

Aktiv im Ur

Was dafür spricht, die freie Zeit sportlich



Endlich Urlaub, endlich faul sein?

Wer denkt, dies ist die beste Methode, um abzuschalten, sich zu entspannen, Erholung zu finden, Energie zu tanken und daher einen richtig guten Urlaub zu haben, der irrt. Stattdessen spricht so einiges dafür, in der freien Zeit sportlich aktiv zu sein.



Fotos: © PhotoAlto



VON MAG. SABINE STEHRER

Urlaub

aktiv zu verbringen

Fragt wer die Österreicher nach ihren liebsten Urlaubsformen, wie etwa zuletzt die „Karmasin Motivforschung“, nennt gut ein Drittel der Befragten den Badeurlaub an erster Stelle, ein weiteres Drittel favorisiert Städtereisen. Doch immerhin jeder Vierte gibt an, Aktivurlaube wie Wander- oder Skiurlaube zu bevorzugen. Und das ist auch gut so. Denn anders als wohl viele vermuten, stellt Faulenzen im Urlaub nicht die beste Methode dar, um abzuschalten, sich zu entspannen, Erholung zu finden und wieder neue Energie zu tanken. So einiges spricht dafür, statt nur auf der Liege am Strand zu liegen und sich die Sonne auf den Bauch scheinen zu lassen, die freie Zeit für sportliche Aktivitäten zu nützen und zum Beispiel auch einmal eine Radtour zu unternehmen. Was alles den Aktivurlaub zum besseren und erholsameren Urlaub macht, erklärt Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer, MBA, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg für MEDIZIN populär.



Prim. Univ. Prof.
DDr. Josef Niebauer, MBA

STRESSPEGEL SINKT SCHNELLER

Ob durch den Beruf allein oder eine Mehrfachbelastung aus Job, Haushaltsarbeit und familiären Pflichten: Fast die Hälfte der Österreicher, 43 Prozent, steht laut einer ISMA-Befragung im Auftrag des →

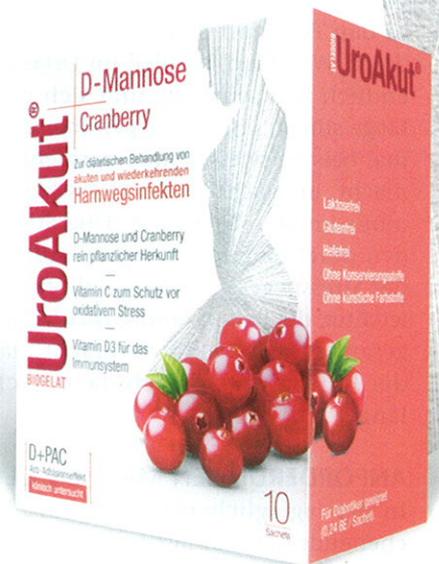
UroAkut®

BIOGELAT

D-Mannose
Cranberry

JETZT NEU!

- ▶ Zur diätetischen Behandlung von **akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten**
- ▶ **Anti-adhäsive** Wirkung von **D-Mannose und Cranberry**
- ▶ **Vitamin C und D3** für das Immunsystem



D+PAC
Anti-Adhäsionseffekt
klinisch untersucht

Laktosefrei, glutenfrei, hefefrei,
ohne Konservierungsstoffe,
ohne künstliche Farbstoffe

www.gesunde-blase.at

Kwizda
Pharma

Diätetisches Lebensmittel zur Behandlung
von akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.



Aktiv im Urlaub

„Fonds Gesundes Österreich“ unter sehr großem oder großem Stress. Die Urlaubsvorbereitungen von der Planung über das Packen bis zur Anreise in den Ferienort setzen dem mitunter noch eins drauf. Wer dann, endlich im Urlaub angekommen, endlich faul sein will, und sich nur noch auf die Liege sinken lässt, ist gegenüber dem, der erst einmal beispielsweise einen ausgiebigen Spaziergang macht, im Nachteil. Bei Stress kursieren Stresshormone im Blut. Niebauer: „Und Stresshormone werden durch Bewegung schnell abgebaut.“ So sinkt der Stresspegel gleich einmal, das Abschalten fällt leichter, die Entspannung tritt früher ein. Wird der gesamte Urlaub aktiv verbracht, hält der Zustand der Entspannung noch dazu nach dem Urlaub länger an.

ANFORDERUNGEN MACHEN GLÜCKLICH

In der tagtäglichen Freizeit am Abend oder Wochenende betreibt fast jeder dritte Österreicher, 30 Prozent, regelmäßig Sport – das zeigen verschiedene Umfragen. Die meisten gehen Radfahren, Laufen, Wandern, Schwimmen, Skifahren, ins Fitnessstudio oder betreiben Yoga. „Sportliche könnten die freie Zeit im Urlaub dazu nutzen, sich neuen Anforderungen zu stellen“, so Niebauer. Etwa, indem sie einmal länger und weiter laufen als gewohnt. Dies fällt eventuell leichter als zuhause, da

am Urlaubsort viel Neues zu sehen ist und die neuen Eindrücke das Laufen kurzweiliger machen, als auf den gewohnten Strecken zuhause. Niebauer: „Wenn man sich dann sagen kann ‘jetzt bin ich so weit gelaufen, das gibt mein Körper her, das schaffe ich’, werden Glückshormone ausgeschüttet.“ So machen die neuen Anforderungen glücklich, der Stolz gibt Energie, der Urlaub wird als richtig gut empfunden.

KÖRPERGEFÜHL IST BESSER

Schmerzen, die auf Muskelverspannungen etwa im Rücken oder Nacken zurückgehen, sind weit verbreitet und zählen laut „Statistik Austria“ hierzulande auch zu den häufigsten Ursachen für Krankenstände – vor allem bei Menschen in sitzenden Berufen. Wer dann auch im Urlaub nur herumsitzt und sich noch dazu ansonsten weniger als daheim bewegt, etwa, wie Niebauer sagt, „bestenfalls von der Liege bis zum Pool und zur Bar geht“, riskiert, die Probleme zu verschlimmern: Eine ohnedies verspannte Muskulatur kann sich im nahezu unbewegten Zustand noch einmal mehr verhärten und stärker als sonst schmerzen. Werden aber etwa ein paar Schwimmeinheiten in den Urlaubstagesablauf eingeplant und absolviert, sieht die Sache vielfach schon ganz anders aus. Ob Brustschwimmen, Rückenschwimmen oder Kraulen: Der Wassersport →

Maßvoll bleiben

Lockende Berggipfel, der Ruderwettbewerb am See oder das Tennisturnier am Meer: Derlei Urlaubsangebote könnten manchen dazu bringen, sich zu überschätzen und im Bestreben, zu gewinnen oder den ersehnten Gipfelsieg zu erlangen, seine Gesundheit zu riskieren, so Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer, MBA: „Wer zuhause nie oder nur wenig Sport betreibt, sollte sich beim Sport im Urlaub vor allem an den ersten Tagen nicht verausgaben.“ Dies zu beachten, ist besonders wichtig, wenn sich der Körper erst noch an veränderte klimatische Bedingungen, oder auch eine größere Seehöhe gewöhnen muss. Untrainierten oder wenig Trainierten rät Niebauer, auch die restliche Urlaubszeit maßvoll zu bleiben. Trainierte können das Sportpensum nach erfolgter Akklimatisierung jedoch langsam steigern.



Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Sommergrippe?

Ein Ibumedianer kennt keinen Schmerz!



Ibumetin[®] forte Der Schmerz-Allrounder

Wirkt rasch und zuverlässig

- schmerzstillend
- fiebersenkend
- entzündungshemmend



Anwendungsgebiete:

Zur Linderung von leichten bis mäßig starken Schmerzen (wie z.B. Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Regelschmerzen); Schmerzen und Fieber bei Erkältungen.

Wirkstoff: Ibuprofen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AT/IBP/0416/0005

Aktiv im Urlaub

Aktiver Gel-Polster lindert Druckschmerzen sofort.

48h extra starker Halt.

Hält **extra lange**, lindert **sofort** Druckschmerz.

Verbesserte Qualität

5 STÜCK - GRADES

Hansaplast

foot experts

Blasen-Pflaster

Sofortige Schmerzlinderung
Hochwirksamer Schutz

EXTRA STARKER HALT

MIT MEMBRAN

www.hansaplast.at

beansprucht die großen und zugleich auch die kleinen, tiefer liegenden Muskeln, was dazu führt, dass sich Verspannungen meist schnell lösen. Dies gelingt freilich auch durch Körperübungen, etwa im hoteleigenen Fitnessstudio oder im Yogakurs. Und ist das Körpergefühl im Urlaub besser, bringt das mehr Wohlbefinden und Erholung.

PROBIEREN WIRD LEICHT GEMACHT

„Mehr Bewegung“ steht laut einem Statistik-Portal im Internet auf der Liste der Neujahrsvorsätze der Österreicher alle Jahre wieder ganz oben: Mit 59 Prozent wünschte sich zuletzt mehr als die Hälfte, es zu schaffen, überhaupt Sport zu betreiben oder mehr Sport zu betreiben. Werden Sportmediziner gefragt, wie dies gelingen kann, betonen sie stets, mehrere Sportarten gehören ausprobiert, um eine zu finden, die gut tut und Spaß macht. Denn nur das ermöglicht erfahrungsgemäß das Dranbleiben. Im Urlaub hat man nicht nur mehr Zeit für das Ausprobieren von Sport an sich oder neuen Sportarten, die – wieder zuhause – zusätzlich etwa zum Radeln oder Laufen ausgeübt werden können. „Es gibt auch oft mehr Gelegenheiten als daheim, einige Sportarten zu testen, sich dabei von einem Trainer betreuen zu lassen und zu erfahren, ob sie einem gefallen“, so Josef Niebauer. Wenn ja, bringt das nicht nur ein Plus an Urlaubsspaß, sondern auch schon Vorfreude auf Kletterkurse, Reitausflüge oder Tennismatches daheim – und bestenfalls dauerhaft mehr Bewegung. →

OMNi BIOTIC

**Reiselust
statt Urlaubsfrust!**

Die Reiseversicherung
für die ganze Familie.

FÜR JEDEN
REISE
TAG

OMNi BIOTIC
REISE

140g

Mit hochaktiven Darmorganismen
Die Lebens- und Vermehrungsfähigkeit der Bakterien
wird bis zum Mindesthaltedatum garantiert.

Für jeden Tag Ihrer Reise.

Wissenschaftlich geprüft

Institut
AllergoSan

www.omni-biotic.com

Institut Allergosan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Fotos: © PhotoAlto, Striedner

Das gehört in die Reiseapotheke und hilft bei häufigen Urlaubsproblemen

- Medikamente, die ständig eingenommen werden müssen
- Sonnenschutzmittel
- Pflaster, Verbandsmittel
- Wunddesinfektion, Wundsalbe
- eventuell Blasenpflaster
- Pinzette
- Gele oder Lotionen gegen Muskelschmerzen
- Insektenschutzmittel
- Mittel gegen juckende Insektenstiche
- Schmerztabletten
- Mittel gegen Schnupfen, Halsschmerzen, Augenreizungen
- eventuell Mittel gegen Reisekrankheit
- eventuell Mittel gegen Durchfall und Verstopfung
- eventuell Mittel gegen Blasenentzündung
- eventuell Mittel zum Verschieben der Monatsblutung
- Sofern die Reise in ein Malariagebiet geht: Malariae-medikamente



**ANTI
BRUMM®**

- Schützt zuverlässig vor Gelsen, Mücken, Bremsen, Fliegen und Flöhen (bis zu 12 h) sowie vor Zecken (bis zu 4 h)
- Erfolgreich gegen Malaria-, Tiger- und Gelbfiebermücken getestet*
- Geeignet für alle Regionen inklusive Tropen
- Für Kinder ab 3 Jahren
- Wirkstoff: DEET (von der WHO empfohlen)

* vom Schweizerischen Tropeninstitut



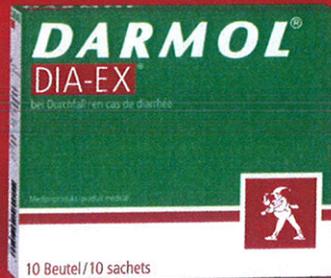
WIRKT INTENSIV UND SICHER

Anti-Brumm -
der von Apothekern
meistempfohlene
Insektenschutz!



www.antibrumm.at

Durchfall?



In jedem Fall!
auf Reisen und zuhause

DARMOL® und Du fühlst Dich wohl



Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1120 Wien

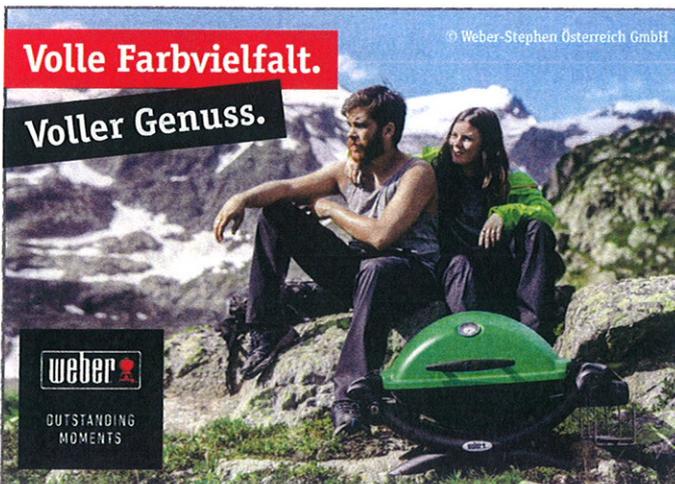
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker

www.darmol.at
In Ihrer Apotheke

Volle Farbvielfalt.

Voller Genuss.

© Weber-Stephens Österreich GmbH



Die Modelle der beliebten Weber® Q 1200-Serie gibt es seit diesem Jahr in fünf zusätzlichen Trendfarben: In „Green“, „Blue“, „Purple“, „Orange“ und „Fuchsia“ wird der Q garantiert zum Hauptdarsteller jedes BBQ-Events. Die kompakten Gasgrillmodelle bringen nicht nur Zuhause – auf kleinen City-Balkonen oder Terrassen – sondern auch unterwegs Farbe ins Spiel. Denn der mobile Q 1200 ist dank seiner kompakten Form und des geringen Gewichts leicht zu transportieren und einfach zu verstauen. Damit ist er perfekt für den Campingurlaub oder spontane Ausflüge in den Park. Egal ob Neuling oder Profi: Die vielen Extras sowie eine umfangreiche Zubehörausstattung machen den mobilen Gasgrill zum wahren Multitalent und idealen Begleiter für perfekte Grillmomente.

weber.com

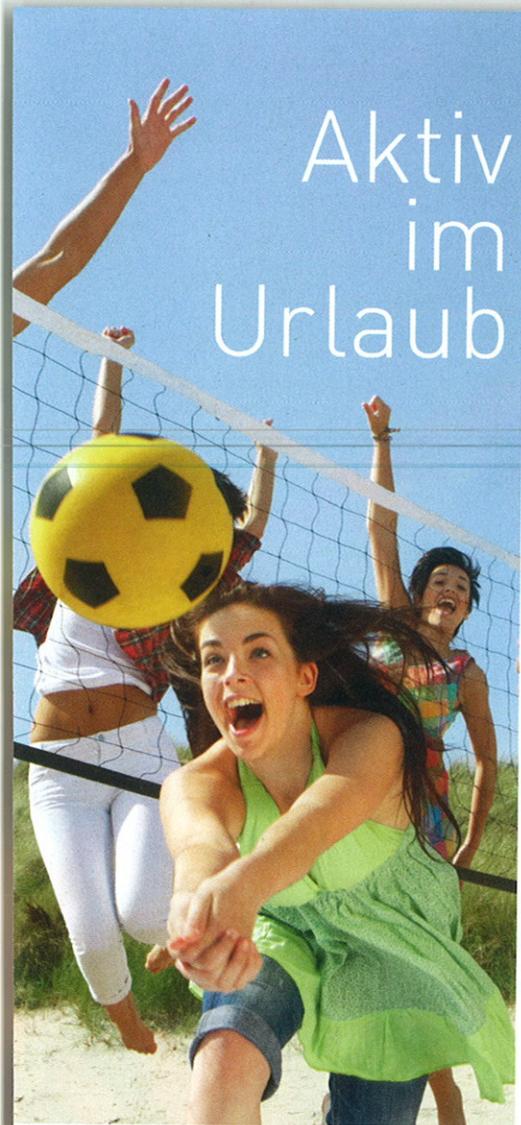
BEWEGUNG
& FITNESS



ÜBERGEWICHT VERRINGERT SICH

Laut verschiedenen Erhebungen ist hierzulande jeder zweite Mann, jede dritte Frau, jeder vierte Bub und jedes fünfte Mädchen zu dick. Wird der Urlaub statt faul körperlich aktiv verbracht, bringt ein Aktivurlaub Übergewichtigen einen besonderen Benefit: Bei ihnen können erwiesenermaßen auch schon ein bis zwei Wochen, beispielsweise mit mehreren Bergwanderungen, dazu führen, dass sie abspicken. Vorausgesetzt natürlich, der erhöhte Kalorienverbrauch geht nicht mit einer erhöhten Kalorienzufuhr durch ein Zuviel an Schweinsbraten, Stelze und Bier einher. Merken die Übergewichtigen dann, was Bewegung bewirkt und wie angenehm es sich anfühlt, sich bewegt zu haben, stehen laut Niebauer die Chancen gut, das aktive Leben daheim weiterzuführen - auch im Sinn einer weiteren Gewichtsreduktion.

Aktiv im Urlaub



Fotos: © thinkstock / omgimages

AKTIVURLAUB ERSCHEINT LÄNGER

Was bleibt von einem Urlaubstag auf der Liege am Meeresstrand in Erinnerung? Abgesehen von der Aussicht und einigen anderen Sinneseindrücken recht wenig. Zeitlich erscheint so ein Tag rückblickend sowieso nur „als Klacks“, wie Niebauer sagt. Verbringt man jeden der freien Tage auf der Liege am Strand und lässt sich die Sonne auf den Bauch scheinen, wird man später meinen, der Urlaub wäre viel zu kurz gewesen. Anders verhält es sich, wenn die freie Zeit aktiver verbracht wird. Niebauer: „Wer sich einmal zum Beispiel auf´s Rad setzt, dem Meer entlang fährt und die nächstgelegenen Orte besichtigt, sieht viel mehr, erlebt viel mehr, und das bewirkt, dass der Tag und der Urlaub insgesamt als länger erscheinen.“ Länger erscheinende Urlaube werden erfahrungsgemäß als erholsamer wahrgenommen und bringen daher auch den größeren Erholungseffekt. ■

Schenk deinem Bauch ein Lächeln!

FLOREA®
bei Darmbeschwerden

NEU: Florea®-Beutel besonders bei Verstopfung.
Mit extra viel FOS!
Auch für Schwangere und Stillende geeignet.
www.florea.at

FLOINSI 1509

tetesept:

**JETZT BEI
BIPA UND DM**



**TREIBSTOFF
& BAUSTEINE
für die Muskeln**



Neue Kraft für müde Muskeln!

- 400mg Magnesium*
- 1200mg Aminosäuren
- Verringert Müdigkeit

Für Muskelfunktion und Eiweißbildung

*Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, normaler Muskelfunktion und normaler Eiweißsynthese sowie Verringerung von Müdigkeit bei.

www.tetesept.at