

# Einfach mehr Energie

Wünschen sich das nicht gerade im neuen Jahr viele Menschen?

**Die Vorbereitungen für das Fest – meist in Hektik und Anspannung – Weihnachtsfeiern, Familienfeste, viel Essen und Trinken und körperliche Inaktivität haben an den Kräften gezehrt.**

Der Verdauungsspaziergang zwischen Mittagessen und Kaffeetrinken reichte meist nicht aus, um neue Energie zu gewinnen. Denn auch in „stressigen“ Zeiten ist ein körperlich aktiver Lebensstil nötig – auch um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Wussten Sie, dass in der westlichen Welt jährlich mehr Frauen an den Folgen von Osteoporose sterben als an Brustkrebs? Und dass nicht Krebs, sondern die koronare Herzkrankheit mit Abstand an erster Stelle der Todesursachen steht? Regelmäßige Bewegung ist dagegen eine wunderbare „Medizin“. Und sie hält unseren Körper leistungsfähig und fit.

Tatsache ist, dass wir ohne entsprechende Gegenmaßnahmen 1% unserer Muskelmasse pro Jahr verlieren. Vor allem unsere Rumpfmuskulatur, die stützt, die Wirbelsäule hält und eine aufrechte Haltung ermöglicht, neigt zu Abschwächung. Entstehende Probleme in der Statik und funktionelle Be-



**Mag. Andrea Hütthaler,  
Sportwissenschaftlerin,  
Salutovisitorin, Dipl. Rücken-  
gesundheitstrainerin,  
Mitglied der Österr. Ges.  
für Lebensberatung,  
0732 / 770450**

schwerden lassen sich durch Massagen allein nicht wirksam behandeln. Ein intelligentes Bauch- und Rückentraining kann aber der Abschwächung und vielen daraus entstehenden Problemen entgegenwirken. Auch die Beckenbodenmuskeln gehören zur Rumpfmuskulatur. Sind sie stark und aktiv, verbessert das automatisch die Haltung und schützt den Rücken.

Auch bei Osteoporose wirkt ein gezieltes Krafttraining effektiver als die Ernährung. Da durch Zug- und Druckwirkung

der Stoffwechsel des Knochens aktiviert wird, ist es bis zu einem gewissen Grad sogar möglich, einen Aufbau der Knochenmasse im Bereich der beanspruchten Muskeln zu erreichen und die Knochendichte zu verbessern.

Zur Erhaltung unserer körperlichen Leistungsfähigkeit sind ständige Reize notwendig. Dann lassen sich auch bestehende Verluste an Muskelmasse wieder rückgängig machen. Zugegebenermaßen hat man oft den inneren Schweinehund zu überwinden, bevor man sich die Sportschuhe anzieht. Ausreden finden sich schnell, aber finden Sie einmal Gründe, warum Sie Ihren Körper in Bewegung versetzen sollten! Beispiele gefällig? Um eine bessere Figur zu bekommen, beweglicher zu werden, gesundheitliche Risiken zu vermeiden, Rückenschmerzen los zu werden, mehr Energie zu haben...

Vielleicht brauchen Sie Gleichgesinnte oder einen Trainingspartner, der Sie motiviert? Verzichten Sie nicht auf den Spaß an der Bewegung, auf Veränderungen an der Figur, auf das Wohlfühl danach und die Gewissheit, etwas Gutes für sich selber getan zu haben!



**ImpulsPro**

**Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft  
für Lebensberatung  
in Kooperation mit der  
Berufsgruppe Lebensberatung  
Wirtschaftskammer OÖ**



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)