

## Voller Wonne in die Sonne

In den heißen Sommermonaten ist es zwar schön, an der frischen Luft zu sein, doch gilt es auch, sich speziell vor der starken Sonneneinstrahlung zu schützen. Auch kurze Aufenthalte in der Sonne können vor allem in der Mittagszeit zu Sonnenbränden führen, die das Hautkrebsrisiko massiv erhöhen.

Die Sonne schadet der Haut vordergründig durch UV-A und UV-B Strahlen. Die negativen Auswirkungen sind auch nicht von der Temperatur abhängig, sondern immer gleich hoch. Der alte Grundsatz der höheren UV-Strahlung zur Mittagszeit ist jedoch weiterhin gültig. Wer zu lange ungeschützt die Sonnenstrahlen genießt, erhöht das Risiko von vorzeitiger Hautalterung, diversen Hautveränderungen und im schlimmsten Fall sogar Hautkrebs. Hierbei ist ebenfalls anzumerken, dass die Haut sich jeden Sonnenbrand merkt, dementsprechend ist Vorbeugung sehr wichtig!

### Richtig einschmieren

Bei der richtigen Dosierung von Sonnencreme und der notwendigen Häufigkeit des Auftrags herrscht oft große Unsicherheit. Dabei ist es gar nicht schwer, sich korrekt zu schützen. Zuerst braucht es einen ausreichend hohen Sonnenschutzfaktor. Auch wenn eine schöne Bräune gewünscht ist – der LSF muss immer ausreichend hoch sein. Speziell bei den ersten Sonnenbädern des Jahres und bei sehr empfindlicher Haut sollte lieber ein höherer Faktor gewählt werden, um kein Risiko einzugehen. Wenn diese Hürde bewältigt ist, stellt sich nur mehr die Frage, wie viel und wie oft geschmiert werden soll.

Vor allem das Nachcremen muss öfters erfolgen, als es den meisten wohl lieb ist. Selbst wenn das Sonnenschutzmittel waserfest ist, sollte nach dem Baden neu aufgetragen werden. Genauso entfernen Schweiß, Sand und Abtrocknen den



Foto: © Ramona Heim - Fotolia.com

Schutz. Auch auf einen gefährlichen Irrtum möchten wir hinweisen: Es werden zwar Artikel mit der Bezeichnung „Sun-Blocker“ verkauft, diesem Anspruch wird jedoch keine Sonnencreme gerecht. Die Zeit in der Sonne sollte trotz Benützung dieser Cremes eingeschränkt werden.

Auch die Augen benötigen Hilfe bei der Bewältigung der grellen Sonnenstrahlen. Eine Sonnenbrille, welche mit UV-Schutz gekennzeichnet ist, empfiehlt sich, um bleibende Schäden an den Augen zu vermeiden. Diese machen sich zwar nicht sofort bemerkbar, können aber speziell im Alter unangenehm hervortreten.

### Was tun bei Hitze?

Auch für die Bewältigung großer Hitze gibt es einige wichtige Punkte zu befolgen. Eine oft vergessene, aber speziell für ältere Menschen wichtige Tätigkeit im Sommer

ist das Trinken. Wer ungefähr zwei Liter Wasser pro Tag zu sich nimmt, kann genug schwitzen, um den Körper abzukühlen. Ein Trick, um dies zu erleichtern, ist, sich ein Glas mit Wasser auf den Fernseh- oder Schreibtisch zu stellen. Immer wenn das Glas leer ist, wird nachgefüllt. So steht man auch regelmäßig auf, und bringt den Kreislauf in Schwung.

Ein kühles Bier in der Sommerzeit ist zwar sehr erfrischend, doch Alkohol verursacht Wasserverlust. Dementsprechend sollte jedes Bier mit einem Glas Wasser ausgeglichen werden.

Wer gerne kühle Luft in seiner Wohnung hat, der sollte davon absehen, unter Tags zu lüften. In der Früh und am Abend lassen sich die Wohnräume besser abkühlen, da hier die Luft noch nicht so erhitzt ist.

Wer diese Tipps befolgt, sollte für die heiße Jahreszeit gewappnet sein, und kann die Sonne und hohe Temperaturen ohne Sorge genießen. ■

**Der Niederösterreichische  
Betriebssportverband wünscht  
einen erholsamen Sommer und  
Zeit zur aktiven Erholung.**



LAbg., Mag.  
Gerhard Karner  
Präsident

# Irrtümer aus der Welt des Sports

In der Welt des Sports gibt es einige Mythen, die sich hartnäckig halten. Auf welche Art mehr Fett verbrannt werden kann oder wie man effektiv trainiert, wird immer wieder von mysteriösen Tipps begleitet. Welchen man keinen Glauben schenken darf, verraten wir Ihnen in diesem Artikel.

## Langsames Laufen erhöht die Fettverbrennung

Oft wird behauptet, dass bei langsamerem Laufen mehr Fett verbrannt wird, da man sich hier im idealen Pulsbereich befindet. Es ist zwar richtig, dass der prozentual verbrauchte Fettanteil bei niedrigem Tempo höher ist und bei höherem Tempo eher der Glukosespeicher in den Muskeln erschöpft wird. Der absolute Fettverbrauch ist jedoch bei schnellerem Tempo trotzdem stärker. Dementsprechend bedeutet also ein höheres Tempo auch einen effizienteren Weg in Richtung eines gestählten Körpers.

## Muskelkater bedeutet, dass gut trainiert wurde

Speziell Hobbysportler gehen oft davon aus, dass mit einem guten Training ein Muskelkater einhergehen muss. Dies ist allerdings nicht der richtige Ansatz. Der Muskelkater signalisiert, dass der Körper bei der sportlichen Betätigung überfordert, und kleinste Muskelfasern verletzt wurden. Dementsprechend sollte bei der nächsten Trainingseinheit die betroffene Muskelpartie weniger belastet werden. Durch gezielte Wärmeeinwirkung auf den angeschlagenen Bereich kann die Regeneration beschleunigt werden.

## Tägliches Krafttraining beschleunigt den Muskelaufbau

Auch das ist ein großer Irrtum. Der Muskelaufbau findet nämlich nicht während des Trainings, sondern in den Regenerationsphasen statt. Dementsprechend ist eine richtige Aufteilung zwischen diesen beiden Trainingsabschnitten das A und O. Wer die richtige Balance erwischt, gewinnt.

## Fett kann gezielt abtrainiert werden

In allen Zeitschriften wird es speziell im Frühling versprochen, aber leider ist nichts Wahres dran: Fett kann nicht an bestimmten Stellen abgebaut werden. Zwar ist das gezielte Training einer gewissen Muskelpartie möglich, doch heißt dies nicht, dass an genau dieser Stelle verbrannt wird. Der Körper fängt an Fett abzubauen, wenn mehr Energie verbraucht wird, als er zugeführt bekommt. Dies passiert dann an allen Stellen des Körpers, und die Verteilung der Fettzellen ist hauptsächlich genetisch bedingt, und von Mensch zu Mensch verschieden. Dementsprechend können hier auch keine Prognosen gestellt werden.

## Viel Trinken ist wichtig

Natürlich ist es wichtig, bei der sportlichen Betätigung zu trinken. Es ist jedoch falsch, dass stark über den Durst getrunken werden sollte. Idealerweise soll so viel Flüssigkeit zugeführt werden, wie während des Sports verbraucht wird.

## Auch Hobbysportler brauchen Ergänzungsprodukte

Diverse Nahrungsergänzungsmittel sowie Mineraltabletten oder spezielle Sportdrinks sind eher für Profisportler konzipiert. Wer als Hobbysportler auf seine Ernährung achtet, und diese vor allem mit vielen Kohlenhydraten und Vitaminen und dafür wenig Eiweiß und Fett anlegt, wird problemlos auf diverse Tabletten und Zusatzmittel verzichten können.

## Jeder könnte Profisportler werden

Natürlich kann jeder Mensch bei gezieltem Training sehr fit werden. Es ist jedoch falsch, dass bei vollem Einsatz jeder Mensch zum Profisportler mutieren kann. Sehr viel hängt von der individuellen Veranlagung ab. Wer genetisch nicht dafür bestimmt ist, wird vom Training weniger profitieren als andere, besser veranlagte Menschen.

# Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Wer in den Sommerferien ins Ausland fährt, sollte einige Dinge beachten, um nicht vor Ort eine böse Überraschung zu erleben. Es gilt nicht nur, die richtigen Sachen in den Koffer zu packen, sondern auch die diversen Eigenheiten des Reiselandes zu kennen. Speziell bezüglich der mitzuführenden Dokumente gibt es große Unterschiede.

## Reisepass

Speziell bei Reisen innerhalb der EU sollte man sich informieren, wie lange die Dokumente noch gültig sein müssen, da dies stark von einzelnen Nationen abhängt. An dieser Stelle sei auch gleich ein sich hartnäckig haltender Mythos widerlegt: Auch wenn man sich innerhalb der EU bewegt, ist es immer notwendig, einen Reisepass oder Personalausweis bei sich zu haben. Ein Führerschein reicht nicht aus!

## Andere Länder, andere Sitten

Vor allem bezüglich der Verkehrsordnung gibt es oft große Unterschiede zwischen Österreich und dem Ausland. In Frankreich ist es beispielsweise verboten, ein Navigationsgerät mit Radarwarnfunktion mitzuführen, und seit 2012 ist es Vorschrift, einen Alkohol-Selbsttest im Auto zu haben. In Kroatien müssen Ersatzglühlampen vorhanden sein, in Griechenland ist ein Feuerlöscher Pflicht. Es empfiehlt sich, vor einer Auslandsreise im Internet oder bei den Kraftfahrerdiensten nachzufragen, um kein unnötiges Risiko einzugehen.

## Ich packe meinen Koffer...

Auch das Kofferpacken sollte durchdacht sein. Eine vorgefertigte Liste, von denen es zahlreiche im Internet gibt, kann dabei helfen, im Vorbereitungsstress nichts zu vergessen.



Speziell wichtiges Zubehör wie Medikamente, Kontaktlinsen oder diverse Reiseunterlagen müssen eingepackt werden. So bleiben einem unnötige Ausgaben am Urlaubsort erspart.

Bei all diesen Vorbereitungen sollte auch geplant werden, wie das Leben zu Hause weiterläuft, während man nicht da ist. Für Haustiere muss entweder ein Platz im Tierhotel gebucht werden, oder eine dem Tier bekannte Person mit dem Haus Schlüssel ausgestattet werden. Diese Vertrauensperson sollte die Fütterungszeiten kennen, und auch die Gewohnheiten des Tieres.

Sofern Sie eine Zeitung nach Hause geschickt bekommen, können Sie diese mittlerweile ganz leicht über Internet oder Telefon während des Auslandsaufenthalts abbestellen. Weiters sollte speziell bei längeren Reisen ein Nachbar einen Schlüssel für den Postkasten bekommen, um diesen zu leeren.

## Krank im Ausland – was tun?

Auch um die Gesundheit sollte man sich vor der Abreise Gedanken machen. Eine Erkrankung im Ausland kann teuer

und unangenehm werden. Darum empfiehlt es sich, die Krankenversicherungskarte stets bei sich zu haben.

In Ländern, welche der EU angehören, können Sie direkt mit der Rückseite Ihrer e-card ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Bei Ländern, mit denen ein Abkommen besteht, muss der vor der Reise erhaltene Auslands-Betreuungsschein gegen einen vor Ort gültigen Krankenschein umgetauscht werden. Sollte die gewählte Reisesation nicht der EU angehören und auch kein Abkommen mit Österreich haben, ist im Regelfall eine Behandlung selbst zu zahlen. Mit der vor Ort ausgestellten Rechnung können dann in Österreich Ansprüche geltend gemacht werden.

## Fit auf Reisen

Wer auf die sportliche Betätigung auch im Urlaub nicht verzichten möchte, sollte sich genau überlegen, welchen Teil der Sportausrüstung er selbst mitbringt, und was ausgeliehen werden muss. Kleinere Gegenstände wie etwa Tennisschläger, Fußballschuhe oder Schnorchelausrüstung sollten im Koffer mitgenommen werden, da die Leihpreise oft sehr hoch sind. Bei Fahrrädern oder Kajaks ist jedoch im Vorhinein zu überlegen, ob nicht Geld gespart werden kann, indem man auf die am Urlaubsort vorhandene Ausrüstung zurückgreift. Viele Airlines bieten jedoch günstige Transportgebühren an, dementsprechend sollte hier im Vorfeld gut recherchiert werden.

Wer sich also schon vor dem Urlaub einige Gedanken macht, und organisiert vorgeht, erspart sich viel Stress und Mühe. Und selbst wenn etwas vergessen wurde: Einfach nachkaufen, nicht ärgern, und den Urlaub genießen. ■

# Die leichte Sommerküche

Im Sommer die richtigen Mahlzeiten zu kochen, gestaltet sich oft als Herausforderung. Vieles ist zu schwer, auch heiße Gerichte sind speziell zu Mittag meist unerwünscht. Es gibt jedoch Ernährungsmöglichkeiten, um dem Körper bei der Bewältigung der Hitze sogar zu helfen.

Da die Einnahme von Flüssigkeit eine sehr wichtige Rolle für die Gesundheit im Sommer spielt, können Mahlzeiten einfach auf dieses Bedürfnis ausgelegt werden.

Es empfehlen sich beispielsweise kalte Suppen, die nicht nur den Wasserbedarf senken, sondern auch wichtige Mineralstoffe enthalten. Wer lieber etwas zu kauen möchte, kann auf diverse Salate zurückgreifen. Hier kann mit unterschiedlichen Früchten und Kräutern experimentiert werden. Auch leichter

Käse wie etwa Feta macht sich in dieser Mischung gut. Diese leichten Gerichte belasten den Körper in der Hitze weniger, und erleichtern sowohl das Wohlbefinden als auch die Konzentration bei der Arbeit.



Foto: © Marcin Wischmeiski - Fotolia.com

Grillen ist in den heißen Monaten eine beliebte Möglichkeit, um mit Freunden oder der Familie Zeit zu verbringen. Hierbei sind Steaks und Bratwürste zwar sehr beliebt, doch auch diese erhöhen die Fettzufuhr, verschlechtern die Blutwerte und belasten den Körper. Wer gerne gesünder grillen möchte, kann Fisch und Gemüse über die Glut legen, und damit das Verdauungssystem schonen. Wer nicht auf Fleisch verzichten möchte, sollte sich am südländischen

Tagesablauf orientieren: Das Grillen möglichst spät beginnen, etwa um 20 oder 21 Uhr. Zu diesen Zeiten ist die Hitze schon abgeflaut, und der Körper ist nicht mehr so hoher Belastung ausgesetzt.

Letztendlich ist es auch sehr wichtig, auf die Lebensmittelhygiene zu achten. Essen verdirbt bei heißen Temperaturen wesentlich leichter, und wer nicht aufpasst, kann schnell an unangenehmen Infektionen erkranken. Vor allem Salmonellen treten bei Hitze vermehrt auf, sie sind meist in Geflügelfleisch und Eiern zu finden. Um also nicht an Durchfall und Erbrechen zu leiden, sollte Fleisch durchgebraten, und Gerichte mit rohen Eiern vermieden werden. Erst bei einer Temperatur über 70 Grad werden Salmonellen abgetötet.

Wer also eine etwas leichtere Küche im Sommer wählt, und auf die Lebensmittelhygiene achtet, ist bestens geschützt, um auch von einem Ernährungsstandpunkt leicht die heißen Monate genießen zu können. ■

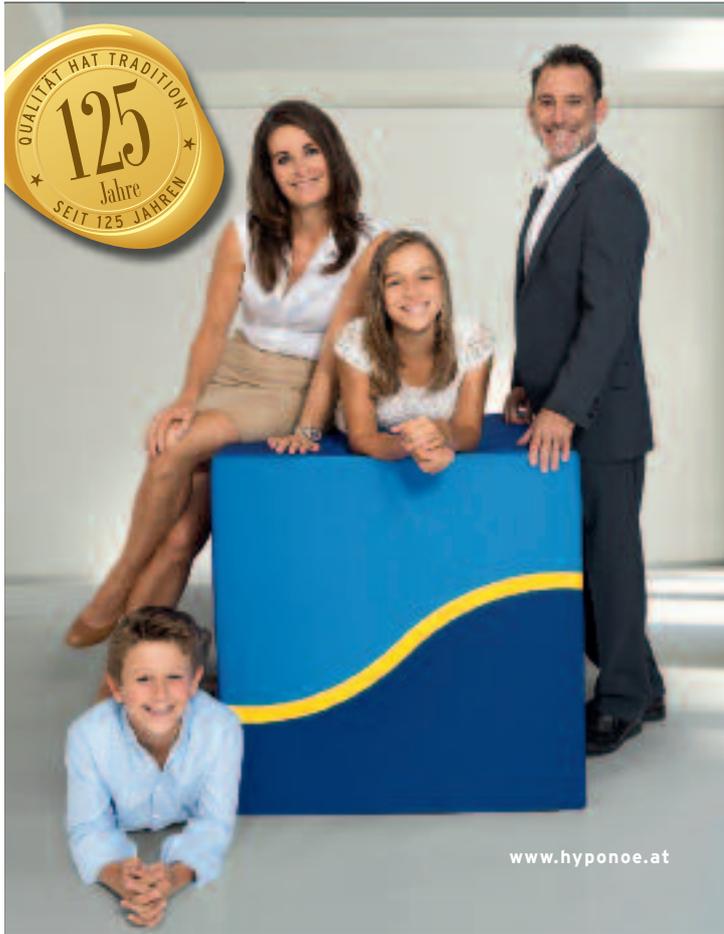
**NACH VORNE  
SCHAUEN.  
WIR SCHAFFEN DAS.  
SEIT 90 JAHREN.**

Ein Jubiläum ist ein schöner Anlass, um sich zurückzulehnen und den Blick auf Vergangenes zu richten. Viel lieber blicken wir aber in die Zukunft und freuen uns auf viele weitere Jahre in denen wir gemeinsam mit Ihnen all das schaffen, was Sie sich vornehmen.

**NV**  
Die Niederösterreichische  
Versicherung

**90  
Jahre**

[www.noevers.at](http://www.noevers.at)



## WIR GEHÖREN ZUR FAMILIE: WEIL WIR WISSEN, WAS SIE BEWEGT.

Die **HYPO NOE GRUPPE** ist als Unternehmensfamilie das finanzielle Kompetenzzentrum des Landes Niederösterreich. In den **29 Geschäftsstellen der HYPO NOE Landesbank** in Niederösterreich und Wien betreuen wir Familien in allen Geldangelegenheiten. Kompetent und individuell. Kunden und Institutionen auf Landes- wie Gemeindeebene rechnen mit den Spezialisten der **HYPO NOE GRUPPE** und zählen auf die langjährige Erfahrung der Leasing- und Finanzierungsexperten. Unternehmen und öffentliche Hand planen mit der **HYPO NOE GRUPPE**, wenn es um maßgeschneiderte Bau- und Finanzierungslösungen geht. Vom Plan bis zum Facility Management liegt ihr Bauvorhaben hier in den richtigen Händen. **Sicherheit, Kompetenz und Zukunft in Blau-Gelb.**

SEIT 125 JAHREN



HYPO NOE  
GRUPPE

Die Bank an Ihrer Seite.



## fit @t work – Abo-service

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: ..... Vorname: ..... Funktion: ..... E-Mail: .....

Nachname: ..... Vorname: ..... Funktion: ..... E-Mail: .....

Nachname: ..... Vorname: ..... Funktion: ..... E-Mail: .....

P.b.b. 12Z039377M – 3100 St. Pölten

**Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlerg. 8/1, 3100 St. Pölten**

Impressum:

Redaktion: Tom Bläurauer, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen;  
Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck,  
2120 Wolkersdorf; Anzeigenverwaltung: Media Contacta Ges.m.b.H., Teinfaltstraße 1/10, 1010 Wien,  
Tel.: 01/5232901, Fax: 01/5232901-3391, E-Mail: office@mediacontacta.at; Medieninhaber:  
Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**  
**sport**verband