

27. Juni 2012

Bewegungstipps von „tut gut“ im Sommer

Sobotka: Steigerung von Lebens- und Gesundheitserwartung

„Tägliche Bewegung hilft, - ebenso wie ausgewogene Ernährung und gezielte Entspannung - um neben der Lebenserwartung auch die Gesundheitserwartung zu steigern“, erklärt Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka und appelliert an die niederösterreichische Bevölkerung, die Sommermonate für ein Mehr an Bewegung zu nutzen.

Bewegungstipps hat die Initiative „tut gut“ parat, erhältlich sind diese Tipps bzw. generelle Informationen zum Thema auf <http://www.noetutgut.at/>, unter der „tut gut“-Hotline unter 02742/22 6 55 werden Antworten auf Fragen rund um das Thema Bewegung gegeben. Zu den Sportarten, die leistungsfähiger und fitter machen, gehören u. a. Schwimmen, Rad fahren oder Wandern. Generell besteht aber gerade im Sommer auch die Möglichkeit, etwa mit dem Rad ins Büro oder zum Einkaufen zu fahren, auch Gartenarbeit stellt eine Möglichkeit zu mehr Bewegung dar. „Ist es nicht möglich, mit dem Drahtesel zur Arbeit zu fahren, kann die Mittagspause für einen 20- bis 30-minütigen Spaziergang genutzt werden, um Licht zu tanken und die eigene Schrittbilanz zu erhöhen. Dieser ‚Bewegungssnack‘ aktiviert für den Nachmittag und motiviert, zusätzlich am Abend eine weitere Bewegungseinheit durchzuführen“, empfiehlt in diesem Zusammenhang Mag. Alexandra Fuchs, Sportwissenschaftlerin bei der Initiative „Tut gut!“.

Bei allen Bewegungsarten im Sommer ist allerdings darauf zu achten, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen und auf ausreichenden Sonnenschutz zu achten. Weiters wird von Expertinnen und Experten leichte Gymnastik empfohlen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Bei der Fahrt in den Urlaub sollte spätestens nach zwei Stunden eine „Bewegungspause“ eingelegt werden, das Liegen am Strand kann etwa durch Boccia, Beachvolleyball, Strandfußball, Schwimmen oder Spaziergänge unterbrochen werden. Generell sollten für sportliche Aktivitäten die kühleren Morgen- und Abendstunden genutzt werden.

Nähere Informationen: Büro LH-Stv. Sobotka, Mag. (FH) Eberhard Blumenthal, Telefon 02742/9005-12221 und 0676/ 812 12221, e-mail eberhard.blumenthal@noel.gv.at.