

4. Dezember 2020

Fit und aktiv durch den Advent mit „Tut gut“

LR Eichtinger: „In der Adventzeit in Bewegung bleiben und neue Energie tanken, um für Weihnachten fit zu sein“

Die ersten Türchen am Adventkalender sind bereits geöffnet und jetzt ist sie da: die schönste Zeit des Jahres. „Auch wenn es draußen neblig und grau ist, sollte man nicht nur Zuhause im Warmen bleiben. Es tut gut, mindestens eine Stunde pro Tag an der frischen Luft zu sein und sich zu bewegen. Ein ausgedehnter Winterspaziergang hebt nicht nur die Laune, er stärkt auch die Abwehrkräfte“, weiß Landesrat Martin Eichtinger.

„Tut gut“ unterstützt die niederösterreichischen Landsleute während der Adventzeit mit nützlichen Tipps und Tricks. Einem gesunden Weihnachtsfest steht daher nichts im Wege.

Die „Tut gut“-Bewegungstipps zur Adventzeit: Nutzen Sie das Adventwochenende für eine Wanderung auf einem der zahlreichen „Tut gut“-Wanderwege. Das entspannte Aufatmen bei den ersten Schritten in der freien Natur, das Durchstreifen der Landschaft und die wohlige Entspannung von Körper und Geist danach, machen den Kopf frei und spenden Energie! Naturgeräusche sind außerdem sehr gut zur Entspannung und Meditation geeignet. Als positiven Nebeneffekt können Sie sich dadurch auch kleine Naschereien ohne Reue gönnen!

Bewegen Sie sich auch in der Adventzeit regelmäßig und verteilen Sie ihre Bewegungseinheiten möglichst gleichmäßig auf die Woche. Falls Sie wenig Zeit zur Verfügung haben, machen Sie kleine Bewegungsportionen von mindestens zehn Minuten über den Tag verteilt. Mit den fünf Übungsvorschlägen von „Tut gut“ lässt sich Bewegung ganz einfach in den Alltag integrieren:

Übung 1: Weihnachtsputz mit Gesundheitswirkung: Nehmen Sie ein Staubtuch und legen Sie es auf den Boden. Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß darauf. Der linke Fuß steht parallel fest am Boden, nun führen Sie das Tuch mit leichtem Druck seitlich vom Körper weg und ziehen es wieder zur Körpermitte zurück. Wiederholen Sie die Übung 15 bis 20 Mal, danach wechseln Sie die Seite.

Übung 2: „Ran an den Rahmen“: Stellen Sie sich in die Mitte eines Türrahmens und legen Sie die Handflächen jeweils rechts und links auf den Türrahmen und drücken dagegen. Achten Sie darauf, dass die Schultern nach unten gezogen sind. Nun stellen Sie sich seitlich in die Tür. Die Hände rechts und links an den seitlichen Türrahmen legen und Hände fest zusammendrücken. Dabei die Spannung jeweils drei bis fünf Sekunden halten und ausatmen.

NK Presseinformation

Übung 3: „Dampf ablassen“: Stellen Sie sich hüftbreit hin, heben Ihre Arme seitlich an und winkeln diese im 90 Grad Winkel nach oben an. Ballen Sie die Hände zu Fäusten, die Handrücken zeigen nach hinten. Nun heben Sie mit Kraft das rechte Knie an und führen den linken Ellbogen zum Knie und tippen kurz an. Wechseln Sie das Bein und wiederholen die Übung zehn Mal zu jeder Seite.

Übung 4: „Fingerkoordi“: Machen Sie folgende Koordinationsübung mit den Fingern. Beugen und strecken Sie Daumen und kleine Finger beider Hände im gleichen Rhythmus. Ohne die Bewegung zu unterbrechen, wechseln Sie nun den Bewegungsrhythmus und beginnen gegengleich – bei der rechten Hand mit dem Daumen und bei der linken Hand den kleinen Finger und umgekehrt. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal.

Übung 5: „Nach den Sternen greifen“: Stellen Sie sich vor, Sie möchten heute nach den Sternen greifen. Dafür gehen Sie in den Zehenstand und greifen mit dem rechten Arm nach oben, dann mit dem linken. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal und strecken Sie sich bei jeder Wiederholung etwas höher.

Nähere Informationen: Büro LR Eichinger, Mag. Markus Habermann, Telefon 02742/9005-12361, E-Mail markus.habermann@noel.gv.at, „Tut gut!“, Stefan Zwinz, MBA, Mobil 0676/858 71-33032, E-Mail Stefan.Zwinz@noetutgut.at, www.noetutgut.at