

gesundesdorf **Tipps für Ihre Gesundheit**

Willkommen Frühling!

Endlich beginnt wieder die wärmere Zeit. Uns treibt es nach draußen - optimal also, um unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen und mit etwas Bewegung zu starten. Für die anschließende Erfrischung sorgt unser Rezept für selbstgemachten Kräutersirup.

Bewegung an der frischen Luft

"Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung"

Also los. Es muss nicht gleich laufen, eine schwere Bergtour oder intensives Radfahren sein. Schon **kurze Einheiten mit 10 Minuten** und **alltägliche Belastungen** wirken sich positiv auf die Gesundheit und das körperliche sowie psychische Wohlbefinden aus. Mit dem Rad zur Arbeit, Treppen steigen statt den Lift zu nehmen oder die Kinder mal zu Fuß von der Schule oder vom Kindergarten abholen. Bewegung lässt sich meist leicht in den Alltag integrieren, wenn man es möchte.

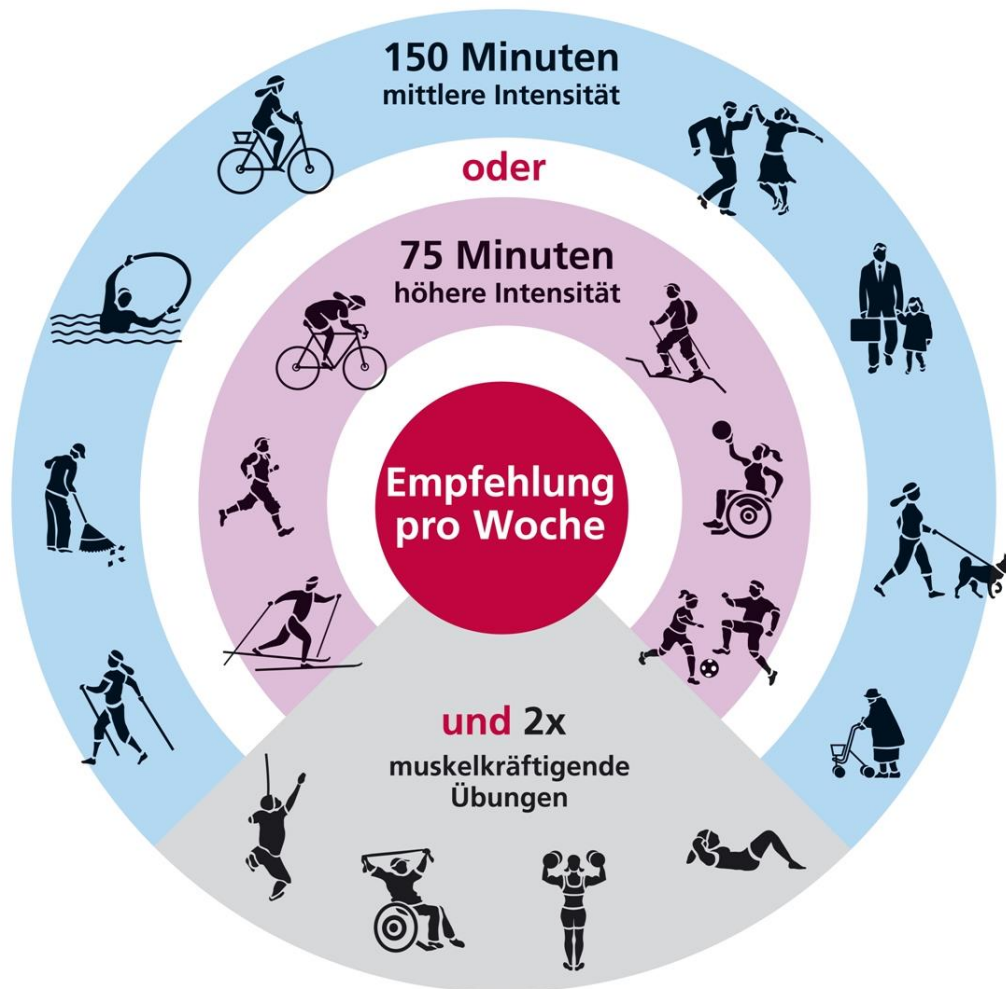


Bewegung und Sport haben auch viele andere **Vorteile**. Sei es zur **Gewichtsregulation**, zur **Vorbeugung** von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose, zur **Senkung** des Blutzuckerspiegels oder **Stärkung** des Immunsystems.

Außerdem wird Sport mittlerweile bei zahlreichen Therapien z.B. nach einem Herzinfarkt oder einer Krebserkrankung eingesetzt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens **150 Minuten Bewegung (2,5 Stunden) pro Woche** bei mittlerer Intensität. Mittlere Intensität bedeutet, dass Sie während der Aktivität noch sprechen können, aber nicht mehr singen. Das können z.B. Bewegungsarten sein wie Walken, Tanzen, Wandern, Wassergymnastik oder Gartenarbeit wie Laubrechen.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftigender Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Quelle: Fonds Gesundes Österreich, Empfehlung für gesundheitswirksame Bewegung

Mehr Bewegung gefällig? So starten Sie richtig

Sie möchten gerne mit mehr Bewegung und Sport starten, wissen aber nicht ganz wie? PROGES Burgenland Praktikantin Angelika Popp, Studierende an der FH Burgenland in Pinkafeld für Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement, staatl. geprüfter Lehrwart und Bewegungscoach, gibt Ihnen heute einige **Tipps für einen guten Start ins bewegte Frühjahr**:

- Finden Sie die Art von Sport, die Ihnen **Spaß** macht und gut tut, ob in der Gruppe oder allein
- Probieren Sie **verschiedene Sportarten** aus (Walken, Laufen, Wandern, Schwimmen, Tennis, Yoga, Fitness-Studio, usw.)
- **Beginnen Sie langsam** und steigern Sie sich (z.B. 2x wöchentlich 20 Minuten Walken)
- Bei gesundheitlichen Problemen vorab einen **ärztlichen Check** durchführen
- **Bewegung** in den Alltag **integrieren** (z.B. Treppen steigen statt Fahrstuhl, kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad statt mit dem Auto)
- Holen Sie sich **Unterstützung**, sei es durch eine Freundin oder Freund oder eine Trainerin oder Trainer

Rezepttipp: Selbstgemachter Kräutersirup

Mit dem Frühling sprießen auch die ersten Kräuter. Eine Gelegenheit für herrlich erfrischenden und selbstgemachten Sirup!



Je nach Saison können dafür unterschiedliche Kräuter verwendet werden z.B. Zitronenmelisse, Thymian, Salbei, Pfefferminze, Lavendel, Holunderblüte, Gänseblümchen, Löwenzahn, Brennnessel - gemischt oder einzeln – je nach Belieben.

Selbstgemachter Kräutersirup

Zutaten für 3 Liter Sirup: 2 kg Zucker, 20 g Zitronensäure, 3 l Wasser, mindestens 2 Handvoll Kräuter, 1 blättrig geschnittene Zitrone

Zubereitung: 3 Liter Wasser mit 2 kg Zucker und 20 g Zitronensäure aufkochen und alles heiß über die gewaschenen Kräuter gießen, die blättrig geschnittene Zitrone hinzu geben und zugedeckt 48 Stunden ziehen lassen.

Danach werden die Kräuter ausgepresst und der Saft durch einen (Kaffee)Filter abgeseiht. Alles nochmal aufkochen und noch heiß in saubere Flaschen füllen. Fertig!