

SCHÖNHEIT

Die Krone-TV-Moderatorin trainiert aktuell für den Wings for Life World Run, der am 7. Mai 2017 stattfindet (www.wingsforlifeworldrun.com): „Geplant ist, dass meine Schwester, meine Mutter und ich Staffellauf machen! Meine Mama ist 65 und läuft Marathon!“

WE RUN
THE WORLD!
AUCH
IM WINTER

FOTOS: PATRICIA WEISSKIRCHNER
PRODUKTION & REDAKTION: MARIELLA REITHOFFER

Es heißt nicht umsonst: Sommerbodys entstehen im Winter!
 Unser **Lauf-Guide** schafft endgültig alle Ausreden aus der Welt, nicht auch
 bei niedrigen Temperaturen outdoor zu joggen.
 Laufeinsteigerin und Moderatorin **Sasa Schwarzjürg** geht – äh läuft –
 mit gutem Beispiel voran.

DAS BIN ICH

Sasa Schwarzjürg

TV-Moderatorin

Geboren am

15. 6. 1986 (Zwillinge)

in

Wien, aufgewachsen

in Tullnerbach

Liebt

Disney und

ihre Hundedame Nala

Läuft

in Wien am liebsten im Au-

garten, in Bad Gastein im

Nationalpark Hohe Tauern



ALLER ANFANG ...

... kann so einfach sein! **Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Ausrüstung:**

Am wichtigsten sind die Schuhe, die nicht nur bequem, sondern auch funktionell sein müssen, daher ist im Herbst ein Schuh, der nicht wetterbeständig ist, tabu! Wichtig außerdem: sich vor dem Schuhkauf einer Laufanalyse (in vielen Fachgeschäften gratis) unterziehen, bei der die Fußform und das Laufbild analysiert werden. Der entsprechende Schuh oder die passende Einlage können so optimal abgestimmt werden.

Los geht's: Beginnen Sie auf schonendem Untergrund, wie Erdboden, Rindenmulch oder laufen Sie einfach querfeldein, da Asphalt für die Knie immer nachteilig ist. Für den Anfang reichen 20 Minuten schnelles Gehen oder leichtes Laufen völlig aus.



Styling: Boby Bokor/Monika Leuthner
Make-up/Haare: Steffi Lamm

NIE MEHR FRIEREN

1



2



3



4



5

1. Kopftuch von **Nike**, über Zalando um € 24,95.
 2. Hoodie mit Climateheat-Isolation von **Adidas** um € 89,95. 3. Heat-Tight von **New Balance** um € 89,95.
 4. Handschuhe von **Nike**, über Zalando um € 59,95.
 5. Winddichte, wasserabweisende Jacke von **Salewa** um € 229,95.

ÜBERSEHEN UNMÖGLICH

1



2



3



4



5

1. Reflektierende Kappe von **Weekday** um € 22,-. 2. Gilet von **Adidas by Stella McCartney** um € 279,95. 3. „Night Cat“-Tight von **Puma** um € 69,95. 4. Fitnessstracker mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk „A360“ von **Polar** um € 199,95. 5. Run-Rucksack mit Hüftgurt von **Adidas by Stella McCartney** um € 119,95.

”
Mein großes Vorbild ist meine Mami, die mit
65 Jahren noch Marathon läuft!
“



KOBRA FRISST SEITENSTECHEN!

Den krampfartigen Schmerzen im Oberbauch kann mit dieser Übung vorgebeugt werden.

Funktioniert aber auch als Sofortmaßnahme bei Eintritt von Seitenstechen.

So geht's: Gehen Sie in den Ausfallschritt, verschränken Sie die Finger und ziehen Sie die Hände über den Hinterkopf, sodass der Rücken – ähnlich der Kobra im Yoga – kraftvoll durchgebogen wird. Dehnt die betroffene Muskulatur und belebt die Bauchorgane.

LAUF-TIPPS VOM EXPERTEN:



THOMAS BIRNBAUMER, PERSONAL TRAINER

www.inbewegung.at

WIE KLAPPT DER LAUF-EINSTIEG?

Eine gute Methode für den Anfang: Läuft man insgesamt 20 Minuten, sollte man fünf Minuten Joggen mit fünf Minuten Gehen abwechseln. Man muss nicht gleich mit einer Stunde einsteigen!

Optimal wäre es, zwei- bis dreimal die Woche laufen zu gehen. Vergleichen Sie sich aber nicht mit Freunden, manche haben einen geregelten Arbeitsablauf, keine Familie und einfach mehr Zeit.

Zwei Fixtermine, wenn diese eingehalten werden, sind ein guter Start!

WORAUF MUSS ICH BEI DER ERNÄHRUNG ACHTEN?

Ich empfehle immer, wenn man mit Sport beginnt, nicht gleichzeitig auch seine Ernährung umzustellen, das ist zu viel. Kommen Sie erst mal in den Trainingsrhythmus, dann sieht man die ersten Verbesserungen und ist motiviert. Ist das Ziel Gewichtsabnahme, kann man später an den Trainingstagen die Kohlenhydrate abends weglassen, damit man schneller Ergebnisse sieht.

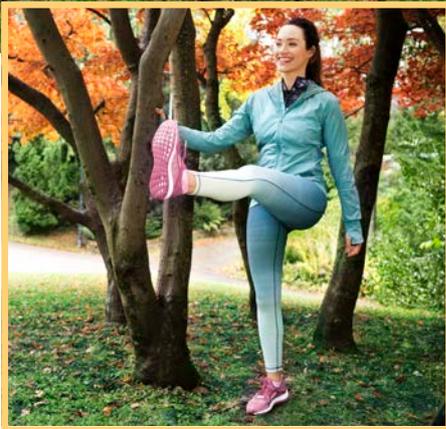
Hören Sie bereits beim Warmlaufen (also langsam anfangen und dann die Geschwindigkeit steigern – ein Aufwärmen wie vor dem Krafttraining ist nicht notwendig) immer auf Ihren Körper! Ein häufiger Anfängerfehler ist, zu schnell und zu intensiv zu starten.



Laufjacke „Pure Amplify“ (€ 99,95) von Adidas, Hoodie mit Blumenprint (€ 109,95) von Adidas by Stella McCartney, formende „Miracle Sculpt“-Tight (€ 129,95) von Adidas und „Pure Boost All-Terrain“-Schuh (€ 129,95) für einen energiegeladenen Lauf von Adidas.



Beugt auch Seitenstechen vor und aktiviert die seitliche Rumpfmuskulatur vom Hüftknochen bis zur Achsel: Hände über dem Kopf zusammen, Oberkörper zur Seite neigen, aber die Hüfte kippt nicht mit. Kurz in der Dehnung bleiben, dann Seitenwechsel!



UND ACTION!

Sind Sie warmgelaufen, heizen diese Mobilisierungsübungen Ihrem Bewegungsapparat ein:

Beine schwingen: Aufrechter Stand (o.), das fast durchgestreckte Bein maximal nach vorne und hinten schwingen – ohne den Oberkörper gegengleich nach vorne oder hinten zu beugen. Verbessert die Beweglichkeit der Hüfte und ermöglicht somit eine optimale Laufbewegung.

Beine angewinkelt in der Hüfte kreisen: Aufrechter Stand (li., eventuell wo anhalten), ein Bein anwinkeln und mit dem Knie eine möglichst große Kreisbewegung nach vorne weg um 360 Grad durchführen. Eventuell Richtungswechsel. Aktiviert die Hüftmuskulatur und verbessert so die Flexibilität sowie Stabilisierung während des Laufens. ➤



Mag. Anita Frauwallner
Präsidentin der Österreichischen
Gesellschaft für Probiotische
Medizin

Endlich...

Schluss mit Jucken und Brennen in der Scheide!

Viel zu viele Frauen kennen dieses Gefühl: Es juckt und brennt in der Scheide, dazu gesellt sich noch unangenehm riechender Ausfluss... Ihre Scheidenflora ist aus dem Gleichgewicht und neben unerwünschten Bakterien und Pilzen macht sich auch Verzweiflung breit. Die immer wiederkehrenden Beschwerden, über die viele Frauen auch nicht gerne sprechen, wirken sich auf Gesundheit und Lebensfreude ganz allgemein aus.

Der Aufbau der Scheidenflora erfolgt bereits ab der Geburt durch die **orale Aufnahme von nützlichen Bakterien**. Diese wichtigen Symbionten kennen exakt ihren Bestimmungsort im menschlichen Körper und finden ihren Platz innerhalb kürzester Zeit. Stehen wir jedoch unter **Stress**, sind wir gesundheitlich **angeschlagen**, müssen **Antibiotika** nehmen, oder spüren **hormonelle Veränderungen** (z.B. durch Verhütungsmittel, in der Schwangerschaft oder den Wechseljahren), dann kann sich die Vaginalflora ziemlich schnell negativ verändern.

Um die Scheidenflora wieder in Balance zu bringen, wird der Körper durch die diätetische Anwendung von nützlichen Laktobazillen unterstützt, wie sie in OMNi-BiOTiC® FLORA plus+* enthalten sind. Das Besondere an OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ ist die **orale Einnahme**: Endlich Schluss mit Zäpfchen – einfach trinken! Ihr Intimbereich wird auf ganz natürliche Art und Weise mit jenen Laktobakterien besiedelt, die Bestandteil einer intakten Vaginalflora sind - und Sie persönlich gewinnen Ihre Lebensqualität zurück! Die Unterwäsche bleibt sauber und die Slipen im Schrank. OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ - damit Sie endlich wieder unbeschwert Frau sein können.

Erhältlich in jeder Apotheke.

*Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung einer gestörten Vaginalflora (Dysbiose).



Institut
AllergoSan

Institut Allergosan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

”
Meinen Po habe ich
meinem
Trainer und Thera-
päandern
sowie Squats zu
verdanken!
“

GEMEINSAM STATT EINSAM: DIE BESTEN LAUFGRUPPEN ÖSTERREICHS

Österreichischer Frauenlauf: Über 41 Lauftreffs (kostenlose & unverbindliche Teilnahme) in ganz Österreich. Info: oesterreichischer-frauenlauf.at.

Adidas Runners Vienna: Laufnetzwerk mit Trailrun, Nachtlaf und weiteren Jogg-Abenteuern in Wien. Info: facebook.com/adidasrunnersvienna.

Club 261: Laufgruppen für Mädchen und Frauen in Kärnten und der Steiermark. Info: club261.com.

Running Clinic Mom: Lauf-Sessions mit Physiotherapeutinnen speziell für Mütter (Kinderwägen und Tragebabys einfach mitnehmen). Info: facebook.com/groups/runningclinicmom.

Seit fünf Jahren trainiert Sasa schon mit ihrem Trainer Thomas Birnbaumer (in Adidas). Hauptsächlich wird outdoor nach dem Freeletics-Prinzip geschwitzt, sprich mit ganzheitlichem Bewegungsablauf bei hoher Intensität, der fast ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht auskommt.



Unsere Shootinglocation, der Wiener Türkenschanzpark, eignet sich perfekt zum Laufen, nicht nur aufgrund der traumhaften Kulisse: Die längstmögliche Runde misst über 2 km, die „Außenrunde“ 1,26 km, den Puls kann man zusätzlich auf den Stiegen der Paulinenwarte (oben rechts) hochtreiben.





Um die Kondition zu verbessern, eignet sich ein Wechseltempo-training: Beispielsweise drei Minuten den Puls im Grundlagenbereich bei ca. 130 halten und mit zwei intensiveren Minuten abwechseln, also das Tempo beschleunigen oder bergauflaufen und so den Puls auf ca. 160 hochtreiben. 30 Minuten lang wiederholen.



MUSKELKATER, WAS NUN?

Muskelschmerzen nach dem Sport treten auf, wenn durch Überlastung kleine Risse im Muskelgewebe entstehen. Zur Schmerzlinderung hilft Wärme, also wärmende Salben, heiße Bäder oder Duschen, Massagen und auch moderates Dehnen (immer außerhalb des Schmerzbereiches!). Sind Bänder oder Sehnen überbeansprucht, ist Kälte gut, daher helfen in diesen Fällen besonders Mentholsalben.

LÄUFT!



1. Wasser- und schlammbabweisender „GT-2000 4 Lite“ von **Asics** mit Geldämpfung um € 150,-.
2. Leichter GoreTex-Laufschuh von **New Balance** um € 140,-.
3. „Ignite Dual“ von **Puma** mit sehr flexibler Sohle um € 129,95.
4. „Air Zoom Structure“ für hervorragende Stabilität bei geringem Gewicht von **Nike** um € 130,-.
5. Federleichter „Lightwave Ampere“ von **The North Face** um € 100,-.



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!



hysan® -
Eins, zwei, Nase frei!

- schnell frei durchatmen
- ohne Konservierungsmittel
- hervorragend verträglich

© hysan® Schnupfenspray: Wirkstoffe: Xylometazolinhydrochlorid Anwendungsgebiete: hysan® Schnupfenspray wird zur Abschwellung der Nasenschleimhaut (Angosktion) angewendet. hysan® Schnupfenspray ist für Erwachsene und Schulkinder bestimmt. Apothekenpflichtig. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

www.hysan.at

Hersteller: URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken
Vertrieb Österreich: URSAPHARM Ges.m.b.H., 3400 Klosterneuburg, www.ursapharm.at

URSAPHARM
Ges.m.b.H.



STEIF WIE EIN BRETT?

Regelmäßiges Dehnen wirkt Bewegungseinschränkungen entgegen, die etwa durch langes Sitzen entstanden sind.

Ausfallschritt: Einen großen Schritt (li.) nach vorne machen, das hintere Bein durchstrecken, das vordere beugen – die Ferse vom hinteren Bein fest zu Boden drücken und den Körperschwerpunkt nach vorne verlagern. Dehnt vor allem die Wadenmuskulatur und wirkt Sehnenverkürzungen des Bewegungsapparates entgegen.

Oberschenkel-Rückseiten-Dehnung: Aus dem breiten Stand auf einer Seite in die Knie gehen (u.), das andere Bein bleibt gestreckt, den Fuß auf die Ferse kippen lassen, Zehen anziehen und den Oberkörper mit möglichst geradem Rücken vorbeugen.



Birnbaumer empfiehlt unabhängig vom Workout zwei- bis dreimal pro Woche 15 Minuten zu stretchen, da man nach dem Training meist schon zu müde ist und die Übungen nur noch schlampig ausführt. Nach dem Laufen sollte man höchstens moderat die beanspruchte Muskulatur dehnen, aber ohne starkes Spannungsgefühl und auf gar keinen Fall im Schmerzbereich.

”
*Mein Ansporn,
um mit dem Laufen zu
beginnen, war der
Wings for Life World Run!*
“

LAUFSCHULE

Mit diesen grundlegenden Technikübungen wird der Laufstil geschult und optimiert, sodass man die Laufbewegung ökonomisiert und das Verletzungsrisiko minimiert. Am besten auf einer Strecke von acht bis zehn Metern zwischen zwei Markierungen ausführen (v. li. n. re.):

Strecksprünge: Mit gegengleicher Arm- und Beinbewegung möglichst hohe Sprünge ausführen. Mittels kleinem Zwischenschritt dynamisch zwischen linkem und rechtem Bein wechseln.

Seitlauf über Kreuz: Der richtungsweisende Fuß geht voraus, der andere steigt abwechselnd vorne und hinten über Kreuz nach – Arme schwingen mit, dann Richtungswechsel.

Anfersen: Mit aufrechtem Oberkörper und schnellen Bewegungen die Fersen abwechselnd zum Po ziehen.

