

[Transcript] Thema des Tages / Wieso die Welt Angst vor Krieg im Niger hat

Dieser Podcast wird unterstützt von Sophos.

Ich bin Tobias Holub, das ist Thema des Tages, der Nachrichten-Podcast vom Standard.

Flüchtlingslager, Terrormilizen, russische Wagner-Söldner und jetzt auch noch ein Militärputsch.

Die Lage im westafrikanischen Land Niga ist extrem angespannt.

Aktuell beraten mehrere Nachbarländer sogar darüber, ob sie dort militärisch eingreifen sollen, um die demokratische Bewegung in Afrika zu retten, wie sie sagen.

Doch unabhängig davon, ob in Niga bald ein Krieg ausbricht oder die Militärregierung an der Macht bleibt,

die Situation dort wird enorme Folgen für die Region haben und auch hier bei uns in Europa.

Über die Angst vor neuer, massenhafter Migration, über Terrorgefahr und wachsenden russischen Einfluss in Afrika,

darüber sprechen wir heute.

Johannes Dieterich, du berichtest für den Standard über den afrikanischen Kontinent

und da gibt es in den letzten Wochen sehr viele Medienberichte über ein Land,

von dem viele vielleicht noch wenig gehört haben, nämlich den Niga.

Kannst du uns zur Einleitung kurz sagen, warum wird darüber so viel berichtet, was ist dort vor kurzem passiert?

Ja, also ganz kürzlich, das war aber vor zwei Wochen nur, da gab es da ein Kuh,

ein Militärputsch, das war ziemlich überraschend und irgendwie auch schade,

weil der Westen hatte sich nachdem schon in Burkina Faso, das ist ein Nachbarland,

und Mali, das ist auch ein Nachbarland an den Staatsstreich stattfand,

haben da auch die Generäle oder ein paar Generäle geputscht

und dem Westen wurde das ziemlich nervös aufgenommen, weil man da sich auf den Niga zurückgezogen hatte,

nachdem man aus Mali und Burkina Faso praktisch rausgeworfen wurde.

Und jetzt ist auch der Niga noch gefallen, das war also praktisch die letzte Bastion des Westen in der Sahelzone,

die ist ja sehr unruhig, deswegen war das wichtig und das ist jetzt vor allem für den Westen,

aber natürlich auch für Afrika, auch für die umliegenden Länder, und ist das ein großes Problem.

Jetzt können wir uns gleich alles noch im Detail anschauen, aber zum jetzigen Stand,

die Militärs haben das Land jetzt fest unter Kontrolle, also die Bevölkerung akzeptiert das auch?

Also anscheinend immer fester, am Anfang dachte man noch, dass man da noch mit Verhandlungen oder mit Drogen irgendwas machen könnte, aber die sind anscheinend wirklich einigermaßen fest im Sattel.

Es gab viele Delegationen, die da jetzt hingeflogen sind, eine von den USA, eine von der Afrikanischen Union,

eine von Ecovastis, der regionales Staatenverband und die wurden alle abgeschmettert,

die wurden gar nicht bis zum Putschistenführer vorgelassen.

Und merkwürdig war auch so, ganz am Anfang des Kurs gab es eine Gegendemonstration gegen den Kuh,

die wurde dann von den Soldaten ziemlich schnell beendet

und danach gab es dann immer größere Pro-Kundgebungen und das hat das Ausland schon überrascht,

weil man rechnete eigentlich nicht damit, dass die Militärs da so eine Unterstützung hätten.

[Transcript] Thema des Tages / Wieso die Welt Angst vor Krieg im Niger hat

Man weiß natürlich auch nie, ob das wirklich echte Unterstützung ist oder ob man kann ja auch so, dass man in Englisch noch rent a crowd, man kann ja Leute irgendwie bezahlen oder reinputzieren und mit Bussen und denen irgendwie was zu essen geben.

Das ist in Afrika dann noch einfacher.

Das kann schon sein, dass die Leute also nicht wirklich in den Putsch sind, aber dass die dazu praktisch vermeidert oder manipuliert worden sind.

Du hast schon ein sogenanntes Ecovastbündnis angesprochen, von dem habe ich jetzt in dem Kontext auch schon was gehört.

Was ist das für ein Bündnis und inwiefern haben die sich jetzt in diese Situation im Niga quasi eingemischt?

Also es gibt ja die afrikanische Union, da ist praktisch ganz Afrika, das sind 54 Staaten organisiert und dann gibt es für jeden Teil von Afrika, also Westafrika, Nordafrika, Südafrika, Ostafrika gibt es noch ein eigenes Bündnis.

Und Ecovast ist das Bündnis für Westafrika, das sind 15 Länder verbunden.

Vier davon sind jetzt inzwischen suspendiert, weil überall eine Militärdiktatur herrscht, also dass Militär die Macht übernommen hat und das ist nicht zugelassen nach dem Statut des Staatenbündnisses.

Also die schließen aus, dass da Militärdiktaturen Mitglieder sein dürfen und wo geputscht wird, da fliegt das Land automatisch oder wird automatisch suspendiert.

Und eigentlich sind dann auch wirklich Maßnahmen vorgesehen, die Ecovast ergreifen muss, um dieses Putschland praktisch zu bestrafen.

Da gehören Sanktionen dazu, aber das kann bis zu einer militärischen Intervention gehen.

Und steht so eine militärische Intervention im Niga jetzt auch im Raum?

Genau, also das war interessant, weil die ersten zwei Länder, Burkina Faso und Mali, wo geputscht wurde,

das waren alles in den letzten drei Jahren, dazu kam auch noch Guinea, aber Guinea ist noch ein bisschen ein anderer Fall.

Also Mali und Burkina Faso, da ist es sehr ähnlich wie in die Schere und hat Ecovast dann schon Sanktionen erlassen und so weiter, aber nicht mit militärischem Eintreffen getroht.

Inzwischen ist aber in Nigeria ein neuer Präsident gewählt worden und der wurde auch gleich zum Ecovast-Präsident gekürt, weil Nigeria sowieso bei weitem das größte Land da ist.

Und der hat eine interessante Vergangenheit, weil als jüngerer Mann hat er gegen die Militärdiktatur

in seinem eigenen Staat demonstriert oder war politisch aktiv dagegen.

In Nigeria gab es ja auch in den 70er, 80er Jahren eine Militärdiktatur nach der anderen und der wurde dann von einem Militärdiktator auch mal eingesperrt

und der ist also richtig leidenschaftlich gegen Militärregierungen

und der wollte das nicht zulassen oder der will das auch, das wollte er eigentlich nicht zulassen, dass jetzt der dritte Sahelstaat da wegbricht von der Demokratie sozusagen

und er ist halt doch eigentlich ein überzeugter Demokrat wahrscheinlich

und sagt, das ist die einzige Staatsform wie unsere Länder irgendwie blühen können

[Transcript] Thema des Tages / Wieso die Welt Angst vor Krieg im Niger hat

und Militärdiktatur und die sind einfach nicht gut für die Bezeugung, nicht gut für die Wirtschaft. Und rechnest du damit, dass diese Ecovast-Staaten jetzt tatsächlich in Nigeria militärisch intervenieren könnten, also dass es wirklich zu einer Art Krieg kommt in der Region? Also es wird immer unwahrscheinlicher, weil die Widerstände gegen eine militärische Intervention sind doch ziemlich groß. Erstens mal natürlich die Staaten Mali und Burkina Faso, die sowieso hinter der Militärregierung stehen, aber dann auch Algerien und der Zaghe sind beispielsweise auch Nachbarländer zum Niger. Die haben sich auch dagegen ausgesprochen, weil die einfach Angst haben, dass das alles zu einer großen Destabilisierung führen wird. Und inzwischen hat sich auch der Senat von Nigeria dagegen ausgesprochen und da wird das wirklich ein Problem für Bola Tinugu, den Präsidenten, weil er braucht eigentlich die Zustimmung des Senats. Und wenn er die nicht hat, dann kann er da auch nicht wirklich einmarschieren. Er müsste das begründen damit, dass da wirklich akute Gefahr für seinen Staat ausgeht und das ist ja nicht so. Ich würde gerne auch ein bisschen über die Hintergründe dieses Landes und dieser Region sprechen, damit wir das besser verstehen. Kannst du vielleicht das Land Niger für uns ein bisschen beschreiben? Also der Niger ist Teil der Sahelzone, die geht ja ganz von Senegal, also Atlantik, bis rüber in den sudanen Indischen Ozean, das sind ungefähr so sechshen Länder. Niger oder Niger ist mittendrin, es ist ein großes Landes, doppelt so groß wie Frankreich und im Norden ist es wirklich Sahara. Und in der Mitte ist sozusagen die Sahelzone, da ist Agades, das ist eine relativ bekannte Stadt. Da kommen wir nachher wahrscheinlich zu sprechen drauf wegen den Flüchtlingen, da ziehen ganz viele Flüchtlinge immer durch. Und weiter unten ist dann der Plus Niger oder Niger und an dem liegt auch die Hauptstadt Niamhe und da ist es natürlich ein bisschen fruchtbarer. Aber im Großen und Grenzen ist es ein trockener Staat, da ist höchstens oder vor allem der da Viehzug betrieben, Ackerbau dann nur, wenn es bewässert wird. Und wir haben bis jetzt die Beziehungen von Niger zu westlichen Ländern, zu Europa, zu den USA angeschaut? Ja, also der Niger war wirklich, wie gesagt, das letzte Bolberg für den Westen sozusagen. Da war ein anderer Präsident, bis vor zwei Jahren an der Macht, der war wirklich irgendwie so ein bisschen beispielhaft, er klickte dann auch so einen Preis für eine gute Regierungsführung und auch dafür, dass er ohne zu versuchen, Niger im Abend zu bleiben nach der zweiten Amtszeit abgetreten ist. Also der Nachfolger, dieses doch beispielhaften Präsidenten, das war Mohammed Basoum, der ist seit zwei Jahren an der Macht und der ist eigentlich fast noch freundlicher gegenüber dem Westen gewesen. Der hat also möglich gemacht, dass alle westlichen Soldaten, also sowohl Franzosen als auch Deutsche,

[Transcript] Thema des Tages / Wieso die Welt Angst vor Krieg im Niger hat

die Kunden von Mali in den Niger verlegen und von dort aus können die weitermachen mit ihrem Kampf gegen den Terror, sozusagen also die Einsätze gegen islamistische Terroristen. Also die Franzosen konnten also da ihre Truppen verlegen und die Amerikaner, die US, Streitkräfte, die haben im Niger zwei große riesige Drohnenflugkäfen und von dort aus fliegen die mit ihren Drohnen sehr oft in die Gegenden, wo halt die Islamisten vermutet werden und werfen dann auch Bomben ab oder versuchen dann schon auch da einzugreifen. Jetzt muss ich kurz nachfragen, du hast gesagt, dass auch französisches Militär dort ist und du hast das schon ab und zu Niger zu dem Land gesagt. Seht das richtig, dass dort Frankreich früher mal das sagen hatte? Ja, also in Afrika war ja fast alles außer Äkopen und Liberia waren ja alles Kolonien und wie du richtig sagst, der Niger war französische Kolonie und das wurde glaube ich 1960 unabhängig und das Interessante ist natürlich mit allen französischen Kolonien, dass Frankreich noch sehr lange mit seinen ehemaligen Kolonialnationen ziemlich eng verbandelt war. Ich unbedingt immer zum Wohl der Bevölkerung, aber zum Wohl von Eliten und das hat die Bevölkerung sehr oft gegen Frankreich aufgebracht. Also es gab wirtschaftliche Beziehungen, noch vieles gibt, zum Beispiel die Währung im Westafrika ist immer doch an den Franc ursprünglich, also jetzt an den Euro gebunden und das sind die Abhängigkeiten doch schon noch sehr groß. Die Verbindung positiv, also viele studieren in Frankreich, aber auch die Abhängigkeiten wirtschaftlich und so weiter. Also es gibt zum Beispiel in Niger auch eine große Uranwiene und da geht das meiste Uran in die französische Atomkraftwerke und das hat immer der Elite des Landes geholfen und die haben davon profitiert und die fanden das gut, aber die breite Bevölkerung hatte davon wenig und die wurden eigentlich immer verstimmt über den großen Einfluss des Frankreichs und das wird sich doch jetzt verheerend aus, von einem Land nach dem anderen. Also da werden sofort immer antifranzösische Ressortiments geweckt und interessanterweise werden die jetzt durch russische Loblieder ersetzt. Also jetzt ist plötzlich Russland, das Land, das den Kolonialismus überwindet und den afrikanischen Ländern wirklich hilft. Es ist eine vollkommene Fehl-Einschätzung, aber so ist es nun mal. Von einer französischen Kolonie zu russischem Einfluss, wie das passieren konnte, schauen wir uns gleich noch genauer an. Wir sind gleich zurück. Johannes, jetzt hast du erst erzählt, dass es da in Niger gerade sehr viel politischen Aufruhr gibt, dass es da sehr viel Auflehnung gegen die frühere französische Kolonialzeit gegeben hat und dass es jetzt aber russischen Einfluss gibt. Warum russischen Einfluss? Ich glaube, angefangen hat es mit Mali. Mali war nach der Kolonialisierung, das war, glaube ich, eine wirklich Marxistische oder

[Transcript] Thema des Tages / Wieso die Welt Angst vor Krieg im Niger hat

kommunistische Regierung

und die hatten enge Verbindungen zu Sowjetunion.

Da haben viele studiert, die Militärs wurden da ausgebildet

und so weiter, die Waffen, die Mali gekriegt haben, kamen von Russland.

Also diese Verbindungen waren sehr stark und die wurden jetzt reaktiviert.

Das war ganz einfach. Die Leute hatten noch ihre Leute aus der Sowjetzeit

und ich glaube, dass sich das jetzt dann auch auf Burkina Faso und auf den Niger einfach ausgebreitet hat.

Und in Mali kam dann sogar diese russische Söldnergruppe, die Wagner zum Einsatz.

Also die Wagner-Söldner, von denen wir in der Ukraine so viel gehört haben,

wo es auch schon oft geheißen hat, die sind auch in Afrika anscheinend tatsächlich aktiv.

Du hast vorher auch angesprochen, dass die ganze Region ein Zentrum des islamistischen Terrors ist.

Kannst du das noch ein bisschen beschreiben, welche Gruppen gibt es dort

und wie groß ist dieses Problem wirklich?

Ja, das ist wahrscheinlich die größte Region in der Welt, wo der extreme Islamismus

oder der islamische Extremismus wirklich noch ein großes Problem ist, ein Riesenproblem.

Also es ist interessant, das ist ja eigentlich nicht ein afrikanisches Problem,

es ist ein importiertes Problem.

Das Problem entstand ja in Afghanistan als die Amerikaner, die Mujahideen,

die gegen die Russen oder gegen die Sowjetunion gekämpft haben, unterstützt haben

und die haben sich dann auch gegen die Amerikaner irgendwann gewandt.

Und das wurde dann praktisch fast eine globale oder mindestens im arabischen und afrikanischen Raumbewegung.

Das ist natürlich vor allem Al-Qaeda und dann inzwischen als praktisch Konkurrenzorganisation der islamischen Staat.

Beide haben in Afrika wieder viele kleine Unterdrückchen

und im Niger sind sicher auf jeder Seite so fünf oder so Gruppen aktiv

und die sind also immer entweder mit dem islamischen Staat verbündet oder mit Al-Qaeda.

Und ab und zu gibt es da inzwischen den auch Kracht und eventuell sogar Kämpfe.

Aber also in dieser Region sind wirklich eine große Zahl an Extremisten tätig.

Und interessant ist auch, dass der Ursprung, dass die plötzlich so stark wurden,

das hat sehr viel mit der Bombardierung Libyens durch die Nato zu tun.

Also das war in den letzten Tagen, als der arabische Frühling auch Libyen erreicht hat

und die Bevölkerung dann gegen Muhammad Gaddafi protestiert hatte,

ist ja dann der Besten auf der Seite der Bevölkerung sozusagen über den Rebellen

oder ja der Aufständischen gegen Gaddafi eingestiegen und hat bombardiert.

Und das Land ist, dadurch hat es seine Regierung verloren und wurde sehr chaotisch

und in Libyen gab es unglaublich viele Waffen.

Das war ja ein relativ reiches Land und Gaddafi hat auch viele Rebellenbewegungen unterstützt und deswegen haben da viele Waffen, sind da verkehrt.

Und als das dann zusammenbrach, Libyen, diese Waffen kamen dann in die Nachbarländer und mit ihnen ganz verschiedene Rebellen und Islamisten und so weiter.

Und es wurde ein Gemisch, das jetzt die Sahelzone wirklich sehr, sehr schädigt

[Transcript] Thema des Tages / Wieso die Welt Angst vor Krieg im Niger hat

und sehr destabilisiert.

Und das war, wie gesagt, also einerseits der Islamismus, eine antibestliche islamistische Bewegung und andererseits mit den Waffen und mit der ganzen Militarisierung, die von Libyen ausgingen.

Und das hat sich zu einem explosiven Gemisch verbunden.

Also es hat da in der Vergangenheit schon einige Krisenherde gegeben und was denkst du denn, wären dann jetzt die Folgen, falls im Niga tatsächlich ein größerer Konflikt ausbricht, zum Beispiel mit diesen Eko-Wass-Staaten, wenn es da zu einem Krieg kommen würde, was würde das für Europa bedeuten?

Also ich finde das unglaublich schwer zu beantworten,

weil es könnte natürlich sein, wenn die Eko-Wass-Staaten sehr raffiniert vorgehen.

Also zum Beispiel ist das Militär im Niga nicht wirklich ein Block,

da gibt es verschiedene Strömungen, die könnten die gegenseitig ausspielen.

Wenn die dann irgendwie mit einer Invasion aus der Luft arbeiten würden,

kann es sein, dass das Regime total schnell zusammenbricht

und dann wieder die Zivilregierung eingesetzt werden könnte.

Aber es kann auch sein, das kann man bei so militärischen Einsätzen,

deswegen sind die ja auch immer so gefährlich, kann man das nie so richtig voraussagen

und es könnte sein, dass sich das dann in einem Flächenbrand entwickelt,

dass die Islamisten gestärkt werden und dass der Konflikt zwischen den Eko-Wass-Staaten und den Militärdiktaturen länger und größer wird und blutig wird.

Und das kann natürlich dann wirklich fröhliche Dimensionen annehmen,

Afghanistan oder Libyen oder im Irak in diesen ganzen Ländern,

wo vorher schon Invasionen oder militärische Aktionen stattgefunden haben.

Du hast doch vorher schon Flüchtlingslage erwähnt,

das heißt, das könnte wahrscheinlich zu mehr Migration kommen aus der Region, oder?

Absolut, aber das könnte in beiden Zellen so sein.

Also wenn sich die Militärregion tatsächlich etabliert und stabilisiert,

dann ist davon auszugehen, dass die Islamisten eher verstärkt aktiv werden.

So war es auf jeden Fall in Mali.

In Mali versucht das Militär mit dieser russischen Söldner Truppe Wagner,

gegen die Islamisten zu kämpfen und die gehen unglaublich hart vor,

also bündig unter verletzungssämtlicher Menschenrechte.

Und das nützen die Islamisten wieder aus, um die Bevölkerung auf ihre Seite zu bringen,

weil die Bevölkerung sieht, was die da mit uns machen,

was die Armee mit uns macht, was diese russischen Söldner mit uns machen.

Das ist ja einfach vollkommen unakzeptabel

und die schließen sich dann eher den Islamisten an, die werden stärker

und dann wird dieser Konflikt eher eingestattet.

Dasselbe ist in Niger dann zu befürchten

und dann würde es bedeuten, dass natürlich auch so Migrationsbewegungen wieder verstärkt werden.

Also das ist wirklich eine sehr kompliziert und vielschichtige Situation dort.

Siehst du irgendeine Perspektive, dass sich das wieder beruhigt in nächster Zeit?

[Transcript] Thema des Tages / Wieso die Welt Angst vor Krieg im Niger hat

Aber das Beste war natürlich,
wenn man die Militärregion jetzt wirklich entweder durch Verhandlungen
oder durch einen wirklich smarten und guten Einsatz entmachten könnte.
Ich glaube, dass die Wahrscheinlichkeit nicht sehr groß ist, dass das passiert.
Also dann wird sich eher die Militärregion etablieren
und dann bleibt das für lange Zeit ein Problem.
Ich weiß auch nicht, wie die ECOAS-Staaten dann sicherstellen wollen.
Das war jetzt das vierte Land in ihrem Bereich zur Militärdiktatur.
Wurde das nicht in 5., 6., das sind 7. zu zukommen.
Irgendwann müssen die ja schon sicherstellen, dass das nicht einfach weitergeht.
Und du hast doch gesagt,
das war eine der letzten westlichen Verbündeten,
eine der letzten Bastionen des Westens, wenn man das so sagen kann in der Region.
Denkst du, kann der Westen irgendetwas beitragen, um die Situation zu verbessern?
Sollte man davorgehen, auch angesichts der schwierigen Vergangenheit,
die europäischen Staaten in der Region hatten?
Genau. Also eigentlich wäre das Beste, wenn sich der Westen total zurückhalten würde,
weil, wie du sagst, alles, was so als westliche Einflussnahme interpretiert werden kann,
wird von der Bevölkerung dann natürlich sehr, sehr stark abgelehnt.
Und die französische Regierung hat schon falsche Töne erwischt,
als sie sagte, sie würden ihre Interessen verteidigen in Nigerien.
Ja, das ist natürlich unglaublich, so was zu sagen.
Die ganze Koloniale Denkweise schwingt dann noch mit.
Und in Westafrika sagt jeder, auch diejenigen, die mit Frankreich eigentlich sympathisieren
oder ein bestliches Sympathien haben, das Beste ist, wenn Frankreich wirklich den Mund hält
und sich dann nicht einmischt.
Und dasselbe gilt natürlich auch für die Vereinigten Staaten.
Also da tut sich aktuell noch sehr viel.
Und am Donnerstag gibt es auch den nächsten großen Gipfel der Eco-Wast,
die sich mit dem Thema weiter beschäftigen.
Der Gipfel wird leider erst nach Redaktionsschluss dieses Podcasts zu Ende gehen.
Also die aktuellsten Informationen zur Situation in Niger findet man immer auf der Standard.at.
Aber danke dir, Johannes Dieterich,
dass du uns heute vor allem die Hintergründe besser erklärt hast.
Vielen Dank.
Vielen Dank. Alles Gute.
Wir machen jetzt dann gleich noch weiter mit unserer Meldungsübersicht
und sprechen unter anderem über die ebenfalls schwierige Lage im südamerikanischen Land
Ecuador
und über die Zukunft der veganen Kochlehre in Österreich.
Wenn Sie, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, die journalistische Arbeit,
die wir hier beim Standard machen, unterstützen möchten,
dann geht das zum Beispiel, indem Sie uns abonnieren.
Man kann die Zeitung abonnieren, man kann für die Website der Standard.at.Abo abschließen

[Transcript] Thema des Tages / Wieso die Welt Angst vor Krieg im Niger hat

oder wenn Sie unseren Podcast über Apple-Podcasts hören, dann kann man dort auch ein paar Euro-Fan-Premium-Apoadahlen und sie in Zukunft ohne Werbung hören und vor allem sehr unterstützen. Also vielen Dank dafür. Wir sind gleich wieder da. Und hier ist, was Sie heute sonst noch wissen müssen. Erstens, im südamerikanischen Land Ecuador wurde ein Kandidat für die Präsidentschaftswahl erschossen. Ein Tatverdächtiger wurde schwer verletzt festgenommen, die Behörden konnten seine Identität oder Motive bisher aber noch nicht festmachen. Der ermordete Kandidat hieß Fernando Villavicencio und war früher als Journalist tätig. Dabei hat er sich vor allem gegen Korruption und Missstände in Ecuador ausgesprochen. Vor rund einem Monat wurde schon ein lokaler Politiker in Ecuador ermordet. Danach hatte Villavicencio gesagt, sich zu verstecken, während kriminelle Bürger und Bürgerinnen ermorden, wäre ein Akt der Feigheit. Nachdem nun aber auch Villavicencio ermordet wurde, hat der bisherige Präsident den Ausnahmezustand im Land ausgerufen. Er schreibt in den sozialen Medien, dass organisierte Verbrechen seit zu weit gegangen, es werde mit der ganzen Härte des Gesetzes bestraft werden. Die Präsidentschaftswahl in Ecuador soll trotzdem wie geplant am 20. August stattfinden. Sie wurde notwendig, nachdem der bisherige Präsident wegen Korruptionsvorwürfen das Parlament auflösen wollte. Zweitens, in Österreich könnte es bald eine eigene Lehre für vegane und vegetarische Köchinnen geben. Entsprechende Vorschläge und eine Diskussion um das Thema sind schon Anfang des Jahres aufgekommen, jetzt liegt ein fertiger Entwurf in der Wirtschaftskammer, der soll in den nächsten Monaten nun auf Herz und Nieren geprüft werden. Der Entwurf kam nun überraschend schnell, denn große Teile der Kochbranche standen dem Thema kritisch gegenüber. Sie fürchten eine fleischlose Lehre, würde das Kochhandwerk in Österreich verbessern und weniger prästischträchtig machen. BefürworterInnen auf der anderen Seite sagen, dass immer mehr Restaurants und auch Kundschaft auf vegetarisches und veganes Essen setzen, mit einer professionellen Ausbildung könnte Österreich dabei in Zukunft eine Vorreiterrolle einnehmen. Die zuständigen Stellen sollen sich nun auch dieses Jahr mit dem Thema befassen. Die ersten veganen und vegetarischen Köchinnen könnten dann im Herbst 2024 ausgebildet werden. Und drittens, im gestrigen Podcast haben wir schon gehört, wie viele Schritte pro Tag wir gehen sollten, um gesund zu bleiben, Spoiler weniger als 10.000 Rechen auch schon,

[Transcript] Thema des Tages / Wieso die Welt Angst vor Krieg im Niger hat

aber heute gibt's noch einen zweiten praktischen Tipp, wie man den Blutdruck senken kann, nämlich mit Planken.

Planking, das kennen wir ja schon aus dem berühmten Video,

in dem der ORF Anchorman Armin Wolf flach auf seinem Studio-Tisch gelegen ist, einfacher geht's aber auf den Boden, abgestützt auf die Unterarme und die Zehenspitzen.

Ganz offiziell heißt das dann isometrisches Krafttraining

und das ist laut Fachleuten für den Blutdruck sogar noch besser als klassisches Ausdauertraining, also zum Beispiel eine Runde Laufen gehen.

Ein regelmäßiges isometrisches Krafttraining könnte demnach ähnlich effektiv sein wie ein Medikament gegen Bluthochdruck,

aber da müssen wir natürlich immer mit der Ärztin darüber sprechen.

Was Mediziner aber in jedem Fall sagen, gegen Bluthochdruck ist jeder Sport besser als kein Sport.

Wenn Sie die nächste Planking-Session noch ein bisschen herausfordernder machen wollen,

dann können Sie ja über dem Smartphone planken und währenddessen ein paar Artikel auf der Standard.at nachlesen,

dann wissen Sie auch gleich alles Wichtige zum aktuellen Weltgeschehen.

Und falls auch das noch nicht genug Sport für Sie ist, dann gehen Sie doch eine Runde wandern, währenddessen können Sie dann noch gleich die neue Folge unseres Schwester-Podcasts besser leben anhören,

denn darin geht's um die Frage, warum uns Wandern glücklich macht und wie man auch ohne Auto auf den nächsten Berg kommt.

Besser Leben finden Sie überall, wo es Podcasts gibt.

Falls Sie Feedback oder Anregungen für uns haben, dann schicken Sie gerne eine Mail an [podcast.at](mailto:podcast@standard.at) der Standard.at.

Und wenn Ihnen diese Folge von Thema des Tages gefallen hat, dann abonnieren Sie uns am besten auf Ihrer liebsten Podcast-Plattform,

dann verpassen Sie auch keine weitere Folge mehr.

Mit der Gelegenheit freuen wir uns auch sehr über nette Kommentare oder gute Bewertungen, dadurch finden uns noch mehr Menschen in Zukunft.

Vielen Dank dafür.

Ich bin Tobias Hudup und an dieser Folge hat außerdem Schold Wilhelm mitgearbeitet.

Vielen Dank fürs Zuhören und bis zum nächsten Mal.

Jetzt informieren unter www.sophos.de.mdr.