



Gesund durch den Winter

Fit für den Frühling. Noch ist dieser fern. Es bleibt also weiterhin Zeit, die schönen Seiten des Winters aktiv zu geniessen und den unangenehmen Begleiterscheinungen wie Erkältungen und Grippe zu trotzen. Regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung und Momente der Entspannung sind die besten Voraussetzungen, um gesund und munter zu überwintern.

Selbst wenn Sie keine sportliche Natur sind, sollten Sie in der Wintersaison nicht auf Bewegung verzichten. Daheim in der behaglichen Wärme sitzen zu bleiben, ist zwar oft verlockend. Täglich an die frische Luft zu gehen und etwas zu unternehmen, jedoch gesünder. Für welche Aktivitäten Sie sich auch entscheiden, bewegen Sie sich regelmässig, mit Lust und Ihrer körperlichen Verfassung angemessen.

Abseits der Hektik von Abfahrtspisten

Alternativen zu Skifahren, Snowboarden und anderen alpinen Varianten sind vielfältig. Sanfte Sportarten abseits der Pisten erleben neuen Zulauf, namentlich Langlauf, der als eine der gesündesten Bewegungsformen gilt. Der Körper wird durch die gleichmässigen, fliessenden Bewegungen nicht nur hervorragend trainiert, Langlauf schult auch Balance und Koordination. Ausserdem wirkt das Gleiten durch verschneite Landschaften entspannend für den Geist. Kurz, Fitnessstraining, Meditation und Naturerlebnis in einem.

Langlauf ist selbst für ältere Menschen leicht zu lernen. Übrigens haben Profilingläufer laut finnischen Forschern

eine dreieinhalb Jahre längere Lebenserwartung. Wenn Sie nicht trainiert sind und für Sie Sport eher ungewohnt ist, gilt es, die gewählte Bewegungsart langsam aufzubauen, sich genügend Zeit zu nehmen und das Ganze generell locker anzugehen. Sie wollen sich ja nach dem Sport besser fühlen als vorher.

Trainierte Muskeln sind weniger verletzungsanfällig

Ob Speed oder Beschaulichkeit, das Tempo bestimmt jeder selbst. Es geht nämlich auch ohne sportliche Leistungen. Bereits mit einem täglichen Spaziergang von einer halben



Stunde regen Sie Ihren Stoffwechsel an und stärken Ihr Immunsystem. Der Einwand «schlechtes Wetter» gilt nicht. Ziehen Sie sich entsprechend an, dann ist auch ein Schneegestöber kein Hindernis.

Eine sportliche Steigerung wäre Schneewandern – gut ausgerüstet ein Vergnügen. Doch denken Sie daran, dass Ihre Muskeln vor jeder sportlichen Betätigung an der Kälte aufgewärmt und gelockert werden wollen. Sie können Verletzungen vermeiden, wenn Sie sich bereits vor den ersten Winteraktivitäten mit regelmässigem Training vorbereiten.

Dafür brauchen Sie nicht unbedingt ein Fitnesscenter zu besuchen. Bauen Sie zusätzlich Bewegung in Ihren Alltag ein. Nehmen Sie zum Beispiel die Treppe anstatt den Aufzug oder die Rolltreppe. Wenn Sie mit Bus oder Strassenbahn zur Arbeit fahren, steigen Sie eine oder zwei Haltestellen vor Ihrem Ziel aus und gehen Sie den Rest zu Fuss. Oder versuchen Sie es mit täglichem Training und dem «Gesund durch den Winter»-Set zu Hause (siehe Kasten unten).

Erholung vom Alltagsstress

Bewusstes Atmen entspannt, liefert aber auch neue Energie. Dies gilt beim

Gewinnen Sie einen Fitness-Check

Kennen Sie Ihre körperliche und mentale Fitness? Wenn nicht, nehmen Sie an unserem Wettbewerb teil und gewinnen Sie einen von zehn Fitness-Checks. Mehr auf Seite 24.

Sporttreiben wie in Mussestunden. Laufen beispielsweise ist nur gesund, wenn der Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Deshalb sollten Sie nicht ausser Atem kommen und sich während des Laufens noch unterhalten können – eine bewährte Regel. Auf diese Weise tanken Sie Energie und ermüden weniger schnell. Fühlen Sie sich tagsüber ab und zu schlapp und ausgelaugt, legen Sie ganz einfach eine Pause von wenigen Minuten ein. Am besten an der frischen Luft, das weckt die Lebensgeister.

Stress lässt sich auch «wegtanzen». Sich mit Musik zu bewegen und alles

Fitnessangebot «Gesund durch den Winter»

Regelmässiges Bewegen stärkt die Abwehrkräfte. Bereits ein kurzes, aber täglich ausgeführtes Programm bietet Ihnen zusätzlichen Schutz vor Erkältungskrankheiten. Mit dem «Gesund durch den Winter»-Set wird es Ihnen leichtfallen, sich zu Hause regelmässig zu bewegen. Folgende Teile gehören dazu:

- 1 Gymnastikmatte (180 x 60 cm)
- 1 Togu-Gymnastikball (Ø 65 cm für Frauen, Ø 75 cm für Männer)
- 1 Thera-Band (grün für Frauen, blau für Männer)

Dazu erhalten Sie diverse Übungsprogramme, welche Sie, angepasst an Ihre Fortschritte, immer weiter ausbauen können. Das Set kostet 95 Franken.

Bestelltalon

Senden Sie mir bitte
 «Gesund durch den Winter»-Set à 95 Franken plus
 Versandkosten.

für Frauen für Männer (bitte ankreuzen)

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Unterschrift _____

Lieferung mit Rechnung und solange Vorrat. Lieferfrist ca. 3 Wochen. Bestelltalon bitte einsenden an: Visana-Shop, Postfach 304, 3250 Lyss