

LEBEN

Reise, Genuss, Gesundheit



Das sanfte, hügelige Mühlviertel ist perfekt, um zur Ruhe zu kommen. Das Hotel Bergergut bietet hier Erholung für Paare an. Im Adults-only-Hotel hat es allerdings bereits vor der Corona-Krise keine Menschenmassen beim Buffet gegeben, da es seit jeher auf Privatsphäre ausgerichtet ist. Wer bei so viel Ruhe und Idylle dann doch Abwechslung braucht: Es besteht die Möglichkeit, eine Harley-Davidson, Vespa, Segways oder E-Bikes auszuleihen. www.romantik.at



3 Fragen zu Rückengesundheit an ...

Ewelina Wiesinger, Trainingstherapeuleiterin im Trinicum

1

Gesundes Sitzen:

Viele Menschen sind sich ihrer Körperhaltung nicht bewusst und verharren oft stundenlang in schlechten Sitzpositionen. Dabei setzen sie sich und ihrer Wirbelsäule extremer, einseitiger Belastung aus. Um dies zu vermeiden, sollten Sie zu jeder Stunde etwa 15 Minuten aktiv sitzen. Dazu die Oberschenkel waagrecht und die Füße satt auf den Boden stellen. Das Becken aufrichten (Steißbein etwas einrollen), Wirbelsäule nach oben in die Länge ziehen und den Kopf ebenfalls nach vorne einrollen, damit der Nacken verlängert bleibt. Die Schultern aktiv nach hinten rollen und dort stabilisieren. Achten Sie darauf, während der Arbeit hochgezogene Schultern regelmäßig zu entspannen. Planen Sie zu dem immer wieder fünfminütige Bewegungspausen ein.

2

Haltung:

Richtige Körperhaltung beginnt bei den Füßen. Im sogenannten Drei-Punkte-Stand sollten sowohl Großzehen- und Kleinzehenballen als auch Ferse gut mit dem Boden verankert sein. Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine zu verlagern, Kniegelenke im Stand nicht vollständig durchstrecken. Wirbelsäule in Verlängerung bringen. Den Brustkorb ziehen Sie gleichzeitig nach oben, während die unteren Rippen nicht vom Becken abgehoben werden. Zuletzt die Schultern locker nach hinten fallen lassen, sodass die unteren Enden der Schulterblätter zum Gesäß ziehen.

3

Training:

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule hängt von den Segmenten der jeweiligen Bereiche ab. So braucht der Lendenwirbelbereich mehr Stabilität und die höheren Segmente mehr Beweglichkeit. Bevor Sie daher mit dem eigentlichen Training beginnen, sollten Sie immer zuerst auch fünf bis zehn Minuten mobilisierende Übungen durchführen. Dadurch werden die Gelenke, Bänder und Muskeln auf die bevorstehende Trainingsbelastung vorbereitet.

Fotos: © Tourismus Robl, Bergergut/Christoph Wörle, DuMont Reiseverlag (2)

FIT MIT DUNGL



Claudia Dungal, Gesundheitsexpertin

Geistige Fitness

Mehr Konzentration durch Ruhe

Bewegung hilft auch, unser Gehirn und damit auch unser Gedächtnis täglich aufs Neue zu regenerieren. Überforderung und Sorge sowie eine Verminderung der Konzentration können so gemildert werden.

Körperliche Fitness ist die Basis für eine optimale Energie- und Sauerstoffversorgung des Gehirns. Gleichzeitig ist geistige Fitness die Basis für angemessene Bewegungsprogramme. Hierfür zählt insbesondere Bewegung an der frischen Luft. Ein Spaziergang, lockeres Laufen oder Nordic Walking bringt den Körper in Schwung. Das Sonnenlicht hilft, die Lebensgeister zu wecken.

Da unser Gehirn pausenlos arbeitet, kann es schon einmal passieren, dass wir die falschen Dinge „ausmustern“. Werden Stress und Alltagsbelastungen zu intensiv, so merken wir, dass unser Gedächtnis nachlässt.

Neben regelmäßiger Bewegung können auch Gedächtnistraining und Entspannungstraining zu verbesserter Leistungsfähigkeit führen. Die einfachste Form, um Entspannung zu trainieren, ist Bauchatmung, probieren Sie es! Legen Sie sich gemütlich auf ein Sofa und platzieren Sie Ihre Hände auf dem

Bauch. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich voll auf Ihre Hände. Beim Einatmen strecken Sie den Bauch so heraus, dass er sich hochhebt, beim Ausatmen sinkt der Bauch wieder ab – langsam ruhig und entspannt atmen – an nichts anderes senken, nur spüren, wie sich durch den Atemrhythmus die Hände auf der Bauchdecke heben und senken. Nach ein paar Minuten merken Sie, wie Ruhe und Kraft zurückkehren.

Nicht zu übersehen für geistige Fitness ist die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr. Immerhin besteht 75 % des Gehirns aus Wasser. Unzureichendes Trinken äußert sich daher als Erstes durch Nachlassen der geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Gedächtnis. Eine Studie der Universität Basel zeigte, dass 27,5 Gramm an Grünteeextrakten die Gedächtnisleistung signifikant positiv beeinflussen. Eine Tasse grüner Tee hilft also, nicht nur kurz innezuhalten.

www.dungl.wien.at,
facebook.com/dunglwien

Buch-Tipps



Reiseführer. Noch kann man zwar nicht reisen, aber zumindest Pläne schmieden. „Entspannte Städte in Europa“ liefert 15 Ideen dazu. 21,50 €



Nachhaltigkeit. Statt Massentourismus und Umweltverschmutzung: Dieses Buch zeigt Alternativen für nachhaltige Reisen in Europa. 21,50 €