Frauen putzen im Haushalt öfter als Männer. Foto: iStock

Jeder Zehnte putzt täglich den Haushalt

Wien – Ordnung ist das halbe Leben, das haben wohl die meisten Österreicher schon in ihrer Kindheit gelernt. Laut einer Online-Umfrage unter 500 Menschen im Auftrag von ImmoScout24 leben wir auch noch immer danach. Dabei sind Frauen fleißiger als Männer, Ältere eifriger als Junge. Besonders in der Küche wollen wir es sauber haben. Immerhin räumen sieben von zehn täglich benutzte Gläser in den Geschirrspüler, etwas mehr als die Hälfte kümmert sich um den Abwasch. In manchen Haushalten gilt gar die Devise „nicht nur sauber, sondern rein“. So putzt jeder Fünfte Tag für Tag das Waschbecken im Bad, wöchentlich tun dies 81 Prozent der Frauen, aber nur 60 Prozent der Männer. Etwa jeder Achte nimmt die Toilette gleich mit. *(APA)*

Wenn der Hund das Herrl anruft

London – Was tun, wenn der Hund stundenlang allein zu Hause ist? Abhilfe will eine Forscherin der schottischen Universität Glasgow schaffen. Ilyena Hirskyj-Douglas arbeitet an einer besonderen Form der Videotelefonie. Spielt ihr Labrador Zack mit einem Ball mit eingebautem Beschleunigungsmesser, wird über einen damit drahtlos verbundenen Rechner ein Videoanruf zum Besitzer gestartet. Zack hatte demnach die Technik genutzt, um seine Besitzerin zu kontaktieren und ihr seine Spielzeuge zu zeigen. An dem System soll weiter gearbeitet werden. *(APA)*

Marathon in ein neues Leben

Andreas Rieder war ein übergewichtiger, rauchender Partytiger. Ein Arztbesuch änderte alles: Jetzt ist der Zillertaler Staatsmeister im Bergmarathon und für die WM qualifiziert.

Von Angela Dähling

Andreas Rieder läuft heute von einem Sieg zum nächsten. Oben rechts: der Zillertaler, als er noch übergewichtig war. Fotos: Saragossa, Christian Heilwagen Sports, privat

Aschau i. Z. – Er lebte auf der Überholspur. Fehlte auf keiner Party. Rauchte wie ein Schlot. Kein Grillfleisch war vor ihm sicher. Andreas Rieder – ein Mann der Extreme. Noch immer lebt, besser gesagt läuft, der 35-jährige Zillertaler auf der Überholspur. Aber auf einer komplett anderen. Denn aus dem korpulenten Lebemann ist innerhalb weniger Jahre ein drahtiger Extremsportler geworden, der von einem Sieg zum anderen rennt. Amtierender Österreichischer Staatsmeister im Bergmarathon, Alpencup-Gesamtsieger 2020, amtierender Landesmeister im Bergmarathon und Crosslauf sind nur einige Titel, die sich der Aschauer mit eisernem Willen, Disziplin und Ehrgeiz erkämpft hat. Der Grund für den radikalen Lebenswandel für den dreifachen Vater war ein Arztbesuch. Aber der Reihe nach:

Schon als Kind war Andreas Rieder gut gebaut. Sport interessierte den gebürtigen Harter da nur wenig. Ein paar Bergtouren mit dem Vater, ein bisschen Action beim Naturbahnrodeln und beim Skifahren. „Als Lehrling mit 15 hatte ich dann Gewichtsschwankungen und bin hin und wieder Laufen gegangen“, erinnert sich Rieder. Doch schnell wurde das Ausgehen interessanter als jeglicher Sport, in der Bundesheerzeit fing der Zillertaler dann mit dem Rauchen an. Mit 22 Jahren holte er die Matura nach – das viele Sitzen in der Schule hatte eine Gewichtszunahme zur Folge. „Als ich Vater wurde, entschloss ich mich, mit dem Rauchen aufzuhören. Da nahm ich dann rasant zu“, erinnert sich der Tiroler.

Als er 29 Jahre alt war, brachte er bei einer Körpergröße von 1,76 m stattliche 95 Kilogramm auf die Waage – eindeutig zu viel. „Bei der Gesundenuntersuchung stellte sich heraus, dass ich Bluthochdruck und eine Fettleber habe“, erzählt Rieder. Das war der Moment des Erwachens für ihn. Denn Tabletten wollte er nicht nehmen. „Ich wollte es lieber mit einer Ernährungsumstellung und Sport probieren.“ Er begann zuhause mit Eigengewichtstraining und wurde durch seine Freundin bestärkt. „Wir wollten heiraten und sie sagte, ich solle schauen, dass ich im Anzug gut ausschaue.“ Die Hochzeitsbilder vom Juni 2016 zeigten dann bereits einen stark erschlankten Andreas. Der Ehrgeiz des Zillertalers war geweckt. Neben seinem Vollzeitjob beim Innio Konzern in Jenbach trainierte er und setzte fortan auf gesunde Bio-Lebensmittel. Auf Fleisch verzichtete er, auf Alkohol ebenso. „Falsche Ernährung ist Gift für den Körper. Ich denke, viele essen sich krank“, sagt der überzeugte Bio-Kost-Fan.

Inspiriert durch heimische Lauf-Asse wie Peter Fankhauser steckte er sich das Ziel, irgendwann mal am Steinbocklauf in Ginzling teilzunehmen und unter die Top 5 zu kommen. „Meine Freunde dachten, jetzt spinnt er“, erinnert sich Andreas Rieder schmunzelnd. Sie wussten da noch nicht, wie verbissen der im Sternzeichen Löwe Geborene für seine Ziele arbeiten kann. „Anfangs war es schon brutal. Ich kam mit 82 kg kaum die Stiege hinauf!“ Arbeitskollegen empfahlen ihm, eine Leistungsdiagnostik zu machen.

„So bin ich 2019 zum Sportmediziner Peter Leo gekommen“, schildert Andreas Rieder. Leo erkannte das Laufpotenzial des Familienvaters. Durch den von Leo erstellten Trainingsplan wurde vieles einfacher. „Ohne Plan verlierst du viel Zeit, mit Plan läufst du nicht einfach mal zwei Stunden länger. Es wird für die Familie vieles planbarer.“ Sechs bis acht Stunden pro Woche investierte Rieder neben seinem Job in das effiziente Training. „Anfangs ist es grausam hart. Es begrenzt dich, aber bringt dich deinen Zielen näher. Und mit steigendem Fitnesslevel wird es leichter, weil auch die Kilos purzeln“, erklärt er.

Im selben Jahr dann das erste Rennen: Vertical Up in Kitzbühel. Als 23. kam er ins Ziel – von mehr als 300 Teilnehmern. Und beim „Innsbruck Alpin“, seinem ersten Trailrun, war er 2019 Schnellster in der Kurzdistanz. Auch beim Steinbocklauf erreichte Rieder 2020 sein Ziel – er lief als Dritter über die Ziellinie. Und vor wenigen Wochen dann sein bisher größter sportlicher Erfolg: Der Zillertaler wurde beim großen Finale der Golden-Trail-Serie Gesamtzweiter von Österreich/Deutschland/Schweiz und 14. des aus 21 Ländern international besetzten Wettbewerbs auf den Azoren. 90 km und 5550 Höhenmeter waren bei dem dreitägigen Bewerb zu meistern. Andreas Rieder schaffte das mit einer Zeit von 9:40 Stunden.

Keine Zigaretten, kein Alkohol und vegetarische Bio-Kost ist noch immer die Devise des um knapp 30 kg schlanker gewordenen Zillertalers. „Wenn ich mich nicht gesund ernähren würde, würde ich wieder zunehmen“, ist Rieder, der nun 66 kg leicht ist, überzeugt. Und das will er auf keinen Fall. „Je schwerer du wirst, um so ungesünder ernährst du dich – auch aus Frust und aufgrund mangelnder Energie.“ Schwitzen bei der kleinsten Bewegung, bei jeder Stiege aus der Puste kommen, das schränke die Lebensqualität ein, meint er. „Jeder Dicke, der sagt, er fühle sich so wohl, lügt sich selbst an“, ist Rieder überzeugt. Er will mit seiner Lebensgeschichte einen Ansporn geben – zeigen, was alles möglich ist. „Denn wenn du 95 Kilo wiegst, denkst du, das wird nie was.“

Inzwischen ist für Andreas Rieder ein weiterer Lebenstraum in Reichweite: Als einst übergewichtiger Ex-Raucher will er nächstes Jahr im Herbst für das Nationalteam bei der WM in Thailand starten. Qualifiziert hat sich Andreas Rieder dafür bereits.

Mamma mia

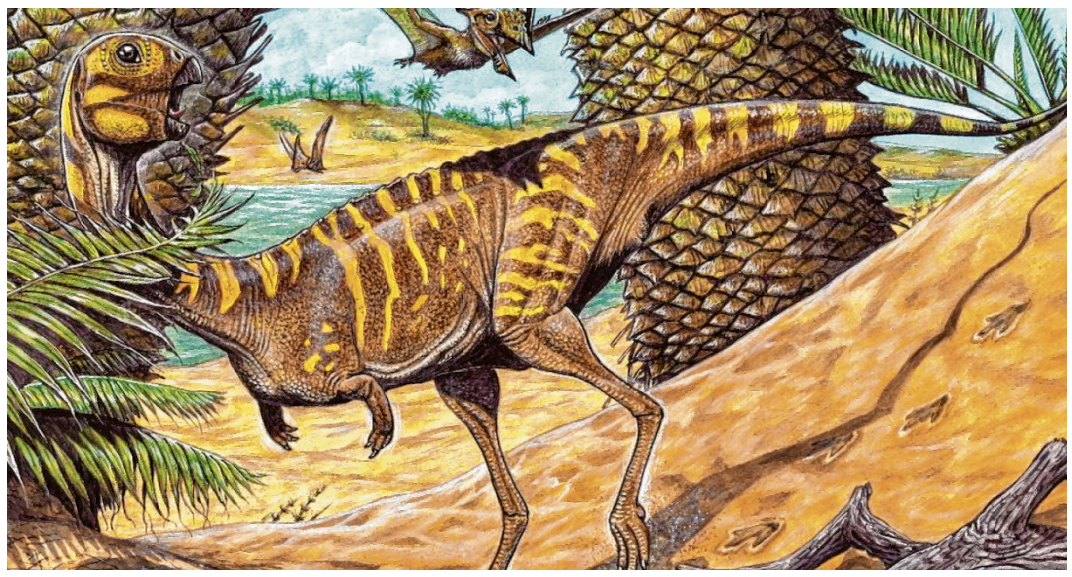
Das macht alles müde

Von Liane Pircher

An Tagen wie diesen noch eine halbwegs lustige Familien-Kolumne zu schreiben, fällt schwer. Zumindest mir. Es geht also von vorne los. Am liebsten würde ich jetzt gerne Winterschlaf halten. Irgendwer soll mich dann einfach im März wecken. Am besten an einem sonnigen Tag, der nach Frühling riecht. Jetzt aber: dunkle Tage, vierte Welle, Lockdown. Ich weiß, es gibt da draußen in der Welt Menschen, die viel schlimmere Lebenslagen meistern müssen wie wir. Trotzdem: Es wird wieder alles mühsam.

Es wird immer schwieriger, die Kinder und Jugendlichen halbwegs bei Laune zu halten. Sie sind frustriert. Es tut weh, mitzubekommen, dass die gesellschaftliche Spaltung selbst durch Schulklassen geht. Geimpfte gegen Ungeimpfte. Es belastet, dass kaum noch besonnene Gespräche möglich sind, ohne dass der eine dem anderen erklärt, wie dumm er oder sie sei. Das macht alles müde. Mich nervt, wenn Menschen, die ich eigentlich für intelligent gehalten habe, plötzlich hetzerische Bilder und Sprüche – egal, ob gegen Geimpfte oder gegen Ungeimpfte – posten. Und wenn ich ehrlich bin, dann bin ich von mir selber genervt, weil ich mich gereizt erlebe. Wahrscheinlich bringt es wenig, jetzt wieder mit dem Brotbacken zu beginnen, sich einzureden, dass so ein Lockdown entschleunigt. Nein, dafür leiden zu viele Menschen darunter. Ich mag auch nicht vergessen, dass es ein Privileg ist, nicht in beengten Verhältnissen wohnen zu müssen, viel Grün vor der Haustüre zu haben. Hat nicht jeder. Was aber jeder tun kann: sich im Supermarkt einen schönen Blumenstrauß kaufen, sich und den Kindern Gutes kochen, in den Wald an die frische Luft gehen. Wir kommen da schon durch.

liane.pircher@tt.com



Gestatten: „Berthasaura leopoldinae“ ist ein Neuer

Ein Schnabel, keine Zähne und nur etwa einen Meter lang: So könnte ein bislang unbekannter Dinosaurier ausgesehen haben. Brasilianische Forscher haben ein versteinertes Skelett des „Berthasaura leopoldinae“ zwischen 2011 und 2014 bei Ausgrabungen entlang einer Landstraße im südlichen Bundesstaat Paraná entdeckt. Die Dinosaurierart soll vor 70 bis 80 Millionen Jahren gelebt haben. Foto: Uni. Federal do Rio de Janeiro