

# /gesund & vital

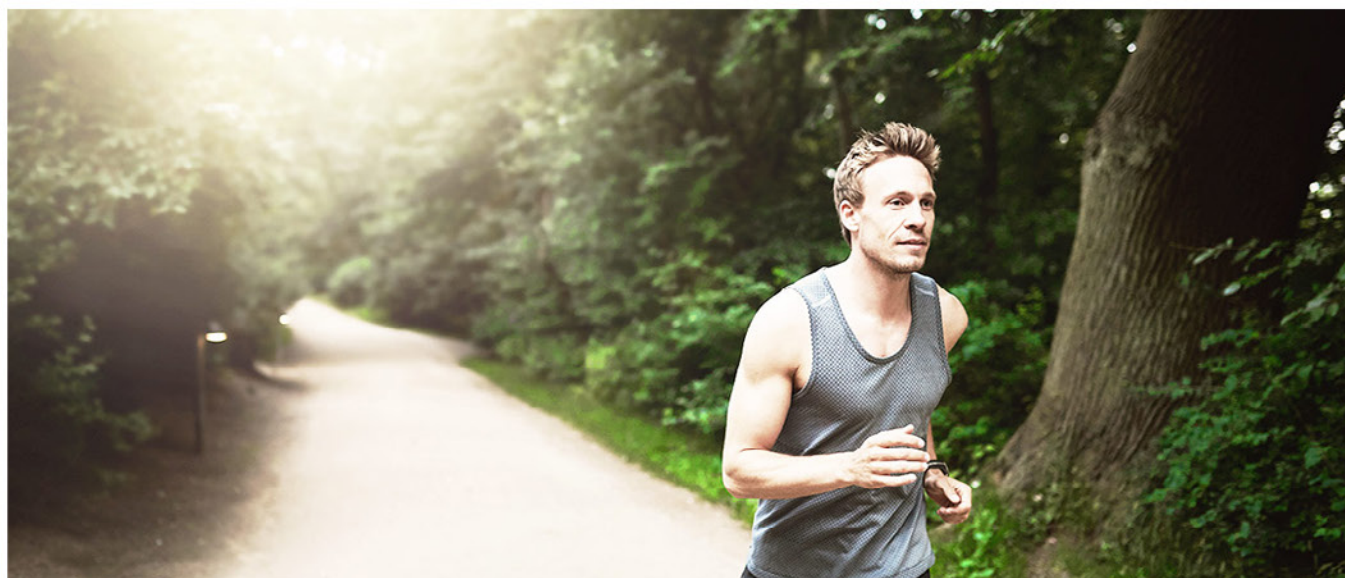
Frühlingserwachen

## Aus den Betten, fertig, los!



**Endlich! Vorbei ist der Winterschlaf. Aufgewacht, mitgemacht: Raus aus der Bude und rein in die Natur, Luft holen, Sonne tanken und Spaß haben. Im Frühling regen sich die Lebensgeister und dann sind Outdooraktivitäten angesagt. Richtig so, sagen Mediziner.**

Es liegt was in der Luft. Die Tage werden länger. Sobald sich der Frühling ankündigt, atmen wir auf, im wahrsten Sinne des Wortes. Der erdige Duft, vermischt mit den Aromen von Blumen und Gräsern, wirkt auf Körper, Geist und Seele. Tatsächlich ist der Frühling für viele eine Art Jungbrunnen. Denn mal ehrlich, gibt es etwas Schöneres als draußen in der Natur zu sein, wenn die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut kitzeln und das Licht dunkle Wintertage vertreibt?



# Frühlingsanfang\* 20. März 2017

(\*kalendarischer Frühlingsanfang)

Zwar befindet sich der Stoffwechsel oft noch im Sparmodus. Die Frühjahrsmüdigkeit lässt sich aber ganz leicht überwinden. Jahreszeitenwechsel sind für den Körper eine Herausforderung, weil sich der Organismus erst noch an die veränderte Tageslänge und Lichtmenge anpassen muss. Gerade im Frühling bieten sich unzählige Möglichkeiten, diese Umstellung mit Sport und viel Spaß zu unterstützen.



Im Winter findet das Herz-Kreislauf-Training meist auf dem Crosstrainer und Laufband statt. Das kann auf Dauer ziemlich langweilen. Draußen herrscht deutlich mehr Abwechslung. Kein Wunder also, dass Outdooraktivitäten wie Laufen, Radfahren, Nordic Walking und Wandern wieder hoch im Kurs stehen. Die Hauptsache ist, die Sache macht Spaß. Also, raus auf die Laufstrecke oder durch den Fitnessparcours!



**1/2 Liter**

**Atemzug**



**15 Züge**

**Minute**



**10.000 Liter**

**Tag**

Denn regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist gesund – da sind sich die Mediziner einig. Schließlich ist Sauerstoff für Menschen das Lebenselixier mit positiven Effekten für Herz, Kreislauf, Atemwege und Psyche. Wir können zwar notfalls wochenlang auf Nahrung verzichten und es bis zu drei Tagen ohne Wasser aushalten. Aber Luft ist unverzichtbar. Einen halben Liter nimmt ein gesunder Erwachsener pro Atemzug auf. In der Minute atmen wir rund 15 Mal. Pro Tag kommen so mindestens 10.000 Liter Luft zusammen, ein Fünftel davon ist: Sauerstoff, der Stoff, der für die Energiegewinnung in den 100 Billionen Körperzellen notwendig ist und den uns die Natur im Überfluss liefert.

## **Alle zwei Tage 30 Minuten Spazieren gehen ist ein guter Anfang.**

Sonne, Wind und Farben machen aus sportlichen Outdooraktivitäten Wellnesserlebnisse der besonderen Art. Für den sportlichen Einstieg braucht es im Frühling übrigens gar nicht so viel: Alle zwei Tage 30 Minuten Spazieren gehen, ist schon ein guter Anfang. Wer mag, dehnt diese Zeit aus und steigert sich körperlich, indem er zwischendurch einfach kurze Joggingphasen einlegt. Eine Minute Laufen und drei Minuten Gehen – daraus entwickelt sich spielerisch ein effektives Intervalltraining.



## **Alles hat seine Geschwindigkeit – auch Sie.**

Dafür sorgen wir bei der Audi BKK mit unserem Lauf-Coach, einem der vielen professionellen Coaching-Programme. Über einen Zeitraum von zwölf Wochen nutzen Sie im Alltag damit online eine individuelle Trainingsunterstützung rund ums Laufen.

[Laufen – Tipps für den Einstieg](#)

Weitere Trainingstipps finden Sie in unserer Laufbroschüre

[Audi\\_BKK\\_Laufen\\_Trainingstipps.pdf](#)

Und extra für Einsteiger gibt es unseren Trainingsplan

[Audi\\_BKK\\_Trainingsplan\\_Laufen\\_Anfaenger.pdf](#)



## **Starten Sie mit uns in einen aktiven Frühling und denken Sie daran:**

Der Spaßfaktor verdoppelt sich in Gesellschaft! Ob im Sportverein, in der örtlichen Laufgruppe oder Tanzschule, mithilfe abwechslungsreicher VHS-Angebote oder im Fitnessstudio nebenan, überall wo sich Gleichgesinnte für ein gemeinsames Ziel begeistern, fällt es umso leichter, sportlich durchzustarten. Wir bei der Audi BKK sind an Ihrer Seite und wer weiß, vielleicht sind wir sogar in der Lage, Ihr persönliches Engagement finanziell zu unterstützen? Schauen Sie doch mal in unsere Kursdatenbank.

**Dort haben wir für Sie Angebote von lokalen Sport- und Freizeit Anbietern zusammengefasst, für die Sie einen Zuschuss von uns erhalten können.**

[Mehr](#)