

Christa Pöhlinger

Wellness aktiv

christa.poehlinger@nordstgau.co.at



Ausdauertraining

Radfahren, Walking, Nordic Walking, Laufen, Inline-Skaten oder Indoor-Training beispielsweise am Crosstrainer – all das sind Bewegungsformen, um die Ausdauer zu trainieren. Ausdauertraining ist nicht nur gut fürs Herz sondern auch die effektivste Form körperorientierter Stresstherapie. Man vereint viele Vorteile in einem Training: Durch moderate, regelmäßige Ausdauertraining wird neben der Steigerung der Belastbarkeit des Herzens auch die kognitive Leistungsfähigkeit in Schwung gehalten sowie gute Laune, innere Ruhe und Ausgeglichenheit und erholsamer Schlaf gefördert.

Welche Sportart ist die richtige? Suchen Sie sich jene Sportart aus, die Ihnen wirklich Freude macht. In der Gruppe oder alleine. Günstig wäre eine Kombination von zwei oder mehreren Sportarten. Wie oft? Drei- bis viermal wöchentlich, mindestens 20 bis 30 Minuten. Am Wochenende lässt sich das, was unter der Woche versäumt wurde, leichter nachholen. Steigern Sie auch drei bis vier Wochen schrittwei-

se die Dauer, die Häufigkeit pro Woche und die Intensität des Programms. Variieren Sie Ihr Programm, um den Körper mit neuen Reizen herauszufordern.

Wie trainieren? Ratsam ist es, einen Gesundheitscheck zu machen und das Training dem individuellen Leistungsstand anzupassen, um nicht unter Leistungsdruck zu kommen. Die Intensität des Grundlagenausdauertrainings liegt bei einem relativ niedrigen Puls. Am besten beim Trainingsexperten errechnen lassen oder die folgende Formel verwenden: $(220 \text{ minus Lebensalter minus Ruhepuls}) \text{ mal } 0,65 \text{ plus Ruhepuls}$. Der Ruhepuls wird morgens nach dem Aufwachen im Bett gemessen; es zählt der Mittelwert von drei Messungen.

Hinweise: Aufwärmen vor dem Training, Abwärmen mit ein paar Dehnübungen nach dem Training ist wichtig. Legen Sie auch Trainingspausen ein, der Körper braucht Regenerationsphasen. Die Überwindung des inneren Schweinechens ist Anfangs ganz normal.

KREBS

Todesurteil: Abgelehnt!

Zum Sterben nach Hause geschickt und trotzdem geheilt: 20 Menschen erzählen in einem Buch ihren Weg zur Gesundheit. *Von Susanna Bodingerbauer*

Gut gelaunt spaziert Reinhard Hofer durch die Tür. Was ganz gewöhnlich klingt, ist eigentlich ein Wunder. Akute Myeloische Leukämie lautete seine Diagnose vor vierzehn Jahren. „Sie sind sehr schwer krank“, rief ihm ein Assistenzarzt immer wieder unter die Nase. Davon wollte der Länzer aber nichts wissen.

» Ich habe von Anfang an nicht gegen die Krankheit, sondern fürs Leben gekämpft.«

REINHARD HOFER

„Ich habe von Anfang an nicht gegen die Krankheit, sondern fürs Leben gekämpft“, erzählt er. Ein harter Kampf: Chemotherapien, ein gefährlicher Pilz in einem Lungenlappen und die Knochenmarkstransplantation brachten ihn manchmal an das Ende seiner Kräfte. Trotzdem sagt Hofer heute: „Ich bin dankbar, dass ich Krebs hatte.“ Wie bitte? „Ja, ich habe dadurch mein Leben komplett umgekrempelt.“ Mit seiner Aussage ist er keineswegs alleine. „Das



Die Autoren Reinhard Hofer und Thomas Hartl. Hofer überstand als erster Krebspatient in Österreich die Transplantation mit dem Knochenmark eines fremden Spenders. Foto: ULI

wollen wir mit dem Buch herausfinden: Gibt es Gemeinsamkeiten der Geheilten?“, erklärt Thomas Hartl, der mit seinem Freund Hofer das soeben erschienene Buch „Geheilt“ geschrieben hat. Dazu haben sie 20 Menschen befragt, die den Krebs besiegt haben.

„Mehrere der Interviewten sagten wortgleich, dass der Krebs ein Warnschuss ihrer

Seele gewesen sei und dass sie ohne die Krankheit weiter ein unbefriedigendes Leben geführt hätten“, sagt Hartl. Jede einzelne Heilungsgeschichte berührt, jede ist sehr persönlich. Und doch haben all diese Geschichten etwas gemeinsam: Den eigenen Willen zur Gesundheit. „Diese Menschen haben sich nicht einfach durch das Urteil eines Arztes entmutigen

lassen. Sie haben Eigeninitiative ergriffen“, erzählt Hartl. Egal ob durch Homöopathie, Meditation, einem vertrauensvollen Arzt oder viel Bewegung, entscheidend war die eigene Einstellung.



Buchtipps: „Geheilt! Wie Menschen den Krebs besiegt“ von Hartl und Hofer, Verlag Ueberrauter, ISBN 978-3-8000-7286-6, 19,95 Euro.