

## **OLIVER ZEISBERGER**

Moderator, Energiebündel  
und Genussläufer

## **LANGER TAG DER BEWEGUNG**

Hingehen, staunen, mittun:  
Am 24. September kommt  
Leben in die Grazer City.

## **NIE MEHR NIKOTIN!**

Waltraud und Alfred  
haben die Zigarette mithilfe  
der STGKK ausgedämpft.





# Inhalt

## 04 Oliver Zeisberger

Der ORF-Moderator ist ein „disziplinierter Kreativkopf“ (Zeisberger über Zeisberger), und seine Ideen sprudeln vor allem beim Genussslaufen und Radeln. XUND besuchte Oliver Zeisberger im Kreise seiner sympathischen Familie unweit von Graz.

### Gesünder leben

- 14 Schwanger? Herzliche Gratulation! Wir beraten Sie fachkundig in unseren Workshops „Richtig essen von Anfang an“.
- 15 Was und wie viel muss ein Hobbysportler trinken, und wie viel – oder besser wenig – Energie verbrennt man wirklich?

### Wissenswertes

- 08 Fairness am Arbeitsplatz ist wieder gefragt: Wussten Sie, dass für Firmen aus Wertschätzung Wertschöpfung wird?
- 16 Natürlich naschen auch Diabetiker – aber was? Dazu unsere Tipps, was Diabetiker in den Wanderrucksack einpacken sollten.

### Die STGKK informiert

- 22 Schwangerenbegleitung mit Qualität: Die Mutter-Kind-Pass-Stelle der STGKK besteht seit 1975 und ist nun ISO-zertifiziert.
- 26 Sie beziehen eine Pension aus dem Ausland? Wir beantworten alle Ihre Fragen zur Neuregelung der Krankenversicherung.

### XUND für Kinder

- 30 Wir zeigen euch, wie man eine leckere Kräutersuppe kocht. Außerdem gibt es ein Bilderrätsel und eine xunde Frage für euch.



#### Impressum

**EIGENTÜMER u. VERLEGER:** Steiermärkische Gebietskrankenkasse, 8010 Graz, Josef-Pongratz-Platz 1, Tel.: 0316/8035-0, Fax: 0316/8035-1628, www.stgkk.at

**FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:** Dieter Hausberger, Tel.: 0316/8035-1615, Fax: 0316/8035-661615, E-Mail: dieter.hausberger@stgkk.at

**REDAKTION:** Mag. Claudia Rief-Taucher (Leitung), Petra Dobnik, Yvonne Ehartner, Mag. Daniela Grundner-Gross, Mag. (FH) Roland Kaiser, Mag. (FH) Verena Krammer, Karl Heinz Krausler, Claudia Maier, Johann Perschthaller, Dr. Reinhold Pongratz, Corinna-Maria Schaffer, BA, Mag. Evelyn Schalk, Mag. Johanna Stelzhammer

**PROJEKTLÉITUNG:** Corporate Media Service GmbH, Arche-Noah-Gasse 8-10, 8020 Graz, Tel.: 0316/90331-2750, www.cm-service.at

**ANZEIGEN:** Anton Reiter, Tel.: 0316/90331-2767, Mag. Irmgard Reinisch, Tel.: 0316/90331-2783.

Für den Inhalt der als „Bezahlte Anzeige“ gekennzeichneten Werbeeinschaltungen zeichnet der Medieninhaber nicht verantwortlich, und die beworbenen Produkte müssen keine Leistungen der STGKK darstellen.

**PRODUCING:** m4! Mediendienstleistungs GmbH, & Co KG, Schönaugasse 64, 8010 Graz, Tom Wagner

**LEKTORAT:** Efi Papst **AUFLAGE:** 390.000 **DRUCK:** Leykam Let's Print

**VERTRIEB:** hurtigflink Ges.m.b.H. Graz **COVERFOTO:** geopho.com

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit beziehen sich geschlechtsspezifische Formulierungen stets in gleicher Weise auf Frauen und Männer.





**Kraftort Familie:**

Mit Gattin Birgit, den Kindern Lea und Max und nicht zuletzt mit seinem vierbeinigen Laufpartner Oscar ist Auftanken angesagt.

**Konsequente Fitness mit Maß, Ziel und Genuss: Moderator Oliver Zeisberger ist gesund angekommen.**

# Energiebündel

Als ORF-Moderator, dem der eine oder andere Schüttelreim locker auf der Zunge liegt, ist er den meisten Steirerinnen und Steirern bekannt: Oliver Zeisberger, der nicht nur für den ORF Steiermark tätig ist, sondern auch selbstständig für zahlreiche Firmen Moderationen und Firmentrainings zu den Themen Kommunikation, Pressearbeit oder Interviewtechniken durchführt, präsentiert sich als vielseitiges Energiebündel.

Denn neben den vielen beruflichen Aufgaben ist da eine quirliche Familie mit Ehefrau Birgit (ebenfalls ORF-Steiermark-Mitarbeiterin), den zwei Sprösslingen Lea (6) und Max (9) sowie dem schwarzen Labrador Retriever Oscar um ihn herum, die uns im heimatlichen Domizil auf den saftig-grünen Hügeln südöstlich von Graz freundlich willkommen heißt.

Außerdem gibt es da noch seine Liebe zur Musik, jene zu Oldtimern, dann leuchten die Äpfel vor dem Haus, die im Herbst geerntet und zu köstlich-süßem Apfelsaft verarbeitet werden wollen, und last but not least ist selbstverständ-

lich der Sport rund um ihn allgegenwärtig. Aber eins nach dem anderen!

Bei der Gartentür steht das Mountainbike und wartet auf seinen nächsten Einsatz, die Fahrt ins ORF-Studio (40 Kilometer hin und zurück).

Heute hat sich Oliver Zeisberger aber Zeit für XUND genommen, weshalb er etwas später und dann mit dem Auto starten wird.

**Wie funktioniert im Hause Zeisberger die Work-Life-Balance?**

**Oliver Zeisberger:** Ich glaube nicht, dass es eine Work-Life-Balance geben muss, für mich gehört das schon zusammen. Ich freue mich, wenn ich eine gute Sendung mache. Das sind Glücksgefühle – und wenn ich dafür auch am Sonntag arbeiten muss, stört mich das nicht.

**Wie kommen Sie zur Ruhe?**

**Zeisberger:** Bei mir spielt sich viel in Gegensätzen ab. Ich bin ein disziplinierter Kreativkopf. Ich bin einer, der die Menschen sucht – in unserem Haus sind meist viele Menschen –, aber auch die Ruhe. Das Laufen gehört mir ganz alleine. Bei kurzen Runden begleitet

mich Oscar, aber da er schon neun Jahre alt ist, bleibt er bei den längeren, den 10-km-Strecken, zu Hause. Manchmal fährt mein Sohn Max mit dem Rad mit, dann erzählt er mir alles über den Fußball, was ich nicht weiß (lacht). Aber grundsätzlich ist das die Zeit, in der ich wieder viele Ideen z. B. für meine Firmentrainings entwickle. – Und mich auch von Ärger lösen kann: Kürzlich ist meine Festplatte kaputt geworden, und ich war extrem verärgert: so viel Arbeit, Projekte, wichtige Daten – alles verloren! Nach meiner Laufrunde hat die Welt wieder anders ausgesehen: Wie wichtig ist eine Festplatte? Ist wirklich alles davon unwiederbringlich?

**Wie und wann hat Ihre „Laufkarriere“ begonnen?**

**Zeisberger:** Erst vor drei Jahren. Meine Frau Birgit hat mir ein Laufband und einen MP3-Player geschenkt. Ich hatte 95 Kilogramm, heute wiege ich 80. Ich habe es ausprobiert und fand es toll, endlich wieder Musik hören zu können – dafür hatte ich zu wenig Zeit gehabt – und das dann auch noch mit Bewegung verbinden zu können. Dafür hatte

ich mir vorher auch keine Zeit genommen. Heute ist jeden Tag Zeit für Sport, weil ich sie mir nehme. Obwohl 14-Stunden-Tage bei mir keine Seltenheit sind.

**Haben Sie sich für den Start Tipps von einem Trainer geholt?**

**Zeisberger:** Nein, und die erste Zeit war auch nicht lustig. Nach meinen ersten zwei Kilometern draußen hätte ich mir gewünscht, dass mich jemand abholt. Meine Knie schmerzten auch. Aber ich habe eben das Trainingsausmaß reduziert, nur sehr langsam gesteigert und bin drangeblieben.

**Ist Marathon ein Thema?**

**Zeisberger:** Nein, da macht man mehr kaputt als sonst was. Ich bin ein Genussläufer und muss mir nichts beweisen. Ich laufe sechs- bis siebenmal pro Woche, und es taugt mir, schmerzfrei dahinzutragen. Druck mache ich mir nur, was die Regelmäßigkeit angeht. Es ist kein guter Tag, wenn ich sehe, dass sich eine Runde nicht mehr ausgeht.

**Welcher Sport darfs noch sein?**

**Zeisberger:** Radeln! Ich fahre ein 14 Jahre altes Mountainbike, aber mir kommt es ja nicht auf Carbon oder nicht Carbon an, sondern ich

# 5x Gesundheit mit Oliver Zeisberger

## Kraft gibt mir ...

„... die Familie. Familie ist die Essenz. Dafür macht man das Ganze.“

## Geistig fit hält mich ...

„... die Herausforderung, täglich besser werden zu wollen.“

## Ausdauer verlangt ...

„... ein 14-Stunden-Tag!“

## So entspanne ich mich am besten ...

„... bei einem ganz lockeren Dahinraben.“

## In einem gesunden Körper wohnt ...

„... ein leistungsfähiger, kreativer Geist.“

# Zeisberger

sehe es als sportliches Mittel zum Zweck – nämlich zwei- bis dreimal in der Woche ins ORF-Studio zu kommen, und wieder zurückzufahren. Ich muss mir auch da nichts beweisen.

### Es ist hier ziemlich hügelig:

### Käme ein E-Bike für Sie infrage?

**Zeisberger:** Nein, wozu!? Sobald man einen Motor hat, würde man ihn bergauf dazuschalten. Ein E-Auto ist allerdings schon ein Thema! Am allerliebsten mit Strom vom eigenen Dach.

### Sind Ihre Urlaube auch sportlich?

**Zeisberger:** Ja, Urlaub hat auch immer mit Laufen zu tun. Ich hab in jedem Urlaub zwei bis drei Paar Laufschuhe eingepackt und zwei Laufdresen. In Paris habe ich mit meiner Frau Birgit die Sehenswürdigkeiten „erlaufen“.

Auf Mallorca habe ich tolle Gegenden kennengelernt. – Du siehst, wenn du läufst, denn wenn man laufend die Gegend erkundet, sieht man wahnsinnig viel, was man sonst nicht beachten würde. Weil man einfach daran vorbeifährt. Mag. C. Rief-Taucher

### Das Fahrrad

ist für Oliver Zeisberger Mittel zum Zweck – um sportlich ins ORF-Studio zu kommen.



## Josef Pesslerl

Obmann der  
Steiermärkischen  
Gebietskrankenkasse



## Kein Platz für Ungewissheit

Die Frage mag auf den ersten Blick banal klingen, ist in Wahrheit aber extrem komplex: Was macht die Menschen eigentlich krank?

Abgesehen vom persönlichen Lebensstil und anderen bekannten Faktoren, auf die hier nicht näher eingegangen werden kann, möchte ich nur eine – wie ich meine oft vernachlässigte – Komponente ins Treffen führen, die für viele Menschen enorm belastend ist: die Ungewissheit, wie sich entscheidende Umstände im Leben entwickeln werden.

In wirtschaftlich schwierigen Zeiten müssen viele Menschen oft über Jahre hinweg um ihren Job zittern: „Diese Ungewissheit macht mich ganz krank“. Erst kürzlich wies eine Studie der britischen Universität Cambridge nach, dass die Angst um den Arbeitsplatz das Wohlbefinden auf lange Sicht stärker beeinträchtigt als ein tatsächlicher Jobverlust. Die Menschen brauchen Gewissheit – so oder so. Erst dann können wir unser Reservoir an Kreativität, Optimismus, Konzentration und Leistung wieder voll ausschöpfen.

Besonders wichtig ist der Kampf gegen die Ungewissheit im Gesundheitsbereich: Zwar gibt es auch bei gesündester Lebensweise für niemanden eine Garantie, von schweren Krankheiten verschont zu bleiben – als Sicherheit bleibt aber stets die Gewissheit, dass im Fall des Falles eine ausgezeichnete medizinische Versorgung zur Verfügung steht.

Optimale medizinische Behandlung für alle, unabhängig von Alter, sozialem Status und Einkommen – das ist eine Errungenschaft, auf die Österreich stolz sein kann. In weiten Teilen der Welt können Menschen davon nur träumen. Dass politische Hasardeure dennoch fortwährend versuchen, unser tausendfach bewährtes Solidaritätsprinzip im Gesundheitssystem zu zerstören, ist menschenverachtend und kann daher gar nicht energisch genug zurückgewiesen werden.

Liebe Leserinnen und Leser: Ungewissheit macht krank – gerade im hochsensiblen Gesundheitsbereich darf dafür kein Platz sein!