



Foto: Wallner Hannes

Stefan Rinnerhofer hält Janas Werte genau im Blick

## Schweiß & Check vor großem Lauf!

Gute Technik spart viel Kraft und schützt auch vor Verletzungen

Bevor's beim Wörthersee-Marathon am 27. September ernst wird, heißt es für viele: ab ins Labor! Auch „Krone“-Marketinglady Jana Kruse wollte es wissen – und stellte sich im Grazer Sportpark dem Lauf-Check. Die Botschaft ist dabei klar: „Wer Marathon laufen will, muss wissen, wo er steht“, sagen Sportwissenschaftler Stefan Rinnerhofer und Sportärztin Eva Pap. Viele scheitern nicht an der Ausdauer, sondern an

Technik, Stabilität und falschem Tempo. „Schwächen in Rumpf und Hüfte können Knieprobleme verursachen – gezielte Übungen helfen“, ergänzt Martin Appel. Laufcoach Bernd Marl rät zu effizientem Stil: kompakter Armschwung, ruhiger Oberkörper. Sein Rat: Nicht mehr, sondern besser trainieren – und auf den eigenen Körper hören.

Anmeldungen zum Marathon [www.woerthersee-marathon.at](http://www.woerthersee-marathon.at)

Mittels Videoanalyse zeigt Laufcoach Bernd Marl, wie Jana noch effizienter laufen kann. Ein Mehrwert für einen Marathon.



Foto: Wallner Hannes

# Papamonat ja,

Der Gleichstellungsbericht des Landes zeigt viel Luft nach oben: Von Frauen in Führungsebenen, Kindererziehung bis hin zum Gewaltschutz.

Viele Stellschrauben, an denen man für eine gleichberechtigte Gesellschaft drehen muss, sind bekannt. Trotzdem erschrecken die Zahlen des aktuellen Gleichstellungsberichtes des Landes.

So arbeitet jede zweite Frau in der Steiermark mit Kindern unter 15 Jahren in Teilzeit. „Das führt langfristig zu Altersarmut“, warnt LH-Vize Manuela Khom (ÖVP). Im Schnitt haben Frauen eine um 38,7 Prozent geringere Pension. Teilzeit sei zwar eine wichtige Option für Kinderbetreuung oder Altenpflege, die noch immer vorwiegend von Frauen übernommen wird, aber Frauen müssten mehr in Vollzeit zurückkehren, so Khom.

In dem Zusammenhang zu nennen sind die Angebote zu Kinderbetreuung,

# 55,6 %

**DER FRAUEN** arbeiten in Teilzeit (12,2% der Männer). 40% geben als Grundbetreuung von Kindern oder Altenpflege an.

die regional sehr verschieden ausfallen. „Während im Zentralraum 85 Prozent der Einrichtungen mindestens acht Stunden pro Tag geöffnet sind, ist es in Liezen beispielsweise nur jede vierte Einrichtung“, sagt Martin Mayer von der Landesstatistik.

Gleichzeitig wird der Papamonat beliebter: 2024 nahmen ihn 52 Prozent der Väter in Anspruch. Aber kaum ein Mann geht mehr als drei Monate in Karenz: 124 Männer taten das zu-

## Wehrpflicht: Khom offen für Debatte

LH-Stellvertreterin will über Rekrutierung von Frauen diskutieren

Mit seinem Vorstoß einer Volksbefragung zur längeren Wehrpflicht stieß Bundeskanzler Christian Stocker die Diskussion an. Laut Verteidigungsministerin Klaudia Tanner (beide ÖVP) könnte eine längere Wehrpflicht bereits 2027 kommen. Eine Verpflichtung für Frauen lehnt sie allerdings ab.

Angesprochen auf die Thematik bei einer Presse-

konferenz meinte LH-Vize Manuela Khom (ÖVP) gestern dazu: „Ich finde, dass man offen und ehrlich darüber diskutieren sollte.“ Und das nicht erst, wenn volle Gleichberechtigung erreicht sei. Das Gespräch wäre zu führen.

Es hagelte sofort Kritik. „Während Milliarden für Aufrüstung bereitgestellt werden, fehlen diese Mittel bei Gesundheit, Pflege, Bil-

# aber nein zu längerer Karenz



Foto: Land Steiermark

„Frauen leisten, wenig überraschend, wesentlich mehr unbezahlte Arbeit. Am Tag sind es im Schnitt fast viereinhalb Stunden. Bei Männern zweieinhalb.“

Alexandra Nagl, Abteilung für Bildung



Vollzeit arbeiten mit Kind? Für Männer machbar, für Frauen immer noch eine Hürde.

etzt, die Zahl ist rückläufig. „Frauen leisten zudem wesentlich mehr unbezahlte Arbeit“, so Alexandra Nagl, Leiterin der Bildungsabteilung. Und während Frauen

bei den höheren Bildungsabschlüssen vorne liegen (16 vs. 14 Prozent), sind sie in der obersten Führungsebene unterrepräsentiert (in den Top 100 Unternehmen der

Steiermark sind acht Prozent Frauen unter den Vorständen, vier Prozent unter den Geschäftsführungen).

Thema ist und bleibt auch Gewaltschutz. Zwei Femizi-

de musste die Steiermark kürzlich vermelden. Na „Männerberatung, Aufbrechen von Rollenbildern und Frauenberatungsstellen sind hier zentral.“ V. Schau



Über den Wehr- bzw. Zivildienst für Frauen sollte man nicht erst offen reden können, wenn überall sonst volle Gleichberechtigung erlangt ist, meint Manuela Khom.

lung und Gewaltschutz“, sagt KPÖ-Frauensprecherin Miriam Herlicska. Echte Gleichstellung bedeute nicht „gleiche Pflichten in einem weiterhin ungleichen System“. Auch SPÖ-Klubobmann Hannes Schwarz ist

gegen eine Wehrpflicht für Frauen: „Sogar die eigene ÖVP-Ministerin ist dagegen, die Expertenkommission hat es in ihrer Empfehlung zum Grundwehrdienst bewusst nicht vorge- sehen.“ Die Grüne Frauen-

sprecherin Veronika Nitsche schlägt ins selbe Horn. „Über eine Ausweitung der Wehrpflicht auf Frauen können wir gerne dann diskutieren, wenn wir tatsächliche Gleichstellung von Männern und Frauen in al-

len Lebensbereichen erreicht haben“, sagt sie. Wichtiger wäre laut der Oppositionsparteien, da die Kinderbetreuung ausgebaut wird oder Gehaltsunterschiede ausgeglichen werden. Verena Schau