

Naturgenuss

Da nun der Herbst schon an die Tür geklopft hat, beginnt für viele Sportbegeisterte wieder die Zeit des Wanderns. Vor dem Wandern muss sich keiner fürchten, denn es gibt für jeden Fitness- und Zeitanpruch die passende Strecke. Trotzdem sollte man zumindest einige Basisvorbereitungen treffen.



Foto: © Dudarev Mikhail - Fotolia.com

Je nachdem, wie schwer die gewählte Tour ist, sollte auf jeden Fall überprüft werden, ob der momentane Fitnesszustand aller Teilnehmer auch ausreicht. Speziell wer einen längeren Fußmarsch mit Rucksack in Erwägung zieht, sollte sich nicht überschätzen.

Die Tour richtig zu planen, ist überhaupt einer der wichtigsten Punkte. Die Seite des Landes Niederösterreich (www.niederoesterreich.at) bietet hier gute Möglichkeiten, sich die perfekte Strecke auszusuchen. Die Tour sollte den Körper nicht zu sehr beanspruchen und man sollte auf alle Wetterbedingungen vorbereitet sein – plötzlich in den Regen zu geraten, macht selten Spaß. Wer Kinder mitnehmen möchte, sollte von vornherein die eigenen, ehrgeizigen Ziele zurückstecken. Es ist viel wichtiger, den jungen Wanderern Spaß zu vermitteln, um ihnen eine mehrstündige Tour schmackhaft zu machen. Das Interesse kann vor allem durch Besonderheiten entlang der Strecke geweckt werden, wie etwa Was-

serfälle oder eine Burg. Auch hier gilt es, besonders bezüglich der Ausrüstung die richtigen Vorkehrungen zu treffen: Auch wenn es ein Kind ist, sollten feste Wanderschuhe angezogen werden und es muss für genügend Essen und Trinken gesorgt sein.

Auch bezüglich der Ausrüstung muss an einiges gedacht werden. Das vermutlich offensichtlichste Stück sind die Schuhe. Natürlich finden sich mittlerweile überall Wanderschuhe, und auch zu billigsten Preisen. Es sollte hier aber besonders auf die Qualität geachtet werden. Ein guter Sitz, die richtige Größe, eine gute Sohle sowie ein wasserdichter Aufbau sind sehr wichtig. Diese Qualitäten haben ihren Preis, dafür hält ein qualitativ hochwertiger Schuh meist sehr lang.

Die Kleidung ist ein weiterer wichtiger Punkt. Für Wanderungen, bei denen die Temperaturen leicht wechseln können, ist die sogenannte „Zwiebeltechnik“ zu emp-

fehlen. Hier werden mehrere Schichten Gewand übereinander angezogen. Wenn es heiß wird, kann man einfach eine Schicht nach der anderen ablegen, und notfalls auch wieder anziehen. So kann man einer raschen Überhitzung oder Abkühlung des Körpers entgegenwirken.

Alles in allem ist Wandern auch sehr gesund. In einer Studie der Fachhochschule Osnabrück konnte nachgewiesen werden, dass das Körpergewicht und der Blutdruck gesenkt werden können und die Ausdauer erhöht wird. Worauf also noch warten? Rein in die Wälder, rauf auf die Berge, am besten auf Wanderwegen in Niederösterreich, welche auf www.niederoesterreich.at eingesehen werden können. ■

fit @t work Termine

19. Oktober 2013

5. Wild Sau Dirt Run 2013 Hellsklamm

Informationen und Anmeldung:
www.wild-sau.at

29. November – 1. Dezember 2013

Betriebsskiefahrkurs in Schladming

Informationen: 0664/274 88 10
Fritz Auer



Nur ein gesunder Rücken kann entzücken

Rückenschmerzen sind in der heutigen Zeit ein allgegenwärtiger Begleiter. Stress in der Arbeit, aber vor allem das ständige Sitzen im Büro und zu Hause führt dazu. Was also tun, um vorzubeugen und entgegenzuwirken?

Bei einem Großteil der Leidenden lassen sich die Ursachen der Schmerzen leicht eingrenzen: psychische Belastung und großer Stress, sowie untrainierte Muskulatur. Dabei lässt sich hier leicht entgegenwirken, indem etwas mehr Bewegung in den Alltag gebracht wird. Leichte Dehnübungen in jeder Stunde, in der man auf einem Sessel sitzt, sowie häufigeres Zufußgehen, können schon merklich zu einer



Foto: © Picture-Factory - Fotolia.com

Verbesserung beitragen. Wer bei Handytelefonaten aufsteht und herumgeht, Stiegen steigt statt mit dem Lift zu fahren, ab und zu mit dem Fahrrad statt mit dem Auto fährt oder einfach regelmäßig Sport macht, ist schon auf einem guten Weg.

Auch bei Kindern werden immer öfter Wirbelsäulenprobleme festgestellt. Dies ist bei der momentanen Entwicklung der täglichen Gewohnheiten nicht verwunderlich: Im Schnitt geht ein Kind nur mehr 900 Meter zu Fuß, sitzt dafür aber etwa 4 Stunden vor Fernseher und Computer. Auch hier lässt sich feststellen, dass sich der Bewegungsmangel negativ auf die Rückengesundheit auswirkt. Natürlich gilt es bei Beschwerden immer, zu einem Arzt zu gehen, denn Bewegung kann etwa bei Entzündungen im Wirbelsäulenbereich oder bei anderen Störungen auch kontraproduktiv sein.

Bei akuten Rückenschmerzen können als erste Maßnahme natürlich Schmerzmittel helfen. Eine Stufenlagerung, bei der man sich flach auf den Rücken legt, um anschließend die Beine im 90 Grad Winkel zu lagern ist oft förderlich, da hier der Rücken entspannt wird.

Es ist mittlerweile aber erwiesen, dass zu viel Ruhe dem Rücken nicht gut tut. Bei akuten Schmerzen kann Linderung beispielsweise auch durch Massagen und leichte Dehnübungen erzielt werden. Diese zeigen sehr schnell Wirkung. Studien zufolge klingen dadurch die meisten Rückenschmerzen schon nach wenigen Tagen wieder ab. Idealerweise sollten aber all diese Maßnahmen mit einem

Arzt oder Physiotherapeuten abgeklärt werden.

Oftmals wird sehr schnell darüber nachgedacht, eine Operation durchzuführen, um das Leid zu beenden. Es wurde jedoch festgestellt, dass Bandscheiben-OPs oft nicht zu diesem Ziel führen. Denn nach kurzer Zeit kehren die Beschwerden wieder zurück. Dies hat damit zu tun, dass die Patienten nach dem Eingriff mit alten Gewohnheiten weitermachen, und sich nicht um die Rückenmuskulatur kümmern. Wer regelmäßig Übungen macht, Sport treibt und ein bisschen auf seine Sitzhaltung achtet, hat danach viel weniger Probleme. Wer eine Operation in Erwägung zieht, sollte möglicherweise die unabhängige Meinung von zwei Spezialisten einholen, um keine unnötigen Eingriffe durchführen zu lassen, die erst recht nicht die erwünschte Wirkung erzielen.

Unsere Tipps für einen gesunden Rücken:

- ▶ Bei längerem Sitzen: „bewegte“ Pausen einlegen. Idealerweise ein paar Dehnübungen oder Mobilisierungsübungen durchführen und zwischendurch auch aufstehen.

- ▶ Gezieltes Training der Rückenmuskulatur. Diesbezüglich lohnt es sich bestimmt einen Physiotherapeuten zur Rate zu ziehen. Wer die Übungen konsequent ausführt, wird seltener Probleme haben.
- ▶ Wer öfters schwere Gegenstände hebt, sollte auf die korrekte Form achten, um den Rücken nicht überzubelasten. Dies kann sonst leicht zu unangenehmen Verletzungen führen. Beim Heben einer Mineralwasserkiste können bei falscher Ausführung Kräfte von bis zu 400 Kilogramm auf den Rücken einwirken.
- ▶ Auf die Sitzhaltung achten! Wer ständig gleich sitzt, speziell mit gekrümmtem Rücken, belastet Wirbelsäule und Bandscheiben. Dynamisches Sitzen ist wichtig. Man sollte öfters die Sitzposition wechseln und die Rückenstütze einbeziehen. Wer den Rundrücken vermeidet entlastet nicht nur den Rücken, sondern auch die inneren Organe und entspannt die Muskulatur.

Das Institut pratscher. bewegen & leben bietet zum Thema „Gesunder Rücken“ und anderen Gesundheitsthemen Vorträge, Workshops, Seminare und Kurse für Firmen und andere Institutionen in ganz Österreich an.

Institutsleitung: Dr. Hannes Pratscher, Mitterweg 8A, 2560 Hernstein, Tel.: 0676/3733889, www.pratscher.at, Kontakt: bewegen@pratscher.at

Sauna – heiße Entspannung

Der Winter rückt immer näher und die erste Erkältungswelle schlägt schon um sich. Es gibt viele Tipps und Tricks um sich vor einer Verkühlung zu schützen.

Regelmäßig in die Sauna zu gehen, kann nicht nur zur Entspannung führen, sondern auch Erkältungen vorbeugen. Der Körper wird durch den Anstieg der Temperatur gereinigt, in ein sogenanntes künstliches Fieber versetzt und bekämpft dadurch Krankheitserreger, bevor sie ausbrechen können. Ebenso können physiologische Effekte erzielt werden, wie z.B. Senkung des Blutdrucks, Anregung des Kreislaufs, etc.

In einer Sauna herrschen Temperaturen von rund 80 – 100°C und je nachdem eine Luftfeuchtigkeit von 10 – 30 %. Bei der Ursprungsvariante, der „Finnischen Sauna“,



Foto: © Christian Schwaier - Fotolia.com

werden Temperaturen von bis zu 130°C erreicht. Um den Körper nicht zu sehr zu strapazieren, sollte beim Saunabaden eine Dauer von 15 Minuten nicht überschritten werden. Von der Hitze geht es gleich weiter zur Abkühlungsphase, entweder passiert diese unter einer kalten Dusche, in einem

kalten Becken oder im Winter auch im Freien. Nach einer anschließenden Ruhepause wird diese Prozedur noch zweimal wiederholt.

Auch äußerlich macht sich der Saunabesuch bemerkbar, denn durch die hohen Temperaturen werden Poren geöffnet und

die Durchblutung angeregt. Wer also regelmäßig in die Sauna geht, hält auch seine Haut jung, da dem Saunieren eine Verlangsamung der Hautalterung nachgesagt wird.

Wann sollte man die Sauna meiden?

Ist eine Erkältung bereits ausgebrochen, sollte man auf den Saunagang verzichten. Aber auch Menschen, die zum Beispiel an akuten Infektionskrankheiten oder unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, sollten einen Besuch in der Sauna vorab mit ihrem Arzt abklären.

Wer keine eigene Sauna zu Hause hat, kann sich in der Wellnesslandschaft in einer der vielen niederösterreichischen Thermen oder im nahegelegenen Hallenbad entspannen. ■



CLUB

Da ist was los.

Komm doch mal tagsüber vorbei.

Jetzt Raiffeisen Club-Mitglied werden, Club-Paket aktivieren und Burton Rucksack sichern.

Mehr Infos bei deinem Raiffeisenberater oder unter www.raiffeisenclub.at/burton



Ab 14 Jahren, in allen teilnehmenden Raiffeisenbanken, solange der Vorrat reicht.

Find us on  facebook.

 YouTube



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

NEU: Jetzt mit Pflegeservice und Reha-Management!



Die Niederösterreichische Versicherung

Niederösterreichische Versicherung AG
Neue Herrngasse 10
3100 St. Pölten
www.noevers.at

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



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, Ferstlberg, 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:
Redaktion: Tom Bläurauer, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen;
Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlbergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck,
2120 Wolkersdorf; Anzeigenverwaltung: Media Contacta Ges.m.b.H., Teinfalstraße 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**
sportverband