

MEIN GLÜCK

EXPERTEN-TIPPS FÜR EIN GUTES LEBEN

Ruhe als Reichtum

Die Welt – und Österreich – werden rastloser. Messungen haben ergeben, dass Wiener Passanten 2006 um 17 Prozent schneller gingen als noch 1996. Die Österreicher sind auch weltweit führend im Konsum von Energy-Drinks. Die Kehrseite dieser Ruhelosigkeit ist Erschöpfung. In keinem anderen Land der Welt wird der Begriff „Burn-out“ so häufig im Internet gesucht wie in Österreich. Und in ganz Europa gibt es eine dramatische Steigerung von Berufsunfähigkeit aufgrund psychischer Leiden.



VON **DR. GERHARD BLASCHE**
Erholungsforscher
und Psychotherapeut in Wien.
www.blasche.at

Es ist, als ob wir unsere Natur vergessen hätten, den rhythmischen Wechsel von tätig sein und ruhen, von Aktivität und Regeneration. Es ist, als ob wir Angst hätten, dass der Rastende rostet, dass Pausen schwächen, dass Auszeiten uns entbehrlich machen.

Das Gegenteil ist der Fall. Pausen, Erholung, Entspannung und Urlaub fördern nicht nur Gelassenheit und Wohlbefinden, sondern auch die Leistungsfähigkeit und Kreativität. Es ist lediglich nötig, unser Ohr nach innen zu kehren, kurz innezuhalten und uns Zeit zur Erholung zu nehmen, wenn wir müde sind. Manchmal brauchen wir Mut zur Pause, manchmal fällt das Abschalten schwer – lohnenswert ist es aber in jedem Fall. Denn in der Ruhe liegt unser Reichtum.

Und Ihr Glück? Erzählen Sie uns davon – mit Ihren persönlichen Fotos oder Gedanken an: meinsonntag@kurier.at

MEIN WORK-OUT

FITNESS IM PERSÖNLICHEN HÄRTETEST – DIESMAL ...

... Hula-Hoop!VON **LAILA DANESHMANDI**

Retro ist doch gerade sooo „in“ – wir tragen wieder Converse-Schuhe, Knallfarben sind der letzte Schrei und sogar der Hippie-Look ist wieder en vogue. Was in der Mode funktioniert, geht auch im Sport. Bestes Beispiel: der Hula-Hoop-Reifen.

Lange Zeit musste er unter dem Bett oder im Keller verstauen, während Aerobic, Yoga und andere hippe Fitness-trends im Rampenlicht standen. Jetzt darf er endlich wieder um die Körpermitte. Der Hula-Hoop wurde schon in den 1960er-Jahren dafür geschätzt, dass er Bauch, Rücken und Hüfte in Schwung und in Form bringt. In Zeiten wie diesen reicht das natürlich nicht mehr aus. Da braucht es zumindest so etwas wie einen Hula-Hoop 2.0.



GERHARD DEUTSCH

Ein paar clevere Physiotherapeuten haben da mitgedacht und den Powerhoop entwickelt – er ist schwerer und hat eine gewellte, gepolsterte Innenseite. So werden angeblich *noch* besser *noch* mehr Kalorien verbrannt. Ah ja, danke. Den Vogel abgeschossen haben wieder einmal die Asiaten. Ich hatte unlängst das zweifelhafte Vergnügen, ihre Neu-Version des Hula-Hoop auszuprobieren: Ein etwa zwei Kilo schwerer Riesen-Reifen, der innen mit Hartplastik-Noppen versehen ist. Für den Massage-Effekt. Aha. Was ich davon hatte? Blaue Flecken an Bauch, Hüfte und Rücken. Bleiben wir doch bitte beim guten alten Hula-Hoop. Converse-Schuhe brauchen auch kein Mascherl, um wieder „in“ zu sein.



Paperboy bringt's auf Ihr Smartphone!

Einfach diese Seite fotografieren! Die Gratis-App „kooaba Shortcut“ gibt's im App-Store

Mehr Fotos mit Tricks vom Hula Hoop Workshop gibt es unter

KURIER.at/meinworkout

- GEEIGNET FÜR Beschwingte Hüftakrobatiker mit einem starken Magen und ohne Drehwurm.
- FUN-FAKTOR Mit dem richtigen Schwung lässt sich so mancher Kopf verdrehen – auch der eigene.
- EFFEKT Je schwerer der Reifen, desto einfacher bleibt man in Schwung. Für die Arme leichte Reifen nehmen.
- INFOS Der Reifen ist je nach Qualität und Gewicht ab ca. 20 € im Sportfachgeschäft erhältlich. Workshops sind etwa unter www.feuerschrey.at zu vereinbaren.

laila.daneshmandi@kurier.at



KÖRPER. SEELE. ENTSPANNUNG

Spielend durchs Leben

Ausgleich. Im Sand graben, auf Bäume klettern und die Welt herum vergessen. Spielen ist nicht nur für Kinder wichtig, sondern für alle Menschen. Warum wir von den Kleinen lernen können.

TEXT: **SANDRA LUMETSBERGER**

