

# fit @t work

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

3/2015

## »Tut gut!«-Wandern in NÖ

Niederösterreich bietet dank seiner landschaftlichen Vielfalt für jeden Wandergeschmack das Richtige. Schritt für Schritt wurde das Wegenetz der »Tut gut!«-Wanderwege in Niederösterreich erweitert und lockt Jahr für Jahr Groß und Klein in die Natur.



Foto: © Syaa Productions - Fotolia.com

Auf den 45 »tut gut«-Wanderwegen werden die Wanderer mit Informationen und Tipps rund um die Themen: Regionale Besonderheiten sowie Gesundheit und Wohlbefinden begleitet. Die auf der Strecke liegenden »tut gut«-Wirte und Wanderwirte sorgen für genussvolle Verpflegung. Die 135 verschiedenen Routen mit familiengerechter Streckenführung und genauen Routenbeschreibungen für Spaziergänge bis hin zu Tagestouren bieten den geeigneten Rahmen, um auch einmal die Seele baumeln zu lassen und die Natur zu genießen. Jeder ist herzlich eingeladen, auf den 850 beschilderten Kilometern die ganze Pracht der niederösterreichischen Naturschätze zu entdecken.

„Aktive Erholung und Bewegung in grandioser Natur, Stressabbau, Gesundheitsvorsorge und manchmal auch Meditation –

all das ist Wandern in Niederösterreich. Wir freuen uns, dass unser hochwertiges Angebot an Freizeitaktivitäten wieder sehr gut angenommen wird“, so Landeshauptmann-Stellvertreter Wolfgang Sobotka.

Ein spezielles Highlight bieten in diesem Jahr die tollen Routen im Rahmen der



niederösterreichischen Landesausstellung „ÖTSCHER:REICH – Die Alpen und wir“. Die Ausstellungsstandorte Frankenfels-Laubenbachmühle, Neubruck und Wienerbruck sind durch gut beschilderte Wanderwege verbunden. Somit kann man von 25. April bis 1. November nicht nur die schöne Landschaft genießen, sondern auch mitten ins kulturelle Geschehen der Region eintauchen. Zusätzlich können die eifrigsten Wanderer wieder tolle Sachpreise niederösterreichischer Unternehmer gewinnen.

Informationen zu den Wanderwegen gibt es in der Wanderbroschüre der Initiative »Tut gut!«. Alle Infos zu den kostenlosen Bestellmöglichkeiten unter [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

### fit @t work Termine

**30. August 2015**

**10. NÖ Frauenlauf**

St. Pölten

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

**13. September 2015**

**18. Int. WACHAUmarathon**

Krems an der Donau

[www.wachau-marathon.at](http://www.wachau-marathon.at)

**27. September 2015**

**»tut gut«-Wandertag**

in ganz Niederösterreich

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



# Gelsenplage

Der Sommer ist da und endlich kann man die Abende wieder im Freien verbringen. Für viele von uns endet der Spaß allerdings sobald die Dämmerung eintritt – denn es ist wieder Gelsenzeit. Während die einen die Anwesenheit der kleinen Quälgeister gar nicht bemerken, werden andere regelrecht zerfressen. Aber woran liegt das?

## Ursachen, die Gelsen anziehen:

**Die persönliche Duftnote:** Diese bestimmt, ob sich die Gelsen auf Sie stürzen oder nicht. Hier kommt es auf die Mischung aus Milch- und Fettsäuren an, die mit dem Schweiß vom Körper abgesondert werden. Aber auch Kohlendioxid, Ammoniak und die Harnsäure spielen hier mit – sie alle sind Stoffwechselprodukte.

**Bakterienzoo auf der Haut:** Jeder Mensch hat einen gewissen Bakterienzoo auf seinem Körper. Je vielfältiger und großzügiger dieser ausfällt, umso mehr werden Gelsen angezogen.

**Die Blutgruppe:** Nicht das süße Blut ist es, das Gelsen bevorzugen. Laut Studien macht die Blutgruppe den Unterschied. So sollen die kleinen Plagegeister ein Faible für die Blutgruppe 0 haben. Was

natürlich nicht bedeutet, dass Menschen mit anderen Blutgruppen vor ihnen sicher sind.

**Die Körpertemperatur:** Menschen mit einer höheren Körpertemperatur sind attraktiver für Stechmücken. Das erklärt, warum man sich beim Sport nicht vor ihnen retten kann. Auch Schwangere werden mit Vorliebe gestochen, da sie während der Schwangerschaft eine höhere Körpertemperatur haben.

## Was hilft gegen Gelsen:

**Kleidung:** Da Gelsen dunkle Flecken bevorzugen, lohnt es sich zum Schutz helle Kleidung zu tragen. Ebenso wird dazu geraten, dass die Kleidung eher locker sein sollte, da eng anliegende Kleidungsstücke kein Hindernis für die kleinen Störenfriede

darstellen und ganz einfach durchstochen werden.

**Lavendelöl:** Statt süßem Parfum wird zu Lavendelöl geraten, da diesem nachgesagt wird, dass Gelsen es meiden. Davon einfach ein wenig auf Handgelenken und Kniekehlen verreiben.

**Gelsenstecker:** Viele von uns greifen nachts zu Gelsensteckern. Da diese aufgrund von starken Insektiziden nicht gut für die Gesundheit sind, empfehlen wir diese nur bei geöffnetem Fenster zu verwenden. Die enthaltenden Insektizide können nämlich die Augen und Schleimhäute reizen.

**Speichel:** Es muss nicht immer eine teure Salbe sein. Tatsächlich hat auch unser Speichel eine kühlende und abschwellende Wirkung bei Gelsenstichen.



**RUNDUMSCHUTZ  
IMMER UND ÜBERALL.  
WIR SCHAFFEN DAS.**

## Unfallplus

Das Sicherheitsnetz für Beruf, Freizeit,  
zu Hause und unterwegs.

- Schützt Sie vor den finanziellen Folgen eines Unfalls
- Rund um die Uhr, das ganze Jahr, weltweit
- Flexible Leistungsbausteine individuell kombinierbar

Mehr Informationen bei Ihrem  
NV-Kundenberater ganz in Ihrer Nähe.  
[www.noevers.at](http://www.noevers.at)

**NEU:** Jetzt mit Pflegeservice  
und Reha-Management!



Die Niederösterreichische  
Versicherung

Niederösterreichische  
Versicherung AG  
Neue Herrngasse 10  
3100 St. Pölten  
[www.noevers.at](http://www.noevers.at)

**Raiffeisen Meine Bank**

Online Banking mit **ELBA-internet** und **ELBA-App**

**Regional. Digital. Überall.**

**Das ist meine Bank der Zukunft.**

Wo auch immer Sie sind, mit ELBA-internet und der ELBA-App haben Sie Ihre Finanzen stets im Griff. Mehr über das Raiffeisen Online Banking erfahren Sie bei Ihrem Raiffeisenberater und auf [meinbanking.raiffeisen.at](http://meinbanking.raiffeisen.at)

Jetzt ELBA-App downloaden!



## fit @t work – Aboservice

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 Bläurmauer, 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](http://www.innovaverlag.at/offenlegung)

nö**betriebs**  
**sport**verband