

gesund&fit

durch die Woche



MIT INTUITION

Wer sich zu viel mit Essen beschäftigt, verlernt es häufig. Diätologin **Katharina Kühnreiber** verrät, wie der Neustart in Sachen gute Ernährung gelingt. Ab S. 8.

Mit dem Rat renommierter Mediziner

Rheumatische Erkrankungen treffen oft auch junge Menschen. **Prim. Dr. Harald Leiss** von der Medizinischen Universität Wien klärt über neue Therapien auf. S. 17.



MIT DEN BESTEN TIPPS



Im „gesund&fit mit ...“-Talk verrät Personal Trainerin **Sylvia Oberauer**, mit welchen Tricks man trotz langer Arbeitstage in Form bleibt. Seite 46.

EDITORIAL

Willkommen im aktuellen gesund&fit



Liebe Leserinnen, liebe Leser! Bis Fitness-/Krafteinheiten zur lieb gewonnenen Routine werden, sind sie schlichtweg Überwindung. Und wenn's mit der Brechstange gehen muss, ist man um Ausreden nie verlegen. Man muss nur genügend Entschuldigungen finden, dann kann man das Vorhaben auch schon wieder ad acta legen.

Kurzum: Wenn das Projekt „Mehr Muskeln, weniger Fett“ nicht in den Alltag passt, wird es auch nicht umgesetzt. Daher versuchen wir es nun mit einem Workout, das Ausreden erst gar nicht zulässt. Sportwissenschaftler Thorsten Tschirner zeigt diese Woche ein 8-Minuten-Training, das garantiert in Ihr Leben passt und sogar mit sehr zeitintensiven Workouts mithalten kann. Kurz und knackig. Hart, aber fair. Mein Tipp: Verlieren Sie keine Zeit. Das Training zum Ausprobieren finden Sie ab Seite 30.

Was wir Ihnen im aktuellen **GESUND & FIT** noch bieten? Sie erfahren:

- Warum es nach einer Corona-Erkrankung so häufig – vor allem bei Jüngeren – zu Langzeitfolgen kommt und wie „Long Covid“ behandelt werden kann. Ab S. 12.
- Welche Natur-Arzneien den weiblichen Körper/Zyklus und das Wohlbefinden besonders positiv beeinflussen können. Die besten Frauen-Kräuter ab Seite 24.

EINE GESUNDE WOCHE wünscht Ihnen

CHEFREDAKTEURIN
Nina Fischer
n.fischer@oe24.at
follow me on Instagram:
nina_madonna

Alle Storys der Woche unter [gesund24.at](https://www.gesund24.at)





gesund&fit mit SYLVIA

OBERAUER

Die Personal Trainerin und Expertin für gesundes Sitzen verrät der gesund&fit-Redaktion, wie sie sich im und für den Berufsalltag körperlich und mental fit hält.

HALTUNG EINES BOXERS

Mit Fitnessboxen habe ich eine Sportart gefunden, die viele Parallelen zu unserem Arbeitsalltag hat. Mit der richtigen Einstellung geht man leichter durchs Leben. Wenn Sie sich z.B. bei einem Meeting verbal angegriffen fühlen, vergessen Sie nicht zu kontern, wie beim Boxen!

ZEIT FÜR MICH

Den Arbeitstag lasse ich 2-3 Mal die Woche mit Yoga ausklingen. Hin und wieder nutze ich auch geführte Meditationen. Und wo ich extrem ins Hier und Jetzt komme, sind Mountainbike-Touren - v. a. bei anspruchsvollen Abfahrten.

Bewegung

Ich versuche so viel Bewegung in den Alltag zu bringen wie möglich. Die berühmten 10.000 Schritte am Tag, das Aufstehen zu jeder halben Stunde oder das Arbeiten im Stehen zwischendurch helfen mir gegen Rückenleiden und Verspannungen.



REGENERATION

STRESS, DRUCK, HOHE ERWARTUNGEN, ... UM DAMIT BESTMÖGLICH UMGEHEN ZU KÖNNEN, LEGE ICH GROSSEN WERT AUF GUTEN SCHLAF. MEINE BESTE EINSCHLAFMETHODE: EIN PAAR SEITEN LESEN.

POSITIVITÄT

Ich habe bemerkt, dass ich mich bei der Arbeit viel wohler fühle, wenn ich es mir nett mache. Hier reicht schon ein schöner Wasserkrug mit Ingwer, Zitronen und Himbeeren am Morgen oder mein Lieblingssong zwischendurch.

STECKBRIEF

Sylvia Oberauer, LL.B.

Die gebürtige Oberösterreicherin ist ausgebildete Wirtschaftsjuristin, Fitness-, Personal und Rückentrainerin und hat sich auf die Themen Bewegungsmangel, Rückenschmerzen und Stress im Alltag spezialisiert. Der nicht auf unsere körperlichen Bedürfnisse abgestimmte Büroalltag hat sie dazu bewogen, die BOSS-Methode zu entwickeln, die das Arbeitsleben verbessert. Mit ihrem Start-up BOSS FITNESS sorgt sie mit einer innovativen Fitness-App für nachhaltige mentale und physische Fitness im Büro und Homeoffice.
www.bossfitness.at

Essen

Ich habe in meinen Bürojobs viel zu wenig auf meine Ernährung geachtet. Das hat sich mit einer Gastritis gerächt. Seit ich bewusster esse, habe ich keine Probleme mehr.

BEWUSST ABSCHALTEN

Ich versuche mir Pausen zu nehmen und Wochenenden für private Dinge freizuhalten. Weiters analysiere ich jeden Tag, was die wichtigste Aufgabe des Tages ist, um hier Druck rauszunehmen und mich mehr zu fokussieren.

