

# Gesund durch den Winter

In puncto Fitness haben oft schon Kleinigkeiten eine große Wirkung

**S**eit Ende Oktober ist er nun richtig bei uns angekommen – der Herbst. Denn mit der Zeitumstellung wird es nun auch schon früher am Abend dunkel, weniger Tageslicht und die kälteren Temperaturen machen uns Menschen müder und träger. Speziell jetzt ist es wichtig, den Körper in Schwung zu halten und ihn durch gesunde Ernährung, Licht und Bewegung gut auf den Winter vorzubereiten.

## Ausgewogen ernähren.

Um fit in den Winter zu kommen braucht der Körper viele Vitamine. Diese findet man auch im Wintergemüse zur Genüge. Weißkraut, Kohl, Lauch, Zwiebel, Brokkoli, Sellerie oder Karotten haben haufenweise Vitamine zu bieten. Außerdem braucht der Körper Mineralstoffe wie Magnesium, Selen, Eisen und Zink. „Die Vitamine A, C, E und D dürfen natürlich auch nicht fehlen, mit Obst allein bekommen wir aber noch nicht genug davon“, sagt der Linzer Physiotherapeut Peter Steininger: „Weil Vitamin D vor allem durch die UV-Strahlung der Sonne in der Haut produziert wird. Deswegen ist Sport



### STUFEN ZÄHLEN.

Mit der richtigen Einstellung wird einfaches Treppensteigen zur Fitnessübung.

im Freien so wichtig.“ Auch einfache Übungen zu Hause sind empfehlenswert. Ein Sessel sei zum Beispiel ein praktisches Sportgerät: „Hier kann man auf dem Stuhl so weit nach vorne rutschen, bis das Gesäß in der Luft ist und man sich nur noch mit den Armen auf der Sitzfläche abstützt. Ober- und Unter-

schenkel sollen einen rechten Winkel ergeben. Dann den Oberkörper absenken und wieder hochdrücken. So wird der gesamte Oberkörper trainiert.“ Auch der Tisch kann für Fitnessübungen verwendet werden. Unter den Tisch legen, an die Kanten greifen und den gesamten Körper hochziehen.



SPORT-BEGEISTERT. Physiotherapeut Peter Steininger.

**Für Motivation sorgen.** Im Alltag bringt Stiegen steigen die nötige körperliche Fitness. Als Motivation kann die Anzahl der bewältigten Stockwerke dienen: „Wer zum Beispiel zusammenrechnet, wie viele Stiegen bzw. Stockwerke er in einem Monat zurücklegt, kann die Höhe mit Bergen in der Umgebung vergleichen. Mit der Zeit kommen da einige Höhenmeter zusammen“, sagt Steininger. Auch die Mittagspause eignet sich für kleine Spaziergänge in der Sonne. Das bringt sowohl die Stimmung als auch die Motivation für den Arbeitsalltag zurück. Frische Luft, Sonne und Bewegung können schon in kleinen Mäßen eine große Wirkung haben. „Aber bitte nicht übertreiben, sondern den Körper langsam an die Belastung gewöhnen. Dann macht man auch schnell Fortschritte.“

Fotos: privat

## E-BIKES FÜR PERSÖNLICHKEITEN

Wie kein anderer Hersteller strebt Biketronic nach Perfektion und nimmt damit eine globale Vorreiterrolle ein – z.B. als weltweit erster Anbieter von E-Bikes mit Allradantrieb samt zuschaltbarer Antriebsregelung, oder den in den Trinkflaschen versteckten Batterien. So setzen sich die allradgetriebenen Bikes aus Pasching immer mehr gegen nur mittig angetriebene Elektroräder durch. Die

von Biketronic neu entwickelte Somatic Pedelecsteuerung ermöglicht es, dem Fahrer auf ebenen Straßen oder im steilsten Gelände ohne komplizierte Verstellungen an einem Bedienpult die Regelung der E-Unterstützung nur durch die jeweilige Trittkraft in die Pedale stufenlos zu regulieren. Probefahrten sind in Pasching und Umgebung jederzeit möglich. Telefon: 07221/881550

**BIKETRONIC**

www.biketronic.at

Biketronic-Geschäftsführer Ewald Stieger (rechts) mit den „Jedermann“-Festspielstars 2013 in Salzburg.



Anzeige