

So bleiben Sie in Schwung

Verschneite Wälder und Wiesen, zugefrorene Seen, blauer Himmel und strahlender Sonnenschein – dieses Wetter ist es, was uns im Winter vor die Tür lockt. Wer sich auch in der kalten Jahreszeit sportlich betätigen möchte, der hat zwischen mehreren Wintersportarten die große Auswahl. Sehr beliebt ist Skilanglauf, mit dem man gelenkschonend seine Gesundheit trainiert und das Wohlbefinden steigert. Es werden fast alle Muskelgruppen betätigt und das Herz-Kreislauf-System und die Atemleistung in Schwung gebracht.

Um Verletzungen beim Skilanglauf vorzubeugen, sollten Sie mit einer langsamen Aufwärmrunde beginnen oder das Herz-Kreislauf-System mit kleinen Aufwärmübungen aktivieren. Nach dem Lauf durch die verschneiten Wälder wird die Regeneration der beanspruchten Muskulatur durch sanfte Dehnübungen unterstützt. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt nicht zu lange verschwitzt in der Kälte stehen und auskühlen. Wie bei jedem anderen Sport ist auch beim Skilanglauf auf die richtige Belastung zu achten. Ist diese zu hoch,

dann kann es zu unerwünschten Verletzungen kommen. Mit einer langsamen Steigerung des Umfangs können sich Gelenke und Bänder der zusätzlichen Belastung anpassen.

Gerade bei regelmäßigem Sport ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Gut für den Bewegungsapparat sind Obst (z.B. Äpfel, Bananen) und Gemüse, dadurch erhält der Körper wichtige Vitamine und Ballaststoffe. Durch Vollkornprodukte werden die Energiedepots aufgefüllt, auf die der Körper während der Anstrengung zurückgreifen kann. Für Menschen, die sich über ihre tägliche Kost nicht ausreichend mit den nötigen Nährstoffen versorgen können, gibt es Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke. Lassen Sie sich beraten, ob eine solche Lösung sinnvoll für Sie ist.



Anzeige

Mit MANO wieder lesen können.

Die Fähigkeit zu lesen erleichtert eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Ist diese Fähigkeit im Alter oder durch Erkrankungen eingeschränkt, hilft die mobile, elektronische Leselupe MANO den eigenen Aktionsradius zu erweitern. MANO gibt Ihnen die Freiheit, sich im Alltag selbstbewusst und sicher zu bewegen.

MANO vergrößert Geschriebenes bis zu 20-fach und erleichtert so das Lesen von Kleingedrucktem – z.B. öffentliche Verkehrspläne oder Speisekarten. Genießen Sie ihre Lieblingsaktivitäten in vollen Zügen ohne sich über Barrieren Gedanken machen zu müssen. Ihre Sehschwäche bleibt dabei für Außenstehende verborgen. Denn die moderne Optik des MANO lässt seinen Zweck nicht sofort erkennen.

Neben der Lesefunktion unterstützt Sie MANO durch das beleuchtete Display und ein ausklappbares Schreibstativ beim Verfassen von Postkarten oder Notizen. Die Schnappschussfunktion des MANO dient zusätzlich als Gedächtnisstütze. So haben Sie Ihre Informationen immer griffbereit – z.B. die Abfahrzeiten des Zuges oder den Straßennamen Ihres Zielortes. Bis zu drei Standbilder können Sie so speichern und anschließend zur besseren Lesbarkeit vergrößern.

Trotz der ausgefeilten Technik ist MANO leicht wie ein Handy und passt aufgrund der geringen Abmessungen (8,9 x 7,4 x 2,1 cm) auch in die kleinste Handtasche.

