

# LEBENSWERTE Bewegung macht uns wieder fit und leistungsfähig

**Interview.** Der Frühling lockt mit milden Temperaturen und Sonnenschein ins Freie. Wie wir diese inspirierende Energie für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden nutzen können, verraten die Gesundheitsexpertinnen Carmen und Jasmin Klammer im Gespräch mit Direktor Michael Miskarik, Leiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich

**Michael Miskarik:** Im Winter werden viele von uns etwas träge und die Bewegung kommt oftmals zu kurz. Wie wird man nach dieser Pause rasch wieder fit?

**Carmen Klammer:** In erster Linie ist es wichtig, sich einen gezielten, individuellen Aufbau von Übungen zurechtzulegen. Zumeist ist zu Beginn des Trainings der Enthusiasmus stärker als der eigene Leistungslevel, aber selbiger schwindet auch entsprechend schnell, wenn der Körper von Anbeginn an überfordert wird. Beim Ausdauertraining empfehlen wir, mit einem moderaten Training zu beginnen und erst nach zwei bis drei Wochen die Schnelligkeit zu forcieren. Beim Krafttraining ist es ratsam, leichtere Gewichte zu bewegen, als vor der Trainingspause verwendet wurden. Hier ist es angebracht, nicht allzu intensiv zu beginnen oder anfangs auf reines Eigengewichtstraining zu setzen, um sich wieder mit dem richtigen Bewegungsablauf vertraut zu machen. Grundsätzlich sollte man auf die eigenen Körpersignale hören.

**Haben die warmen Sonnenstrahlen und das junge Frühlingsgrün auch gesundheitliche Auswirkungen auf unseren Körper?**

**Jasmin Klammer:** Unsere Vitamin-D-Speicher können durch die vermehrten Sonnenstunden wieder auf natürlichem Wege aufgefüllt werden und dies wirkt sich entsprechend positiv auf unsere Befindlichkeit aus. Für eine gute Stimmungslage ist eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung wichtig. Die UVB-Strahlen der Sonnenenergie sind für die Entstehung von Vitamin D3

im Körper entscheidend. Lebensmittel enthalten nur einen geringen Gehalt an Vitamin D und hier wiederum nur D2, welches schlechter bioverfügbar für den Körper ist als D3. Weiters wird durch das vermehrte Tageslicht mehr vom Glückshormon Serotonin gebildet.

**Wie können wir den Frühling in unseren Speiseplan integrieren?**

**Carmen Klammer:** Im Frühling wachsen vor allem Bärlauch, Rhabarber, Radieschen, Spargel und auch Beeren. Der Bärlauch zum Beispiel, bietet sich hervorragend für die Zubereitung eines Pestos oder auch eines Hummus oder Topfenaufstriches an. Rhabarber gibt es bei uns gerne als Kompott zu unseren berühmten Topfen-Mohnnudeln oder auch als Rhabarberkuchen. Radieschen bringen Farbe und Geschmack auf den Salatteller – Rezeptinspirationen mit Spargel, Beeren und Rhabarber sind übrigens auf unserem Blog [www.klammers.at](http://www.klammers.at) nachzulesen. In unseren Büchern finden sich noch weitere Rezeptideen zu saisonalem Obst und Gemüse.

**Jetzt beginnt auch wieder die Laufsaison. Was ist zu beachten, um sich nicht zu überanstrengen und damit die Lust aufs Laufen gleich wieder zu verlieren?**

**Jasmin Klammer:** Viele Läuferinnen und Läufer setzen sich ambitionierte Ziele, welche sie in einer unrealistischen Zeit erreichen wollen und unterschätzen dabei die Distanz. Um anfangs nicht die Motivation zu verlieren, empfiehlt sich ein lockeres Tempo zu laufen, bei dem man problemlos eine Unterhaltung führen kann. Natürlich spielt hier



Damit die Gesundheit in Schwung kommt: Carmen (re.) und Jasmin Klammer geben Tipps für mehr Wohlbefinden



Michael Miskarik, Direktor von HDI LEBEN Österreich

auch die Ernährung eine maßgebliche Rolle. Ungeübte verzehren vor dem Laufen oftmals schwer verdauliche Mahlzeiten und erleiden dadurch Seitenstechen oder sie

gehen mit leerem Magen ohne Energiebereitstellung von Kohlenhydraten ins Training.

**Wie könnte ein erfolgreiches Laufprogramm für die nächsten Wochen aussehen?**

**Carmen Klammer:** Um Verletzungen vorzubeugen, ist es ratsam, aufgewärmt ins Lauftraining zu starten. Neulingen empfehlen wir primär an der Distanz zu arbeiten und sekundär an der Zeit. Essentiell ist auch ein ergänzendes Krafttraining, vor allem der Rumpf- und Beckenbereich sollte entsprechend trainiert werden sowie die

Stärkung der Beinmuskulatur mit Kraftübungen stellt eine sinnvolle Übung dar.

**Jasmin Klammer:** Nicht außer Acht zu lassen ist auch die Einhaltung von Regenerationszeiten, damit sich die Muskelfasern bis zum nächsten Training entsprechend gut regenerieren können! Diesbezüglich ist ausreichender Schlaf – ca. sieben bis neun Stunden – wesentlich. Ein Laufprogramm könnte demnach für Ungeübte so aussehen: dreimal pro Woche Lauftraining und zweimal pro Woche Krafttraining. Beim Lauftraining kann zwischen Geh- und

Laufintervallen abgewechselt werden und auch die Intensität kann, beziehungsweise sollte, bei jedem Training variiert werden.

**LEBENSWERTER Tipp:** Weitere nützliche Informationen rund ums Laufen und köstliche Rezeptideen finden Sie unter [www.klammers.at](http://www.klammers.at)

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 1. Mai geht es um gesunde Ernährung als Basis für einen LEBENSWERTEN Lifestyle.





**HDI LEBEN**  
macht das Leben  
lebenswert

3 Schluck  
**LEBENSWERT**

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

[www.hdi-leben.at](http://www.hdi-leben.at) | [www.lebenswert.at](http://www.lebenswert.at) | [facebook.com/HDI.Lebenswert](https://facebook.com/HDI.Lebenswert) | [linkedin.com/company/hdileben](https://linkedin.com/company/hdileben)