



Wilfried Martschini, 1947-2021
Ehrenmitglied der PGÖ

Wilfried liebte die Mathematik und die Physik und ganz besonders liebte er es, Lehrer zu sein und das war er seit 40 Jahren.

Neben seiner Lehrertätigkeit wurde Wilfried 1988 zusätzlich mit der Leitung der Externisten-

Nachruf Prof. Mag. Wilfried Martschini

prüfungskommission betraut. Auch diese Funktion übte er mit dem ihm eigenen Engagement aus. Wilfried konnte nichts mit halbem Herzen tun.

Und das war auch in seiner Freizeit so: Da war er mit Leib und Seele Pfadfinder, seit 1954 gehörte er hauptsächlich der Pfadfindergruppe Baden an. 1974 wurde er Gruppenleiter, ab 1986 war er sechs Jahre lang Landesleiter für Niederösterreich, und zuletzt setzte er sich viele Jahre in leitender Funktion für die österreichweite Gildebewegung der erwachsenen Pfadfinder ein.

Und noch etwas war er: Bescheiden, immer nur die Sache im Sinn. Doch auch bescheidene Menschen werden ausgezeichnet. Er bekam

das Goldene Ehrenzeichen für seine Verdienste um das Land Niederösterreich, viele Ehrungen im österreichischen Gildeverband und zuletzt wurde Wilfried zum Ehrenmitglied der Pfadfinder-Gilde Österreichs ernannt.

Wilfried hat seine Spuren in der Jugendbewegung, der Gilde Baden, im Distrikt Niederösterreich Süd-Ost sowie dem Verband hinterlassen.

Er ist uns allen durch die Leitung von insgesamt 6 Verbandsforen in Zeillern in bester Erinnerung.

Wir trauern mit seiner Familie und seiner Lebenspartnerin.

VGM Mag. Michael Gruber im Namen des Präsidiums der PGÖ

Foto: Paul Martschini

Jahresthema 2021: NATÜRLICH XUND

Erlebe das Wundermittel Bewegung

Mein Name ist Claudia Golbik-Ruffer, ich bin Sportwissenschaftlerin, Vitalmacherin und Bewegungsmensch aus Leidenschaft.

Schon als Kind habe ich es vor allem genossen, mit den Pfadfindern draußen in der Natur unterwegs zu sein und das hat sich bis heute auch nicht geändert. Ich selbst bin 50 Jahre jung, mein biologisches Alter liegt unter 30 und ich fühle mich definitiv fitter als ich es mit 40 war.



Meine Berufung ist, Menschen die Freude an Bewegung zu vermitteln.

„Als Inhaberin der Vitalschmiede begleite ich Menschen dabei, ihr körperliches und geistiges Potential zu entwickeln. Dabei unterstütze ich sie, vital und leistungsfähig zu werden und sich bis ins hohe Alter jung zu fühlen.“

Weitere Infos unter www.vitalschmiede.at

Dass Bewegung und Sport gesund für unseren Körper sind, ist wohl bekannt: Egal, ob Herz-Kreislauf-System, Atmung, Stoffwechsel, Knochen, Gelenke, Immunsystem, Psyche, Gehirn – Bewegung hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unseren Körper und unsere Gesundheit, schlägt oft jedes Medikament und ist darüber hinaus praktisch nebenwirkungsfrei.

„Use it or lose it!“ Egal, ob du den ganzen Tag sitzt oder dich bewegst, dein Körper passt sich an. Bewegungsmangel stellt ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko für Körper und Gehirnfunktionen dar. Körperliche Inaktivität zählt sogar zu den meist verbreiteten Gesundheitsrisiken in den Industrieländern und ist ebenso riskant wie Übergewicht oder Rauchen!

Laut WHO liegt Bewegungsmangel dann vor, wenn weniger als 150 Minuten Bewegung pro Woche oder weniger als 75 Minuten Sport pro Woche durchgeführt werden.

Dieses Ziel erfüllen nur knapp 47 % der Österreicherinnen und Österreicher im Alter zwischen 18 und 65 Jahren, und nur knapp 24 % erfüllen die zusätzliche Empfehlung, zwei Mal pro Woche ein muskelkräftigendes Training durchzuführen! Bei Kindern und Jugendlichen erfüllen sogar nur rund 20 % die geforderte Mindestbewegungszeit von 60 Minuten pro Tag.



Knochenmasse, Muskulatur, aber auch koordinative und kognitive Fähigkeiten, Beweglichkeit und Bewegungsfertigkeiten nehmen im Altersgang ab und je geringer der Ausgangslevel ist, desto weniger bleibt am Ende übrig. Bereits ab dem 30. Lebensjahr wird bis zu ein Prozent Muskelmasse pro Jahr abgebaut und in Fett umgewandelt. Ohne Sport büßt ein Mensch bis zum 80. Lebensjahr bis zu 40 % seiner Muskelmasse ein, was schnell zu einer reduzierten Mobilität im Alter führen kann. Durch regelmäßige und vielseitige Bewegungs- und Trainingsprogramme kann der altersbedingte Abbau aber reduziert oder sogar umgekehrt werden!