



Fit im Büro: Statt mit Hanteln kann man seinen Körper mit einfachen Übungen ganz nebenbei trainieren. Bild: SN/BILDERBOX

Fitnessseinheit im Businessoutfit

Leicht. Ob im Büro oder im Bus: Ein neues Buch zeigt, wie man gesundheitsfördernde Bewegungseinheiten in den Alltag integrieren kann.

LISA MARIA BACH

Keine Zeit – das ist die wohl am meiste verbreitete Ausrede, sich vor regelmäßiger sportlicher Betätigung zu drücken. Susanne Altmann lässt diesen Vorwand nicht gelten: „Bewegung ist enorm wichtig. Und es gibt zahlreiche effektive Fitnessübungen, die man ganz leicht in den Alltag integrieren kann – ohne zusätzlichen Zeit- oder Kostenaufwand“, sagt die Soziologin überzeugt.

Diese Übungen, die sie „Twones“ (von engl. „Two in

One“ – „Zwei in Einem“) nennt, hat sie in einem neu erschienenen Buch herausgegeben: „aktiv & fit ganz nebenbei“ verrät einige einfache Bewegungsabläufe, die man am Schreibtisch, beim Warten auf den Bus, beim Fernsehen oder sogar vor dem Aufstehen im Bett absolvieren kann. „Die Übungen sind einfach, effektiv und großteils unauffällig. Andere merken nicht einmal, dass man gerade etwas für seinen Körper tut.“

Die Übungen, die sie z. B. in Sleeping Twones, Office-Two-

nes, Auto-Twones oder Fernseh-Twones unterteilt, verfolgen zwei Prinzipien: „Zum einen geht es um Muskelanspannung, das heißt bei jeder Übung sollen so viele Muskeln wie möglich angespannt und die Spannung gehalten werden.“

Zweitens sollen alle Übungen langsam ausgeführt werden. „Wenn man eine Bewegung langsam und bewusst macht, ist sie viel anstrengender und effektiver – man spürt richtig, welche Muskelgruppen betroffen sind.“ Anschauliche Skizzen im Buch zeigen nicht nur, wie man die Übung richtig ausführt, sondern auch, welche Muskelpartien dabei beansprucht werden.

Beispiel gefällig? Beim „Bauchtrainer“, den man bequem am Schreibtisch machen kann, setzt man sich aufrecht

hin und stützt sich mit den Unterarmen auf der Tischkante ab. Nun Bauch- und Gesäßmuskulatur aktivieren und das rechte Bein fünfmal langsam anheben. Währenddessen das linke Bein aktiv in den Boden drücken und die Schultern aktiv nach unten ziehen. Dann Bein wechseln.

Wundermittel Bewegung

Susanne Altmann weiß als Sportlehrerin um die Wichtigkeit von regelmäßiger Bewegung. „Das ist ein Wundermittel und in vielerlei Hinsicht wichtig für ein gesundes Leben – präventiv wie auch therapeutisch.“ Oft werde Bewegung mit Spitzensport assoziiert, was viele Leute von regelmäßigem Sport abschrecke. „Dabei heißt Bewegung nicht automatisch sportliche Höchstleistung“, stellt Altmann klar, und

verweist auf eine Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO, nach der schon ein tägliches Bewegungsprogramm von 30 Minuten ausreicht, um die Gesundheit zu verbessern.

„Meine Twone-Übungen dauern nur wenige Minuten“, erklärt sie. „Wenn man kleinere Pausen im Alltag nutzt und über den Tag verteilt ein paar Einheiten absolviert, hat man 30 Minuten rasch beisammen.“

Um anfangs den inneren Schweinhund zu besiegen sollte man sich konkrete Ziele setzen und diese positiv für sich formulieren, rät die Expertin: „Heute mache ich meine Energetic Twones, weil sie mir gut tun.“ Das Ziel sei, dass die Übungen zur Gewohnheit werden und man sie macht, ohne darüber nachzudenken – „egal wo man sich gerade befindet.“

Daten & Fakten

„Für Bewegung ist es nie zu spät!“

Nach einer Operation musste sich die begeisterte Sportlerin Susanne Altmann einige Wochen schonen. Um dennoch fit zu bleiben, dachte sie sich einfache Übungen aus, die sie teilweise sogar im Bett absolvieren konnte. So entstand die Idee zum ihrem Buch, das Mitte März erschienen ist.



Altmann ist Soziologin und Pflegewissenschaftlerin, unterrichtet an einer Sporthauptschule und ist nun im alternativmedizinischen Bereich tätig.

Susanne Altmann: „aktiv & fit ganz nebenbei mit TWO-in-ONE-Übungen“. 128 Seiten, Verlag Maudrich, 16,90 Euro

Hochwertig: Kosmetikserie Hyalux überzeugt klar

Der Salzburger Drogist und Molekularbiologe Dr. Wolfgang Stelzhammer und der Unternehmer Norbert Karl aus der Wachau haben das Schönheitsmittel „Hyalux“ entwickelt das laut Ihnen „ein bisschen mehr enthält“. Hyalux® ist eine Komposition innovativer Kosmetikwirkstoffe, wie hochkonzentrierter Hyaluronsäure und bioaktivem Grüntee.

Viele handelsübliche hyaluronsäurehaltige Produkte werden mit einem 20–40 prozentigen Hyaluronsäuregehalt beworben, tatsächlich werden jedoch nur 20–40 Prozent der verdünnten Lösung eingesetzt. In der hochwertigen Hyalux-Pflegeserie wird als Rohstoff ein hochkonzentriertes Pulver eingesetzt.

Dermatologin Dr. Sylvia Holle-Robatsch über Hyalux: „Mit Hyalux habe ich eine optimale Pflegeserie für meine Patien-



ten gefunden, die die medizinische Anforderung auf hohe Konzentration der Substanz und die Annehmlichkeiten eines kosmetischen Produkts vereint.“

Hyalux® spendet Feuchtigkeit, reduziert sichtbar Falten und verleiht dadurch ein deutlich jüngeres Aussehen. Erhältlich bei ausgewählten Ärztinnen/Ärzten und in ausgewählten Apotheken.

Näheres unter www.hyalux.at

ANZEIGE

Orthopädie und Reha: Wieder beweglich sein

WIEN (SN). Bereits zum siebten Mal findet am Samstag, 28. April, in der Orangerie von Schloss Schönbrunn in Wien der Ärzte- und Patientenkongress statt. Dabei hat sich in den vergangenen Jahren gezeigt, dass beide Seiten in besonderer Weise profitieren: die Veranstaltung gilt als ärztliche Fortbildung (mit sechs DFP-Punkten) und bietet gleichzeitig den Patientinnen und Patienten die Gelegenheit, sich unabhängig bei kompetenten Fachärzten zu informieren.

„Bewegungsfreude ist Lebensfreude“ ist heuer das Thema. Dabei geht es konkret um moderne Orthopädie, Rheumatologie und Rehabilitation – um die Frage also, wie die Betroffenen wieder neu oder besser in Bewegung kommen können.

Die Patientenbildung durch Fachreferate und Gespräche zielt auf ein vertieftes Ver-

ständnis der Therapie. „Die Zustimmung zur ärztlichen Hilfe verbessert sich und begründet eine dauerhafte Partnerschaft zwischen Arzt und Patient“, sagt Wilfried Rigler von der veranstaltenden „help4you company“. Den Trägern der Krankenversicherung könnten dadurch erhebliche Kosten erspart werden, weil Therapien wirksamer verlaufen.

Ärzte- und Patientenkongress „Bewegungsfreude ist Lebensfreude 2012“, am Samstag, 28. April, 10.00 bis 18.30 Uhr, Orangerie Schloss Schönbrunn, 1130 Wien: Fachvorträge ab 13 Uhr über: Osteoporose: welche Medikamente gibt es? – Netzwerk Rheumatologie und Orthopädie – Wirbelsäulenchirurgie: Ängste, Vorurteile und Irrtümer – Moderne Implantate – Meniskus- und Kreuzbandchirurgie – Neue Schmerzbehandlung – Therapie bei chronischer Polyarthrit.

... mit guter Aussicht auf Besserung

Eine der modernsten Rehabilitationskliniken Europas auf dem Gmundnerberg in Altmünster

Das Neurologische Therapiezentrum Gmundnerberg in Altmünster zählt mit seinen 120 Ein- und Zweibettzimmern und der neuesten Diagnose- und Therapieausstattung zu den modernsten Rehabilitations-einrichtungen Europas.

Das klinische Programm beinhaltet die neurologische Rehabilitation folgender Krankheitsbilder:

- Gefäßerkrankungen (Schlaganfall, Hirnblutung)
- Gutartige Hirntumore mit Störungen der Hirnleistung
- Morbus Parkinson und andere neurodegenerative Erkrankungen
- Multiple Sklerose
- Wirbelsäulenerkrankungen mit Lähmungen und Sensibilitätsstörungen

Der multidisziplinäre Therapieansatz umfasst die Zusammenarbeit von Physiotherapie,



Ergotherapie, Logopädie, Neuropsychologie, Ernährungsberatung und aktivierender Pflege, um den individuell besten Therapieerfolg für jeden Patienten zu erzielen.

Wirkungsvolle Reha

Die Rehabilitationsmaßnahmen sollen einerseits Restfunktionen aktivieren und andererseits Regenerationsprozesse

aktiv auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse in Gang setzen.

Ziel ist es, eine weitgehende Selbstständigkeit des Menschen in seinem Lebensumfeld zu erreichen. Als österreichische Rehabilitationsklinik entspricht das Neurologische Therapiezentrum Gmundnerberg den Qualitätskriterien der österreichischen Sozialversiche-

rungsträger und bietet Behandlung auf höchstem Niveau.

Das NTG Gmundnerberg, ein Betrieb der VAMED-Gruppe, steht Patienten aller Krankenkassen und Pensionsversicherungen zur Verfügung.

Neurologisches Therapiezentrum Gmundnerberg GmbH
Gmundnerberg 82, 4813 Altmünster
Tel.: 07612/88 000 (Mo-Fr)
office@ntgb.at, www.ntgb.at

ANZEIGE