

## Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser,

es betrifft junge und ältere Menschen gleichermaßen, ebenso wie Männer und Frauen. Einmal mehr zeigt sich, dass Rückenschmerzen zu einem Massenleiden geworden sind, das selbst gesunde und sportlich trainierte Menschen trifft – oft genug mit unvorstellbarer Wucht.

Doch was können Betroffene tun, um ihr Leiden zu lindern, und wie können wir uns vor dem berüchtigten Hexenschuss schützen? Wir wollen Ihnen Tipps geben und einige einfache Übungen zeigen, die Ihren Rücken stärken. Denn nur ein starker Rücken kann entzücken.

In dieser Ausgabe widmen wir uns auch dem Laufsport. Eine der beliebtesten Sportarten in unseren Breitengraden. Egal ob Amateur-Läufer oder Marathon-Teilnehmer, das Laufen ist ein echter Jungbrunnen für Körper und Geist. Für alle Einsteiger haben wir einige interessante Tipps parat, wie sie beim Durchstarten nicht aus der Puste kommen.

So viel Freude es immer wieder macht, Fußball im TV oder im Stadion zu gucken: Wer fit und gut drauf sein will, muss sich selbst regelmäßig bewegen. Viele nehmen es sich vor - und tun es doch nicht. Welche Möglichkeiten es gibt, schon als Fan vor dem Fernseher den inneren Schweinehund ins Abseits zu stellen, zeigen wir Ihnen hier im neuen **autschman Journal**.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihr Franz Prinz von Auersperg

# Fitness-Spaß auf Rollen

## Nordic Blading – der neue Top-Trend



Beim Bladen können Fitnessfans durchstarten.

Leicht beugen sich die Knie. Füße und Hüfte bilden eine Linie. Dann schnellen die Stöcke auf den Asphalt, die große Fahrt ins Glück beginnt. Das sogenannte Nordic Blading, das Nordic Walking auf Rollen oder Inlineskates, ist der neue Trendsport und die ideale Alternative zum Ski-Skating. Immer mehr Deutsche sind begeistert. Experten sprechen von jährlichen Zuwachsraten um rund zehn Prozent. Tendenz steigend!

Kein Wunder. Nordic Blading macht nicht nur Spaß, es hat auch eine ähnliche Wohlfühlwirkung wie das Skaten im Schnee. Entscheidender Vorteil: Es lässt sich das ganze Jahr hindurch trainieren. Das einzige, was man benötigt, sind gut asphaltierte Wege. Die gibt es praktisch überall.

Selbst überzeugte Inlineskater greifen inzwischen verstärkt zu den Stöcken. Aus gutem Grund: Bladen ist um rund 40 Prozent effek-

tiver als Skaten. Es trainiert den ganzen Körper, nicht nur die Beinmuskulatur. Der Armeinsatz steigert Ausdauer und Fitness besonders nachhaltig. Fast alle Muskelgruppen und Gelenke werden schonend beansprucht. Der Kalorienverbrauch ist zwar etwas geringer als beim Skaten im Schnee, aber deutlich höher als beim Inlineskaten.

Den Geschwindigkeitsrausch gibt's gratis dazu. Deshalb sollte man sicher bremsen und fallen können. Das lernen Anfänger am besten in einem Einsteigerkurs (Infos beim DNV, [www.dnv-online.de](http://www.dnv-online.de)). Fest steht: Bladen ist sicherer als Inlineskaten, da man sich notfalls mit den zwei Stöcken abstützen kann.

Fortgeschrittene Blader können ein besonderes Abenteuer wagen: Skiroller – auf zwei Aluminiumholmen mit je zwei bis vier Rädern (ab 200 Euro). Damit wird die Straße auch im Sommer zur Schneepiste. ←

# Neues aus Forschung & Wissenschaft

## Gesundheit in der Schule

69 Prozent der Eltern sind der Auffassung, dass das Thema Gesundheit stärker im Unterricht oder im Rahmen von Projekten in der Schule behandelt werden sollte. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Umfrage des Forschungsinstituts FORSA. Am häufigsten wünschen sich die Eltern schulpflichtiger Kinder eine verstärkte Behandlung des Themas „gesunde Ernährung“ in der Schule (94 Prozent), dicht gefolgt von „Informationen über die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit“ (88 Prozent). Mehr „Informationen über die Gefahren durch Alkohol, Rauchen oder andere Drogen“ sowie Informationen über „Erste Hilfe und Gefahrenvermeidung“ belegen mit jeweils 86 Prozent den dritten Platz. Eine verstärkte Zuwendung zu den Themen „Hygiene und Körperpflege“ wünschen sich 77 Prozent der befragten Eltern.

\*\*\*

## Flexibilität bei der Arbeit

Flexiblere Arbeitsbedingungen und mehr Freiheit und Einflussnahme bei der Gestaltung ihres Arbeitstages wirken sich für Arbeitnehmer positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit aus. Das haben Autoren der Cochrane-Gruppe herausgefunden. Das internationale Netzwerk von Wissenschaftlern und Ärzten wertete dazu mehrere Studien mit insgesamt 16.603 beteiligten Arbeitnehmern aus. In der Regel wurden dabei in einem Vorher/Nachher-Vergleich die gesundheitlichen Auswirkungen der unterschiedlichen Arbeitsbedingungen untersucht. Insgesamt legen die Ergebnisse den Schluss nahe, dass größere Wahlfreiheiten und eine stärkere Eigenkontrolle des Arbeitnehmers Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Positive Auswirkungen zeigten sich unter anderem beim Blutdruck, der Schlafqualität und der psychischen Verfassung.

\*\*\*

## BMI - nicht mehr Maß aller Dinge

Der bisher genutzte Body-Mass-Index (BMI) hat ausgedient, denn der Taillenumfang spielt eine wesentlich größere Rolle für die Gesundheit. Das haben Mediziner der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) in einer Studie belegt. Sie fanden heraus, dass nicht die Menge des Körperfetts entscheidend ist, sondern seine Verteilung. Bislang zeigte die BMI-Formel „Gewicht durch Körpergröße in Metern zum Quadrat“, wer als fettleibig, normal oder untergewichtig gilt.

Für die Krankheitsgefahren ist der BMI aber nicht mehr Maß aller Dinge. „Der BMI spielt keine Rolle für das Schlaganfall-, Herzinfarkt- oder Todesrisiko eines Menschen“, sagte Studienleiter Harald Schneider in einer LMU-Mitteilung. Anders als man es beim BMI unterstelle, ist Fett nicht gleich Fett. Es gibt „gutes Fett“ an Hüften, Oberschenkeln und Gesäß, das das Krankheitsrisiko nicht erhöht. Das „böse Fett“ um den Bauch dagegen kann schädliche Fettsäuren und andere Stoffe in den Körper abgeben. Für die Risiko-Aussagen eignet sich viel besser der Wert, der sich ergibt, wenn man Taillenumfang durch Körpergröße teilt, kurz WHtR genannt (aus dem Englischen für Waist-to-Height-Ratio).

## Impressum

### Herausgeber:

[formula] Müller-Wohlfahrt AG  
Prinzregentenplatz 11, 81675 München  
Telefon: +49 89 / 45 22 28 0  
Telefax: +49 89 / 45 22 28 29  
[info@autschman.de](mailto:info@autschman.de)

### Konzept und Redaktion:

Serviceplan Brand PR GmbH & Co.

### Illustration: Michael Meier

Satz, Layout, Grafik: Astrid Meinel

### Copyright & Fotos:

Seite 1: [formula] Müller-Wohlfahrt (1),  
Monkey Business - Fotolia.com (1)  
Seite 2: adlifemarketing - iStockphoto (1),  
Alexander Rochau - Fotolia.com (1)  
Seite 3: Stefan Redel - iStockphoto (1),  
Altan Üze / ZS Verlag (1)  
Seite 4: [formula] Müller-Wohlfahrt (4),  
Alexander Rochau - Fotolia.com (1)  
Seite 5: danielschoenen - Fotolia.com (1),  
[formula] Müller-Wohlfahrt (1),  
Yuri Arcurs - Fotolia.com (1)  
Seite 6: ZS Verlag (1),  
Andres Rodriguez - Fotolia.com (1)  
Seite 7: [formula] Müller-Wohlfahrt (1),  
C. Güssow (1)

Nächste Ausgabe: August 2010

# Speisen auf Reisen

Exotische Genüsse sind verführerisch, verursachen aber oft Magenverstimmung oder Krankheiten.



Mit guter Vorbereitung und einigen einfachen Regeln schlägt der Urlaub nicht auf den Magen.

Entfernte Regionen in aller Welt üben eine ungeborene Faszination aus. Traumziele wie Dubai und Thailand stehen in der Gunst der Urlauber ganz oben, vor allem, wenn sie sie abseits ausgetretener Touristenpfade noch intensiver erleben wollen: Wie die Einheimischen über Märkte schlendern und in Garküchen die landestypischen Spezialitäten genießen, ist verführerisch, aber beim Speisen

auf Reisen lauern oft Gefahren: Vom verdorbenen Magen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen ist alles möglich. Doch man kann sich schützen.

Die einfachste Methode: „Cook it, peel it or forget it“ – koche es, schäle es oder vergiss es. Diese alte Regel der Rucksacktouristen gilt auch im Luxushotel. Sie schützt nicht nur vor dem weitverbreiteten Hepatitis-A-Virus (Gelbsucht), sondern auch vor anderen lästigen und gefährlichen Keimen. Die Regel bedeutet im Klartext: niemals ungekochte oder halbgare Lebensmittel zu sich nehmen.

Das gilt besonders fürs Trinkwasser: Wenn es schon Wasser aus der Leitung sein soll, dann unbedingt abkochen oder mit Entkeimungstabletten desinfizieren. Fruchtsäfte, Milch und Eiswürfel aus Leitungswasser sollten ebenfalls besser gemieden werden. Die beste Wahl: Mineralwasser. Sicherheitshalber sollte es auch zum Zähneputzen verwendet werden. ←