW)
- Presales Unterstützung für den Vertrieb
- Gemeinschaftliches Erarbeiten von Lösungen im Team mit Kollegen und Kunden

Anforderungen:

- Projekterfahrung in SAP-BW und idealerweise SAP-SEM
- Fundiertes SAP BW Know-How
- Fachlich sowie technisch Analytisches und logisches Denken

Für alle Positionen erwarten wir von Ihnen sehr gute Präsentations- und Moderationsfähigkeit sowie Eigeninitiative und verantwortungsvolles Handeln. Sie überzeugen durch hohe soziale Kompetenz, die Arbeit in einem erfahrenen Team macht Ihnen Spaß. Reisebereitschaft dürfen wir voraussetzen.

LEHNER EXECUTIVE PARTNERS

Wenn Sie eine dieser attraktiven Positionen anspricht, freut sich unser Berater Alexander Rabensteiner über den Erhalt Ihrer aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen (per E-Mail): ar@lehnerexecutive.com

Löwelstr. 12/1/1, 1010 Wien

Tel: +43-1- 532 43 80, www.lehnerexecutive.com, ar@lehnerexecutive.com