

# Letzte Schritte ins große Fitness-Finale

**Bewegung hält fit und kann bei chronischen Krankheiten helfen. Noch bis morgen wird die „bewegtste“ Gemeinde gesucht.**

Von Marie Miedl-Rissner

Mit mehr Bewegung zu einem gesünderen und längeren Leben: Das ist das Ziel der Bewegungsrevolution, die noch bis morgen die bewegteste Gemeinde der Steiermark sucht. Fest steht: Jeder gegangene Schritt ist besser als keiner. Das hat auch der 57-jährige Thomas Jurman bemerkt. „Ich habe immer schon mehr Gewicht gehabt, als ich hätte haben sollen“, erzählt er. Durch viel Arbeit sind Ernährung und Bewegung in den Hintergrund gerückt. Seit einer Kur mit ambulanter Nachbetreuung absolviert er das Sportprogramm „Jackpot.fit“. „Das hat mir geholfen, mich zu stabilisieren und abzunehmen“, erzählt Jurman.

Auch Ewald Polacek hat Bewegung nach einem Bandscheibenvorfall für sich entdeckt. Allerdings unter Wasser – beim Aquafit. Obwohl das Training die Nervenschädigungen im Rücken des 64-Jährigen nicht be-

## Bewegtste Gemeinde: So geht's!

**Bewegungsminuten** können noch bis morgen in der spusu-Sport-App oder per Post versehen mit dem Kennwort „Bewegtste Gemeinde“ an Schmiedgasse 34, 8010 Graz geschickt werden. Das Formular steht auf der Website der Bewegungsrevolution bereit.

heben kann, lindert es dennoch die Symptome. „Ich bin wieder beweglicher und meine Füße schlafen mir nicht mehr dauernd ein“, meint Polacek.

Für Peter Hofmann, Trainingswissenschaftler der Universität Graz, ist allerdings wichtig, zwischen Bewegung als Begleitmaßnahme und Training als Therapie zu unterscheiden. „Wenn ich den Anspruch habe, therapeutisch wirksam zu werden, dann unterwerfe ich mich den Regeln der Medizin. Das heißt, eine Therapie muss wirk-



Peter Hofmann erforscht die Auswirkungen von Trainingstherapie auf chronische Erkrankungen



Spaziergänger Herbert Hafner



Ewald Polacek macht Aquafit



Thomas Jurman trainiert

bei ist vor allem eines wichtig: Individualität. Es geht immer mehr darum, durch gezieltes Training das Krankheitsbild oder dessen Symptome zu beeinflussen.

Gelungen ist das dem 62-Jährigen Herbert Hafner. Er leidet an einer ausgeprägten affektiven bipolaren Störung. 2018 hat ihn eine Bauchspeicheldrüsenentzündung

beinahe das Leben gekostet. Davon übrig geblieben sind ein insulinpflichtiger Diabetes und dauerhafte Nervenschmerzen. Heute geht er in Abstimmung mit seinem Therapeuten 20.000 Schritte täglich und kann dadurch nicht nur auf Schmerzmittel verzichten, sondern auch einen Großteil der Antidepressiva einsparen. „Meine depressiven Phasen sind kürzer geworden und ich habe mit der Bewegung eine Strategie gefunden, die Nervenschmerzen erträglich zu machen“, erzählt der 62-Jährige.

Ein Traum von einem Geschäftsmodell: „Er hat die Lizenz zum Überall-mit-allem-Handeln.“ Derart informiert trat der Angeklagte seinen Nebenjob an. Als „Altreifensammler“ hortete der 52-Jährige 1400 Stück Pneu in Graz. „Mein Auftraggeber sagte, er braucht Altreifen, weil er in Afrika daraus Sandalen macht“, erklärt der gebürtige Nigerianer am Straßlandesgericht. Einen gewissen Eifer kann man dem

## Flotte Sandalen aus 1400 Altreifen

**Angeklagter sollte für illegalen Reifen- und Schrottautotransport nach Afrika sorgen.**

Beschuldigten nicht absprechen: Nach Dienstschluss machte er sich auf die Suche nach Altreifen. Sieben Leute musste er anheuern, um Pneu zu schlichten. Der Container

kostete ihn 130 Euro im Monat, 5000 Euro hat er für den Transport durch eine Reederei vorgestreckt. „Mein Auftraggeber hätte mir dann das Geld sicher gegeben. Aber jetzt gibt es ja



Von Christian Penz christian.penz@kleinezeitung.at

das Problem ...“ Korrekt. Das „Problem“ nennt sich im Strafrecht „umweltgefährdendes Verbringen von Abfällen“, da keine Behörde informiert worden ist. „Jetzt glaubt er, ich

## Von Fall zu Fall

hätte den Container gestohlen. Er sagte, er bringt mich um ...“, seufzt der Sammler. Als „Dankeschön“ muss er auch noch 4800 Euro berappen. Für die Entsorgung, der Transport wurde abgefangen. Ein zweiter Mittäter verweigert: „Ich nicht. Ich war da ja in Nigeria.“ Das stimmt garantiert. Ergibt aber unrechtmäßigen Notstandbezug, weil eben im Ausland. Und nun Geld- bzw. bedingte Haftstrafen.

## WO AM MEISTEN VERDIENT WIRD

# 8000 Euro zwischen Liezen und Graz-Umgebung

**Entwicklung der Einkommen: Trotz explodierender Preise ist die Kaufkraft der Steirer bis 2022 gestiegen.**

Wenn es viele auch anders wahrnehmen: Die Kaufkraft der Steirer ist in den letzten Jahren gestiegen. Von 2000 bis 2022 stieg das verfügbare Haushaltseinkommen um knapp 88 Prozent, der Verbraucherpreisindex im gleichen Zeitraum aber um 62 Prozent. Pro Kopf standen 2022 demnach 26.600 Euro an Haushaltseinkommen zur Verfügung. Auch das durchschnittliche Bruttoeinkommen kletterte stärker nach oben als die Preise. Im Jahr 2022 verdiente eine unselbstständig beschäftigte Person in der Steiermark im Schnitt 37.295 Euro brutto (plus 4,8 Prozent zu 2021).

Die Landesstatistiker unter Martin Mayer haben wieder die regionalen Einkommensstatistiken der unselbstständig Beschäftigten analysiert, nun liegt die Auswertung für 2022 vor. Nicht geändert hat sich der sechste Platz der Steiermark im Einkommensvergleich der Bundesländer. Da liegt Nieder-



Martin Mayer, Landesstatistik

österreich an der Spitze, Schlusslicht ist Tirol. Innerhalb der Steiermark liegt der Bezirk Graz-Umgebung ganz vorne und Liezen ganz hinten. Dazwischen: Ein Unterschied von mehr als 8000 Euro beim jährlichen Bruttoeinkommen.

Hier wurde aber noch nicht zwischen Voll- und Teilzeit, Frauen und Männern unterschieden. Ein Mann, der ganzjährig Vollzeit arbeitet und genau im steirischen Durchschnitt liegt, würde monatlich 2605 Euro netto verdienen, eine Frau 2244 Euro – der Unterschied ist das, was man als den Gender-Pay-Gap bezeichnet. Bei Vollzeitbeschäftigung betrug dieser Spalt 14 Prozent. Ohne Trennung in Voll- und Teilzeit war er 2022 im Bezirk

# 2605

Euro netto würde ein Mann monatlich verdienen, wenn er exakt das durchschnittliche Bruttojahresgehalt in der Steiermark von 2022 erhält. Bei einer Frau beträgt dieser Wert 2244 Euro.

Bruck-Mürzzuschlag am größten, in der Stadt Graz am geringsten. Schaut man sich nur die Teilzeitjobs an, verdienten Frauen gerade noch um ein Prozent mehr als die Männer. Im Jahr davor waren es noch drei Prozent gewesen.

Das Netto-Medianeinkommen (jener Wert, der genau in der Mitte liegt) der Steirer lag im Jahr 2022 übrigens bei 24.845 Euro und damit um 5 Prozent höher als 2021. Auch hier ist der Geschlechterunterschied deutlich: Männer 29.306 Euro, Frauen 20.151 Euro.

Wolfgang Rombold

## Wo die Steirer am meisten verdienen

Vergleich des Bruttojahreseinkommens 2022 in den Bezirken

