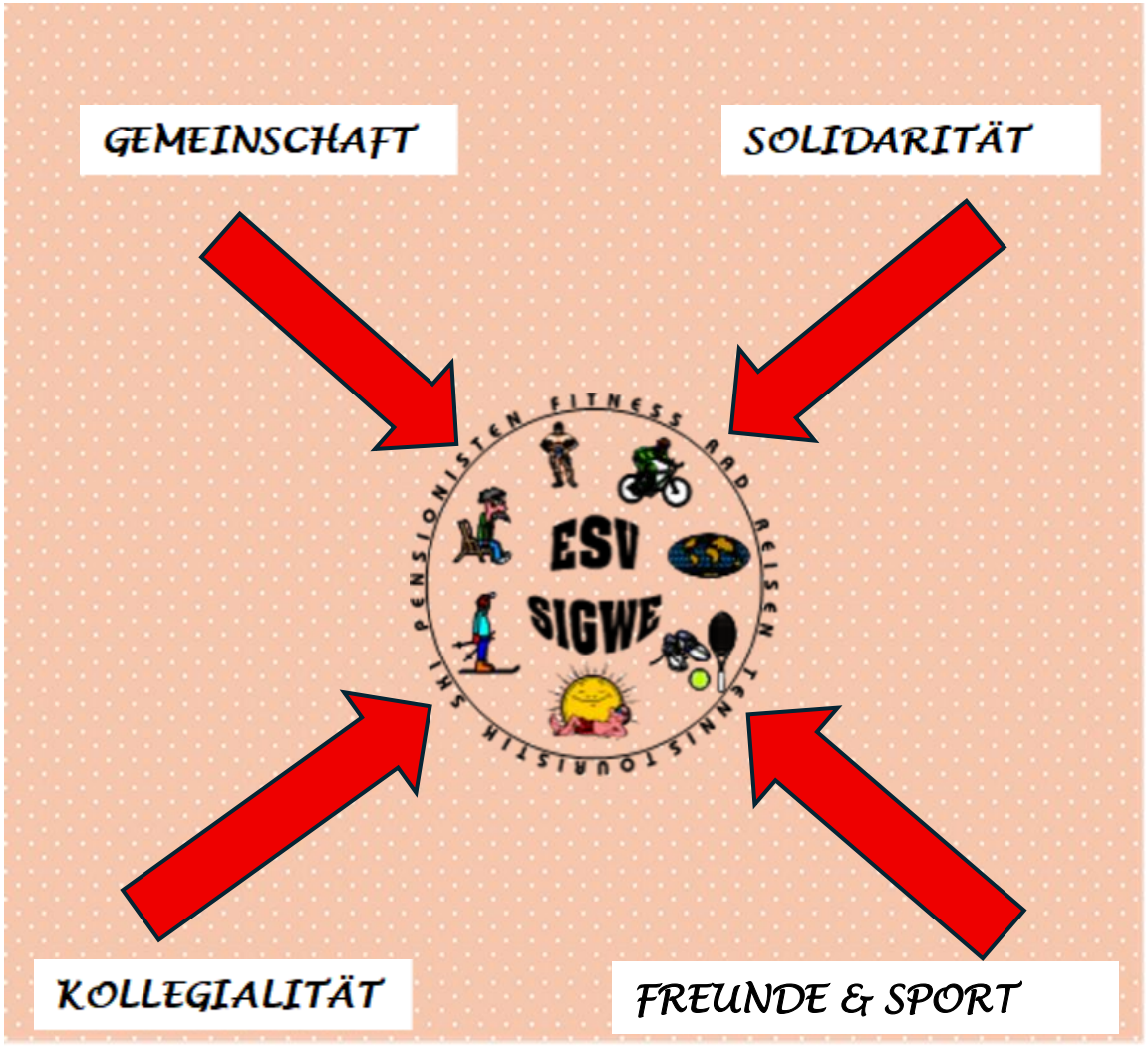
ESV - SIGWE JOURNAL

INFO Blatt des ESV - Sigwe **Jahrg. /Nr.2026/3**

Erscheinungsmonat Juni 2026

80 Jahre
ESV SIGWE



ESV - SIGWE

Am **4. Oktober 1946** wurde der ESV SIGWE gegründet. Erster Obmann war **Schneider Leopold**, Kassier **Svec Franz**, Schriftführerin **Richter Ernestine**. Man begann mit **Wandern und Bergsteigen**, aber es wurde auch **Fußbal**l gespielt. Bald darauf wurden eine **Schachsektion** und eine **Tischtennissektion** gegründet. Jeden Freitag ging man ins **Boerhavebad** schwimmen. 1947 betrug der **Mitgliederstand 456**. 1948 wurde **Wihsböck Karl** neuer Obmann. In diesem Jahr wurde auch eine **Fußballsektion** gegründet, die am Meisterschaftsbetrieb der Wiener Liga in der V. Klasse D teilnahm. 1950 wurde **Scholz Wilhelm** zum Obmann gewählt. In diesem Jahr reiste die ESV SIGWE Fußballmannschaft zu einem **Freundschaftsspiel nach Frankreich**. 1952 löste **Vrchotitchy Ferdinand** Scholz Wilhelm als Obmann ab. 1953 erwarb der ESV SIGWE den **Baugrund des Hr. Johann Ober in Kitzbühel.**

80 Jahre ESV SIGWE

Danke an alle Obmänner der letzten 80 Jahre

1946 Obmann Schneider Leopold
1948 Obmann Wihsböck Karl
1950 Obmann Scholz Wilhelm
1952 Obmann Vrchotitchy Ferdinand
1961 Obmann Matrinsky Karl
1968 Obmann Wostalek Franz
1978 Obmann Wieser Alois
1984 Obmann Wallner Hans
2000 Obmann Zizka Ernst
2016 Obmann Krasinger Herbert
2025 Obmann Wallner Hans

FERIENHAUS KITZBÜHEL



im September 2026 wurde in unserem Ferienhaus dank der Wandergruppe vom Kollegen Wallner einige Renovierungsarbeiten durchgeführt.

Da das Wetter am ersten Samstag nicht berauschend war wurden in den Zimmer 2; 3; 4 und 5 neue Spiegelschränke montiert.
Die Monteure waren Jokl Gerhard; Hermann Kropatschek und Hans Wallner.

Am Mittwoch wurde die Montage bei den restlichen Zimmer 6;7 und 8 durchgeführt.



Weiters wurde die Eingangstüre von der Lärmschutzwand wieder so hergerichtet das sie benützbar ist.
Die Vorstandsmitglieder Jokl Günther und Manfred führten diese Arbeiten durch.

Gleichzeitig wurde das Internet in die Gemeinschaftsküche verlegt, um einen besseren Empfang zu ermöglichen.

Leider mussten wir die Straßenlaterne stilllegen da das Zuleitungskabel defekt ist.

<u>Wir bedanken uns für die umfangreiche Hilfe.</u>



Wir versuchen unser Ferienhaus zu modernisieren, d.h. einige Zimmer neu zu gestalten und gleichzeitig das Inventar zu erneuern.

Wir wünschen allen unseren Gästen schöne und erholsame Tage in unserem Ferienhaus.

Hans Wallner
Obmann

SIGWE Pensionisten

Unser nächstes geplantes Treffen ist
am Mittwoch, 18. November 2026
ab 13.00 Uhr



Das Lokal ist an der Ecke Dresdnerstraße / Donaueschingenstraße. Erreichbar über die Schnellbahnstation Traisengasse Ausgang in Richtung Donaueschingen Straße, UKH Lorenz Böhler in Richtung Stadteinwärts ist das Gasthaus auch schon zusehen.



Ich möchte daran erinnern, dass jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14.00 Uhr es auch die Möglichkeit gibt ehemalige Kollegen der Montage und Erhaltung zu treffen.

****

Wir wünschen allen Geburtstagskindern, die in den nächsten drei Monaten Geburtstag feiern alles Gute, viel Gesundheit und eine gute Zeit!

Danke an die Kollegen, die mir heuer schon zwei Nachricht erhalten, dass Wir möchten mit diesen Zeilen allen Todesanzeigen schicken. Leider haben wir zwei Kollegen viel zu früh verstorben sind. Angehörigen unsere herzlichste Anteilnahme mitteilen und werden den Kollegen Innen ein ehrendes Andenken erhalten.

Wenn die Sonne des Lebens untergeht, leuchtet die Sonne der Erinnerung





Anfragen an Gerhard 069919256161
E-Mail:rheingold57@gmx.at

Günther 0699 10554068
E- Mail: guenther.jokl@chello.at

Unseren Journalleser wünschen wir beide ein gesund bleibendes Jahr 2026!!

SIGWE Pensionisten

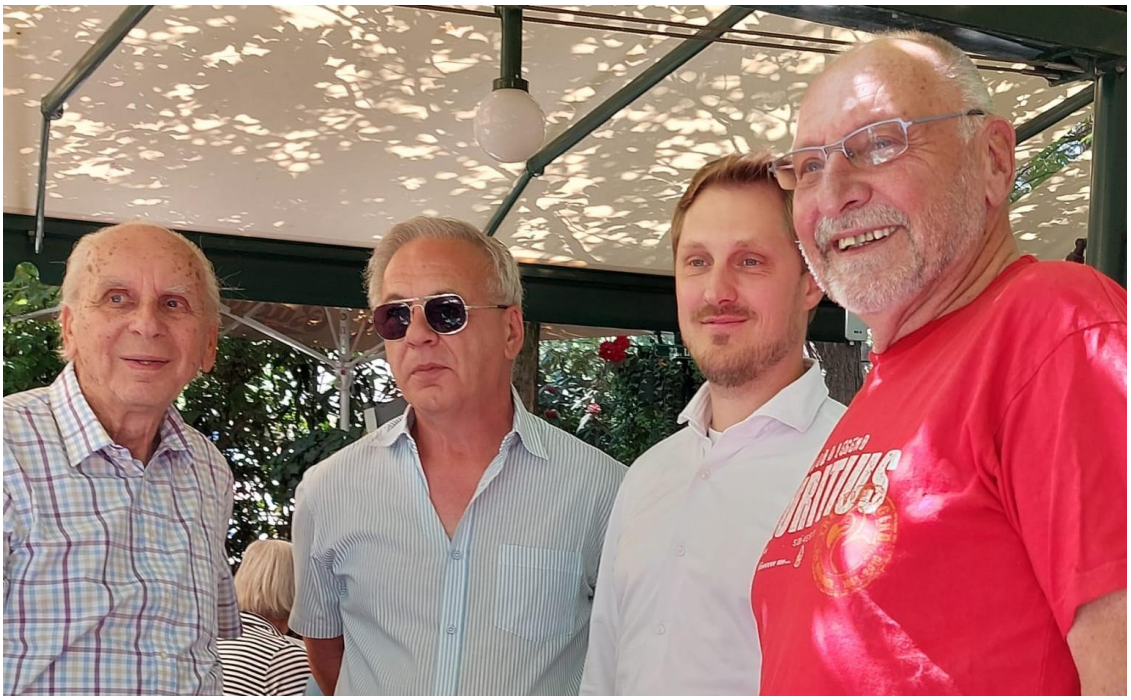
Zum traditionellen Treffen der SIGWE Pensionisten trafen sich am 13. August 2026 44 Kolleginnen und Kollegen im Pratergasthaus „Schweizerhaus“. Die SIGWE Pensionistensprecher **Toni Stöger** und **Günther Jokl** begrüßten die Anwesenden und berichteten über die Ereignisse seit dem letzten Treffen. Als Ehrengast konnten wir den Regionsvorsitzenden der VIDA Wien 2 **Ing. Markus Haan** begrüßen. Toni Stöger überreichte ihm als Gastgeschenk eine „SIGWE CHRONIK“.



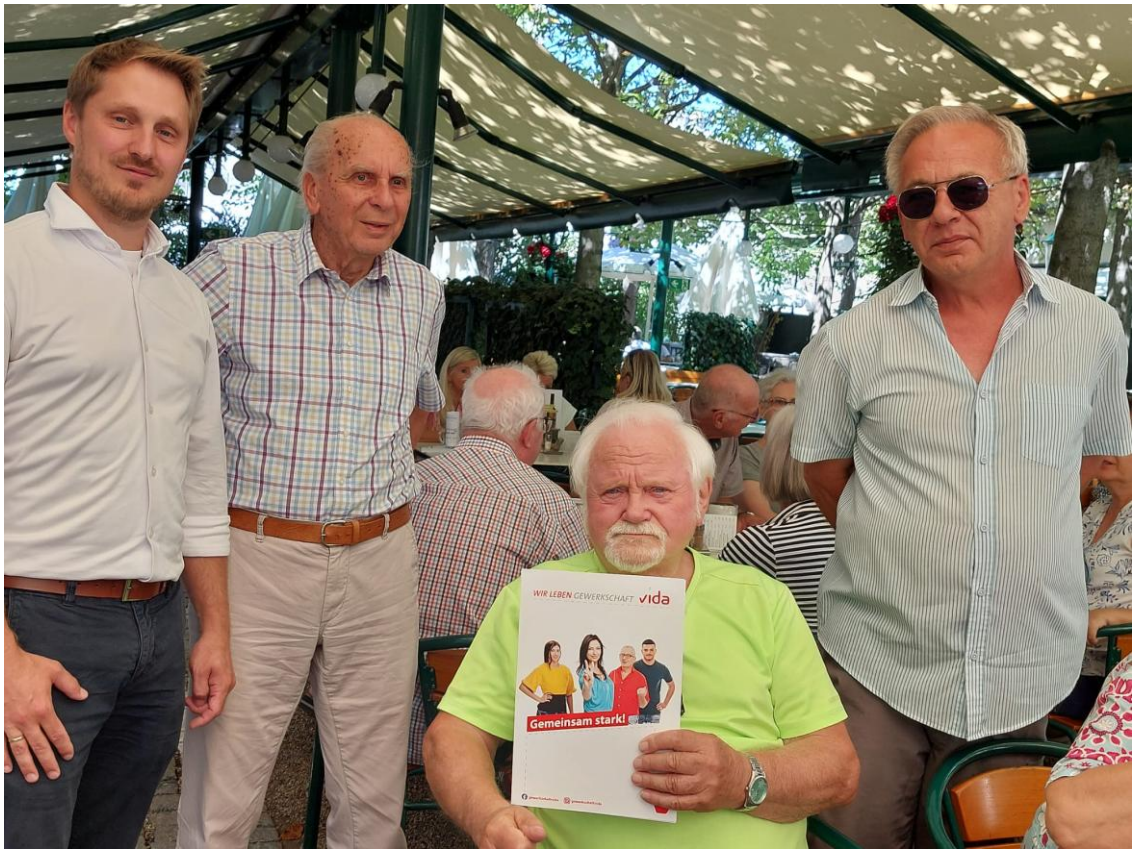
Markus Haan, Günther Jokl, Toni Stöger

Im Rahmen des Pensionistentreffens wurde zwei Kollegen zu halbrunden Geburtstagen gratuliert: **Ing. Herbert Deimel** zum 75er und Koll. **Bernd Tumfart** zum 85er.

SIGWE Pensionisten



Toni Stöger Günther Lokl Markus Haan Herbert Deimel



Markus Haan, Toni Stöger, Bernd Tumfart, Günther Jokl

SIGWE Pensionisten





Die Kosten für die Konsumation übernahm die Gewerkschaft VIDA Region Wien 2.

Bericht: Toni Stöger, Fotos: Christa Stöger, Joschi Schramek

Reinhard DEUTSCH 80

Reinhard Deutsch feierte heuer am 1. März seinen 80. Geburtstag, Der gebürtige Wiener ist einer der profiliertesten Mitglieder des ESV SIGWE WIEN und der ehemaligen Signalstreckenleitung Wien. Nach seiner Lehre als Dreher bei der SGP wechselte er 1967 zu den ÖBB, Seine Laufbahn begann als Bahnhelfer in der Signalstreckenleitung Wien. Vom Werkmann in der Dreherei ging es weiter zum Werkmeister und zuletzt arbeitete er als technischer Fachbeamter in der Betriebsleitung, 2001 trat Reinhard Deutsch in den wohlverdienten Ruhestand.
Seit frühester Jugend ist Reinhard Deutsch begeisterter Sportler mit Schwerpunkt Radfahren und Wintersport. Als der ESV SIGWE 1992 die Radsektion gründete war er der erste Sektionsleiter und führte diese sehr beliebte Gruppe geneinsam mit seinen idealen Partner Erwin Konrad bis zu deren Auflösung 2022. Reinhard Deutsch führte auch gemeinsam mit Erwin Konrad die Sektion Wintersport von 2001 – 2017. Für seine Verdienste um den Österreichischen Eisenbahnersport erhielt Reihard Deutsch 2024 das Goldene Ehrenzeichen für Verdienste um den Österreichischen Eisenbahnersport verliehen. Er ist heute immer noch im Vorstand des ESV SIGWE tätig und bringt seine langjährige Erfahrung ein.
Reinhard lebt heute mit seiner Familie in Rabensburg.

Der Vorstand und alle Mitglieder des ESV SIGWE wünschen ihrem Kollegen und Sportfreund REINHARD DEUTSCH zu seinem 80. Geburtstag alles erdenklich Gute und noch viele Jahre in Freude und Gesundheit.



Foto und Bericht: Toni Stöger

ZUR ERINNERUNG AN FRANZ WOSTALEK

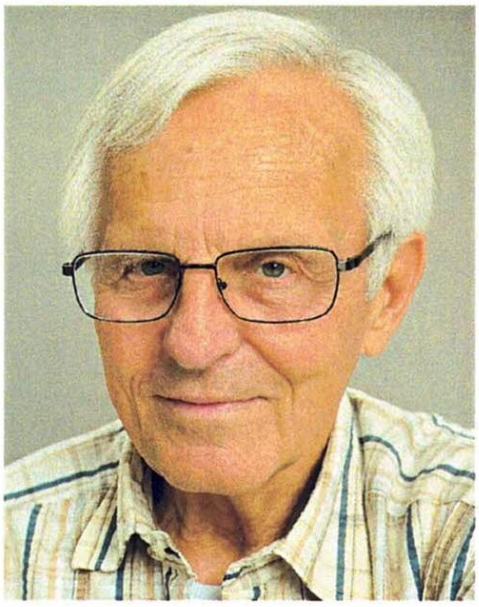
Franz Wostalek kam in den 1960er Jahren zur Signalstreckenleitung Wien, wo er zuerst als Galvaniseur tätig war. Nach abgelegter Kanzlistenprüfung leitete er das Büro der Abteilung Erhaltung. Hier hatte er Gelegenheit mit zahlreichen Kollegen in Kontakt zu treten. Bald übte er Funktionen im Sportverein der SIGWE und in der Personalvertretung aus. Obmann des ESV SIGWE war er von 1968 bis 1975. In diese Zeit fiel auch die Errichtung des neuen Gästehauses in Kitzbühel. Er organisierte auch zahlreiche Urlaubsreisen im In- und Ausland. 1976 wechselte Franz Wostalek zur Personalvertretung in der Direktion Wien und war später Sekretär des Landesvorsitzenden Wien der Gewerkschaft der Eisenbahner. Mit seinen Reiseaktivitäten, die er auch in den wechselnden Betätigungsfeldern weiter betrieb, blieb er weiter mit seinen früheren SIGWE Kollegen verbunden.
Mit seiner Pensionierung eröffnete sich für Franz ein neues Betätigungsfeld. In seiner Heimatgemeinde Vösendorf gründete er den „Krippenbau - Verein“, den er auch lange Jahre als Obmann leitete.

Der Vorstand des ESV SIGWE dankt Franz Wostalek im Namen aller Kolleginnen und Kollegen für seine Bemühungen für den Verein und wird ihm stets ein ehrendes Angedenken bewahren.

Zur lieben Erinnerung
an Herrn

Franz Wostalek

* *7. Dezember 1940*
† *30. Mai 2026*



INFRA NEWS

Ing. Dietmar Krenn
SAE Region Ost 1

Auch im Sommer wird weiter fleißig gebaut und in Betrieb genommen. In Korneuburg wurde die Eisenbahnkreuzung km 16,276 erneuert und in Betrieb genommen. Neben der Neuerrichtung der Außenanlage wurde auch das dazugehörige Stellwerk (SpDrL) an die neue EKSA angepasst.
In Gänserndorf wurden die Arbeiten für den Neubau des ESTW mit August abgeschlossen. Der nördliche Bahnhofskopf wurde mit dem neuen ESTW in Betrieb genommen, sowie die Strecke 115 (Richtung Gänserndorf) in das neue ESTW integriert. Parallel dazu laufen schon die Arbeiten für das neue ESTW in Angern, welches 2027 in Betrieb gehen soll.

Leider gab es auch ein negatives Highlight. Am 13.08 gegen 01:13 Uhr begann es im Kabelschacht vor dem ESTW-Praterstern zu brennen. Dies führte zu einem Komplettausfall des Stellbereiches Wien Praterstern. Nach dem Löscheinsatz der Feuerwehr war dann das ganze Ausmaß ersichtlich. Betroffen waren die Kabel von ET, ST und Telematik. Gott sei Dank waren „nur“ die Kabel und nicht die Sicherungsanlage inkl. USV betroffen. Trotzdem wurden alle bereits neu verlegten Kabel für den Nordteil sowie die Bestandskabel Richtung Süden in Mitleidenschaft gezogen. Als Konsequenz daraus wurde die geplante Stammstreckensperre ab 07.09 vorgezogen, wodurch es keinen Zugsverkehr zw. Quartier Belvedere und Praterstern gab. Der Abschnitt Ri. Floridsdorf war sowieso bis 07.09 planmäßig gesperrt. Die Herausforderung bestand jedoch darin, die Kabel Anlage Ri. Floridsdorf bis 07.09 zu erneuern, damit planmäßig ab da wieder Züge Richtung Floridsdorf verkehren können. Außerdem mussten auch noch die Testfahrten für das neue Zugsicherungssystem ETCS only davor stattfinden, da ab 07.09 auf diesem Abschnitt ETCS only in Betrieb ist (d.h. keine Signale außer Verschubsignale mehr und keine PZB).
In Rekordzeit wurden gemeinsam alleine bei ST 7km Kabel gemeinsam mit dem TM-ST der Ost 1, Kabelbau- und Montagefirmen, ASC-A und dem Produktcenter Ost ST (ehem. ASC-B) erneuert. Dies alles inkl. der Überprüfungsarbeiten gelang innerhalb einer Woche. Somit konnte der geplante Zeitplan für die ETCS Akzeptanzfahrten und in weiterer Folge die Öffnung des Nordabschnittes Richtung Floridsdorf eingehalten werden.

Ein großes Dankeschön an alle intern und extern Beteiligten für ihren Einsatz, zusammen wurde wieder Großartiges geleistet!

Dietmar Krenn

SAE Region Ost 1
Teamkoordinator Technikmanagement Region Sicherungstechnik
ÖBB-Infrastruktur AG
A-1020 Wien, Lassallestraße 5
Mobil: +43/(0)664/6175139
dietmar.krenn@oebb.at www.oebb.at/infrastruktur

INFRA NEWS

Ing. Stefan Jokl
SAE Region Ost 3

Im August standen in der Ost 3 wieder mehrere größere Bauvorhaben im Fokus. Zwischen Fischamend und Wolfsthal wurde die Strecke für umfangreiche Gleis- und Oberleitungsarbeiten gesperrt. Gleichzeitig wurden die Arbeiten für den Bahnhofsumbau in Maria Ellend weiter vorangetrieben.
Auch im Bereich der Klederinger Schleife ist eine wesentliche Veränderung sichtbar. Dort wurde ein Gleisprovisorium für die Errichtung des neuen Unterwerfungsbauwerks in Betrieb genommen. Künftig sollen damit die Ostbahn und die Flughafenschnellbahn niveaufrei ein- bzw. aufgebunden und dadurch Trassenkonflikte reduziert werden.
In Wiener Neustadt haben am Nordkopf die Arbeiten für den umfangreichen Umbau begonnen und sind mittlerweile deutlich sichtbar.
In Ebenfurth laufen die letzten Vorbereitungen für die Inbetriebnahme des neuen ESTW am ersten September-Wochenende. Der Bahnhof bleibt vorerst örtlich besetzt, insbesondere aufgrund der parallel notwendigen Umschaltung der Fahrleitungsanlage.
Auch die Planungen für die Erneuerung der Stellwerke in Traiskirchen und Tattendorf laufen auf Hochtouren. Im Sommer 2027 soll der Abschnitt für die Umsetzung gesperrt werden. Mit der neuen Stellwerkstechnik werden zugleich die letzten im Regelbetrieb befindlichen Formsignale der Ostregion außer Betrieb genommen.
Die Modernisierung der Mattersburgerbahn ist ebenfalls voll im Laufen. Mit Ende dieses Jahres soll dort ein ZSB2000 der Firma Scheidt & Bachmann in Betrieb genommen werden.
Parallel dazu laufen die Vorbereitungen für neue Stellwerke auf der Puchbergerbahn. Auch hier kommt ein ZSB2000 zum Einsatz, das den Bereich von Bad Fischau bis Puchberg abdecken wird. Integriert wird dabei auch die sogenannte „Flügelbahn“, also die Verbindung von Bad Fischau nach Wöllersdorf.

Ing. Stefan Jokl

SAE Region Ost 3
Teamkoordinator Technikmanagement Region Sicherungstechnik
ÖBB-Infrastruktur AG
A-1020 Wien, Lassallestraße 5
Mobil: +43/(0)664/960 3079 stefan.jokl@oebb.at www.oebb.at/infrastruktur



DIE SEITE DER BETRIEBSRÄTE

Werte Kollegin/en geschätzte Damen u. Herren

Forderung nach 6 Wochen Urlaub für alle

Unlängst zeigte das Strukturwandelbarometer, welches die Arbeiterkammer und der österreichische Gewerkschaftsbund in Auftrag gegeben haben, dass der Druck auf Arbeitnehmer:innen in Österreich immer mehr wird. Rund 85% unserer Kolleg:innen teilten uns mit, dass immer mehr von ihnen verlangt wird.

Kein Wunder also, dass auch der Ruf nach der wohlverdienten Erholung lauter wird. Der ÖGB fordert deshalb 6 Wochen Urlaub für alle Arbeitnehmer:innen in Österreich. Unabhängig davon, wie lange jemand in einem Unternehmen angestellt ist. Zur Information: aktuell steht die sechste Urlaubswoche nach 25 Dienstjahren im selben Unternehmen zu. Dies erreichen immer weniger Arbeitnehmer:innen in Österreich. Für den ÖGB sind 6 Wochen Urlaub kein Luxus, sondern notwendig.

Der ÖGB betont dabei neben der Zeit für die Familie auch die positiven Effekte, die Erholung auf die Gesundheit und langfristige Leistungsfähigkeit der Menschen hat. Die Forderung kann auf der Homepage des ÖGB unterschrieben werden.

Sichereheit ist auch politischer Wille

Auch im August war das Thema der Gewalt an Eisenbahner:innen wieder in den Medien. In Sankt Pölten wurde eine Jugendbande, welche Zugbegleiter:innen mit dem Tod bedrohte und dabei auch vor dem Einsatz von Gewalt nicht zurückschreckte ausgeforscht. In Tirol wurde ein Zugbegleiter zum Helden, denn er verhinderte ein großes Unglück, als er einen Fahrgast andere Reisende mit einem Messer bedrohte. Genau diese Vorfälle sind der beste Beweis für unsere These, dass nur Menschen Menschen schützen. Eine konsequente Doppebesetzung wäre eine massive Entlastung und Erhöhung der Sicherheit der Eisenbahner:innen. Diese Schlagzeilen ließen auch die Politik aufhorchen.

Dabei liegt die Verantwortung für die Sicherheit auch ganz konkret bei jedem Bundesland selbst! In den Verkehrsdiensteverträgen legt jedes Bundesland weit mehr fest als „nur“ das Zugangebot. Hier können bei Ausschreibungen und Vergaben in den Kriterien auch Zugbegleiter:innen bestellt werden. Die Kosten müssen die Länder tragen – und sich dann auch selbst fragen, wie viel ihnen die Sicherheit der Eisenbahner:innen und ihrer Fahrgäste wert ist.

Sollte sich aus mein Bericht Fragen ergeben stehen euren Betriebsräten vor Ort bzw. natürlich auch gerne ich, in gewohnter Weise für euch zur Verfügung.

Robert Freiss

Streckenmanagement und Anlagenentwicklung
Geschäftsfeld Produkte Fertigung Materialwirtschaft
Betriebsrat Vorsitzender
Wahlkreis 21
ÖBB-Infrastruktur AG
1200 Wien, Handelskai 5
Mobil 0664/ 84 17 308
robert.freiss@oebb.at
www.oebb.at/infrastruktur

GESUNDHEIT –WELLNESS

Bewegung statt Behandlung

aus „GESUND und LEBEN 08.2026

Der Körper des Menschen ist so konzipiert, dass gesundheitlich alles rund läuft. Vorausgesetzt wir bewegen uns. Diabetes, Herzprobleme, Osteoporose oder Arthritis sind häufige Erkrankungen, bei denen regelmäßige Bewegung die beste Prophylaxe, aber auch die wirkungsvollste Medizin sind.

Manfred E. 56, litt jahrelang an erhöhtem Blutdruck und zu hohen Zuckerwerten. Ein klassisches metabolisches Syndrom, wie Mediziner es bezeichnen, hat seine Lebensqualität immens beeinträchtigt. „Mit konsequenter Trainingstherapie hat er die Erkrankung heute im Griff und führt ein normales Leben“, erklärt Sportmediziner Dr, Günther Leeb: „Bewegungsmangel ist bei vielen Erkrankungen eine der Hauptursachen“, warnt der Mediziner, „beispielsweise bei Diabetes Typ 2, einer Erkrankung, die früher meist im fortgeschrittenen

Alter aufgetreten ist, heute aber immer häufiger bereits Jugendliche betrifft.“ Neben genetischen Faktoren sind ungesunder Lebensstil und Bewegungsmangel die häufigsten Ursachen für Diabetes Typ 2. „Unsere Skelettmuskulatur ist das größte aktife Stoffwechselorgan, es baut Zucker und Fett konsequent ab. Daher ist es wichtig, die Muskulatur regelmäßig zu stärken“, erklärt der Sportmediziner, „Bewegung, insbesondere Krafttraining„ ist daher eine Therapie, die gerade bei Diabetes Typ 2 die Ursache bekämpft.



GESUNDHEIT –WELLNESS

LEBEN IM KNOCHEN

Ähnliches gilt für Osteoporose. „Gezielter Muskelaufbau durch Krafttraining stimuliert die Osteozyten, also jene Knochenzellen, die als „Manager“ im Umbauprozess fungieren. Sie steuern die Aktivität der Knochenaufbau- und der -fresszellen und senden Signale aus, wenn beispielsweise eine mechanische Bewegung wie beim Krafttraining erfolgt“, so Dr. Leeb. Osteoklasten wiederum tragen Altmaterial ab und Osteoblasten bauen neues Knochenmaterial auf. Im Zuge eines Muskeltrainings werden der Knochenaufbau und die Mineralisation des Knochens in Gang gesetzt.

Ergänzend dazu empfiehlt der Sportmediziner Ausdauertraining, das zwar keine wesentlichen Effekte bei Osteoporose, dafür aber bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ2 oder Fettstoffwechselstörungen erzielt und daher zentraler Bestandteil eines Trainingsprogrammes sein sollte.



„Durch konsequente Belastung öffnen sich die Zuckerkanäle in den Skelettmuskelzellen. Dadurch kann Zucker in die Muskelzellen einströmen und wird aus dem Blut abgebaut. Zuckerstoffwechsel und Insulinsensivität werden somit ganz wesentlich verbessert. Außerdem können bis zu 90 Prozent von Zucker nicht in der Leber, sondern von der Skelettmuskulatur abgebaut werden“, sagt Dr. Gunther Leeb

INTERNATIONALE DATEN

Eine internationale, im Frühjahr 2026 erschienene Studie der CENTRAL South University in Hunan (China) hat die Aktivitäten von mehr als 96.000 Personen untersucht. Das Ergebnis zeigt, dass Menschen, die sich kontinuierlich bewegen, ein geringeres Risiko hatten, Herz-Kreislauf-erkrankungen, Herzrhytmusstörungen, Typ-2-Diabetes, immunvermittelte Entzündungskrankheiten, Leber-erkrankungen, chronischen Atemwegs- oder Nierenerkrankungen und Demenz zu entwickeln. Probandinnen und Probanden, die sich regelmäßig bewegten, hatten im Vergleich zu Personen, die überhaupt keine intensive Aktivität ausübten, ein um 63 Prozent geringeres Risiko für Demenz, ein um 60 Prozent geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes und ein um 46 Prozent geringeres Risiko, früher zu sterben.



Gerade im Hinblick auf Demenzkann Bewegung dazu beitragen, bestimmte Substanzen direkt im Gehirn zu produzieren. Eine große Rolle spielt dabei der Brain-Derived Neurotropic Factor (BDNF), weiß Dr. Leeb. „Damit wird ein Wachstumsfaktor im Gehirn bezeichnet. Er trägt dazu bei, dass verstärkt Neuronen zu Wachstum angeregt und auch deren Vernetzung forciert werden. Das verstärkt die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses und der kognitiven Fähigkeiten und ist ein wesentlicher Faktor, um Demenz zu vermeiden oder auch deren Fortschreiten zu verlangsamen. Man weiß heute, dass sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining diese Mechanismen im Gehirn fördern“, so der Fachmediziner.

GESUNDHEIT –WELLNESS

SPORT GEGEN ENTZÜNDUNGEN



Im Körper laufen ständig Entzündungsprozesse ab; man spricht dabei von einer low grade inflammation, erklärt Sportmediziner Dr. Leeb.: „Ganz wichtige Gegenspieler in diesem chronischen Entzündungsprozess sind die sogenannten Myokine, die in der Skelettmuskulatur im Zuge von Training entstehen. Diese wirken entzündungshemmend, indem sie die im Fettgewebe entstehenden entzündungsfördernden Zytokine hemmen. Bewegung ist daher hochwirksam, um stille Entzündungen zu reduzieren.“ Aber auch bei überschießenden Entzündungen, wie sie bei rheumatischen Erkrankungen entstehen, können Myokine entzündliche Prozesse reduzieren.

Bewegung fördert außerdem die körpereigene Tumorabwehr, das Immunsystem wird gestärkt, die Bildung von sogenannten Killerzellen angeregt. Diese können Krebszellen erkennen und in weitere Folge ihren Abbau einleiten. „Eindeutige wissenschaftliche Daten dazu liegen beispielsweise bei Dickdarm-, Brust-, Lungen- oder Prostatakrebs vor“, unterstreicht Mediziner Dr. Gunther Leeb:

WIE BEGINNEN ?

Bewegung als Medizin heißt nicht, dass man sich kasteien muss – ganz ohne Anstrengung geht es aber auch nicht. Das Ziel sollte sein, die eigene Komfortzone schrittweise zu verlassen. Sinnvoll ist es, zunächst den persönlichen Fitnesszustand sportmedizinisch abklären zu lassen und darauf aufbauend einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. „Für den Einstieg empfehlen sich zwei bis drei Ausdauereinheiten pro Woche mit jeweils 20 bis 30 Minuten. Einmal wöchentlich Radfahren oder Laufen reicht leider nicht aus“, betont Dr. Leeb. Welche Sportart gewählt wird, bleibt Geschmacksache: Wichtig ist, dass die Bewegung Freude macht und große Muskelgruppen aktiviert – Gehen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen eignen sich besonders gut“, erklärt Dr. Leeb. Dabei sollte man zumindest leicht außer Atem kommen. Ideal ist eine Orientierung an der Trainingsherzfrequenz, die im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung bestimmt werden kann. Zusätzlich empfiehlt sich ein- bis zweimal pro Woche Ganzkörperkrafttraining. Ob Fitnessstudio, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Theraband oder Hanteln – entscheidend ist die richtige Ausführung. Trainiert werden sollte der gesamte Körper, etwa mit Übungen für Beine, Arme, Bauch- und Rückenmuskulatur. Pro Übung werden unter Belastung zehn bis 15 Wiederholungen absolviert. „Die Muskulatur muss gefordert werden, man sollte die Belastung spüren“, rät Dr. Leeb. Mehrere Wiederholungen hintereinander bilden einen Satz. Zwischen den Trainingseinheiten sollte jedoch immer mindestens ein tag Pause liegen, damit sich die Muskeln regenerieren können.

Für Manfred gehört Bewegung mittlerweile fix zum Alltag. Seit einem Jahr trainiert er dreimal pro Woche seine Muskeln und setzt beim Ausdauertraining auf Radfahren und Wandern. Mit Erfolg: Seit einigen Wochen benötigt er keine Medikamente mehr: „Durch Sport bin ich ein neuer Mensch geworden.“

Viel Freude und Gesundheit mit Sport wünscht euch im Namen des ESV SIGWE

TONI STÖGER

Vereinsvorstand:			
Obmann:	Hans Wallner	Obmann Stellvertreter:	Jokl Günther
Schriftführer:	Zizka Thomas	Schriftführer Stellvert.:	Deutsch Reinhard
Kassier:	Jokl Gerhard	Kassier Stellvertr.:	Jokl Manfred

Die Berichte wurden gestaltet von:
Robert Freiss
Gerhard Jokl;
Günter Jokl
Stefan Jokl
Dietmar Krenn
Toni Stöger;
Hans Wallner neue Email-Adresse: wallnerhans13@gmail.com

Da der Herausgeber eine Vielfalt von Meinungen zulässt, sind die Beiträge der Redakteure nicht immer die Meinung des Herausgebers.



Herausgeber: ESV - SIGWE
Sportverein der
Signalstreckenleitung Wien
1020 Wien
Praterstern 1; 1 Stock/09

Redaktion:
Hans Wallner
0699/18224602
Anton Stöger
0664/5807881

Gestaltung und Layout
Hans Wallner