

GESUND & aktiv

SONDERVERÖFFENTLICHUNG
02 / 2023

SLOW JOGGING

TRENDSPORT AUS JAPAN





Fit von Kopf bis Fuß: Über das langsame Joggen freut sich der gesamte Körper. Anfänger wechseln zwischen Joggen und Gehen noch ab



SLOW JOGGING

Gelenkschonend, achtsam und trotzdem richtig effizient.

Wie der Trend aus Japan sogar ausgesprochene Lauf-Muffel auf den Geschmack bringen dürfte.



**Slow Jogging -
Guru: Prof. Dr.
Hiroaki Tanaka**

Im Alter von 19 Jahren wurden bei Hiroaki Tanaka Herzprobleme diagnostiziert, die seinen Marathon-Traum zunächst platzen ließen. Doch ihn ganz aufgeben - das kam für den Japaner nicht in Frage. Und deshalb entwickelte der spätere Sportphysiologe eine neue Lauftechnik. Slow Jogging war geboren. Tanaka finishte in seinem langsamen Laufstil über 60 Marathons verletzungsfrei, einen sogar in 2:38:50 Stunden.

Slow-Jogging – im “Nikoniko“-Tempo “Nikoniko” bedeutet im Japanischen “lächelnd”. Das Ziel ist es, das Jogging-Tempo so zu wählen, dass man es folglich

Daher ist die Lauftechnik auch für Laufeinsteiger und übergewichtige Menschen gut geeignet, um die persönliche Fitness zu steigern. Beginnen Sie mit Slow-Jogging langsam und steigern die Trainingsdauer danach moderat. Der Mittelfusslauf kann ganz schön in die



mit einem Lächeln absolvieren kann. Eben im “Nikoniko“-Tempo. Genusslaufen und Sport im Wohlfühl-Tempo. Beim Slow-Jogging achtet man auf eine sehr hohe Schrittfrequenz, welche 180 bis 190 betragen soll. Man trippelt damit sehr langsam, mit kleinen Schritten und landet auf dem Fußballen, bzw. auf dem Mittelfuss. Die Ferse erhält nur kurz Kontakt zum Boden. Somit unterscheidet sich die Lauftechnik sowohl vom Vorfuss- wie auch vom Fersenlaufen. Je kürzer die Schritte, desto einfacher ist folglich das Slow-Jogging. Auf diese Weise werden die Hüfte, Knie und Wirbelsäule kaum belastet.

Waden gehen und kann die Achillessehne bei zu starker Steigerung ebenfalls reizen. Deshalb: Langsam und mit kurzen Einheiten starten, abwechselnd mit zwei Minuten Slow-Jogging und zwei Minuten normalem Gehen.

Tipp: Verwenden Sie fürs Slow Jogging besser Sportschuhe mit leichten, biegsamen Sohlen. Tatsächlich sollte man bei den Schuhen auf die Ausformung der Sohle achten, man nennt das Sprengung. Zum Slow Jogging sollte sie nicht mehr als acht Millimeter betragen - je flacher, desto besser.



Bergamotte - frische Power mit Zitrus Duft

Bergamotte ist eine Zitrusfrucht, die in vielen Parfüms und ätherischen Ölen verwendet wird. Ihr Duft wirkt erfrischend und stimmungsaufhellend. Bergamotteöl wird häufig in der Aromatherapie eingesetzt, um Stress abzubauen. Der Duft von Bergamotte hat außerdem positive Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden, indem es Angstzustände reduziert und die allgemeine Stimmung hebt.



30 Prozent
der Deutschen leiden an einer
Nahrungsmittelunverträglichkeit

45 Prozent
der Betroffenen fühlen sich dadurch beim
Einkaufen, Kochen oder im Restaurant
eingeschränkt.

Quelle: Umfrage VIVIDA BKK

ANZEIGE

**Ihre Fußpfleger
am Ort!**

**Bringen Sie uns
Ihre Füße!
Sie werden es
Ihnen danken!!!**

Lassen Sie sich hertragen, nach Hause können Sie zu Fuß.

Behandlungsgutschein 10.- €
für Neukunden & für 1 Behandlung

GEMEINSCHAFTSPRAXIS für Fußpflege

Denis Hammann 07231 783124 Marktplatz 1
Lejla Mehic 07231 2984268 Birkenfeld



AKTIV BLEIBEN

Die Zeit der Drachen

Wer ihn an der Leine hat, macht nicht nur wunderbare
Glücksspurts,
sondern verführt auch sein Gehirn zu Höhenflügen.

Wilde Manöver mit dem Wind im Rücken machen den Kopf
klar. Eine frische Brise pustet die Sorgen von der Seele.
Und kühne Loopings verführen auch im Alltag zu mehr Mut.

Exkurs: Die fesselnde Reise des Drachensteigens

Die Tradition des Drachenfliegens entstand in China, einer
Kultur, die für ihre tiefen und komplexen Traditionen bekannt
ist, vor etwa 2.800 Jahren. Ursprünglich hatten Drachen
eine militärische Funktion. Sie dienten als furchteinflößende
Instrumente in Kriegen, um Signale über große Entfernungen
zu übermitteln und Entfernungen zu berechnen.

Die ersten Drachen bestanden aus Bambus und Seide,
bekannt für ihre Leichtigkeit und Festigkeit. Bei günstigen
Windverhältnissen erreichten diese Drachen große Höhen und
beeindruckende Flugleistungen.

VERWÖHN-EXTRA für unsere Haut



Kaum ist der Sommer vorbei, lechzt jede unserer Zellen nach Feuchtigkeit. Die brauchen sie nämlich dringend, um schön prall und gesund durch den Herbst zu kommen.

Zum entknittern: Mit dem Beauty-Booster aus der Küche Einfach ein Viertel Salatgurke in dünne Scheiben schneiden und aufs Gesicht legen. Durchfeuchtet den Teint sofort! Dazu wirken Vitamine aus der B-Gruppe gemeinsam mit den Vitaminen A,C und E und Mineralstoffen.

Geschicht aufpolstern können Sie Ihre Haut mit Cremes, Masken oder Seren mit Wirkstoffen wie Algenextrakt, Urea, Aloe vera oder Zucker.

Spannt die Haut nach dem Eincremen immer noch, braucht sie noch ein wenig mehr. Einer der größten Wasserspeicher ist Hyaluronsäure. Ein Gramm kann bis zu sechs Liter Wasser binden.

Damit der Teint nicht grau und müde wird, muss der Gehalt an Elektrolyten im Körper stimmen. Dafür benötigen wir genug Magnesium, Kalzium, Kalium & Co. Die stecken in Spezial-Drinks, Kokswasser und Algen.

ANZEIGE

Löst Schoko-Lust Migräne aus?

MYTHOS ODER WAHR?

Dass Schokolade und andere Süßigkeiten immer wieder als Migräne-Auslöser genannt werden, wird darauf zurückgeführt, dass bis zu 70 Prozent der Patienten berichten, dass sie vor der Attacke Heißhunger auf Süßes haben. Doch habe eine Studie belegt, dass Süßigkeiten nicht die Auslöser sind. Die Lust darauf sei lediglich ein Signal für die bevorstehende Migräne. Der Grund ist einfach: "Das Hirn benötigt Energie für die kommende Attacke", so Professor Peter Kropp vom Zentrum für Nervenheilkunde der Universität Rostock.



KENNEN SIE DAS AUCH: KOPFSCHMERZEN NACH DEM SPORT

Fast zwei Drittel aller Sportlerinnen und Sportler haben das schon öfter erlebt. Man nennt es auch Anstrengungs- oder Belastungskopfweg. Das dauert meist nicht länger als fünf Minuten, kann aber echt nervig sein. Die beste Möglichkeit dem vorzubeugen, ist einen ausge-

wogenen Flüssigkeitshaushalt zu gewährleisten, sprich genügend zu trinken. Auch auf Elektrolyte, Spurenelemente und Salze achten - vor allem wenn man stark schwitzt.



IM BLAUEN PAVILLION

Saraceno
OBST & GEMÜSE

VITAMINE UND
MINERALSTOFFE

IN IHRER
LECKERSTEN
FORM

FRISCHES SAISONGEMÜSE & SAISONOBST

BIRKENFELDER GUTSCHEINKÄRTLE

Birkenfelder Gutscheinkarte kann bei uns eingelöst werden

Marktplatz 1/1 | Birkenfeld | Tel. 07231 4599517
Öffnungszeiten: Mo – Fr: 8.30 – 18.00 Uhr, Sa: 8.00 – 13.30 Uhr

■ Brot & Brötchen ■ Kuchen ■ Pizza ■ & vieles mehr

- Nur Mehl aus dem Enzkreis
- Äpfel von eigenen Obstanlagen
- Jeden Tag frische Natursauerteigerstellung
- Wechselnde Biovollkornbrote sowie weitere Vollkornbrote
- Große Auswahl an verschiedenen Dinkelbackwaren



... kernig, kernig - wie unser Land!



DER HERBST MACHT HAPPY!

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da – und mit ihm leider nicht nur bunte Blätter, leuchtende Farben und die letzten Sonnenstrahlen, die unsere Nase kitzeln, sondern auch kältere Temperaturen und kürzere Tage. Aber kein Grund für graue Stimmung.

Unser Körper braucht Bewegung, um Depri-Stimmung und Infekten vorzubeugen. Die Devise lautet daher: Raus an die frische Luft! Jacke und Schuhe an, Mütze auf – und es kann losgehen zum Joggen, Walken, Wandern oder Radfahren. Passende Funktionsbekleidung in kräftigen Farben und mit Reflektoren sorgen dafür, dass Sie auch bei tristem Wetter gut gesehen werden und hält zudem trocken und warm – und mit der passenden Musik auf den Ohren macht das Ganze gleich noch mehr Spaß.

Ganz gleich ob Sie die kühlen Herbsttage für Ihr Fitnessprogramm, die Gartenpflege oder die Hausarbeit genutzt haben, nach getaner Arbeit spricht dann wirklich nichts dagegen, auch mal die Seele baumeln zu lassen. Ohne schlechtes Gewissen heißt es dann: Rauf auf die Couch, Füße hochlegen, warm einkuscheln und das süße Nichtstun genießen. Eine leckere Tasse Tee oder Punsch wärmen von innen und um Ihre müden Muskeln zu verwöhnen, braucht es nur eine Wärmflasche oder ein schönes Bad.



ANZEIGE



Hörakustik

AUS MEISTERHAND

Seit 1965 inhabergeführt in Pforzheim.

ECKART  **FINKBEINER**

GUTES FÜR AUGEN & OHREN

Eckart & Finkbeiner – Gutes für Augen und Ohren GmbH
Westliche Karl-Friedrich-Straße 16 · 75172 Pforzheim
T 0 72 31/31 22 58 · eckart-finkbeiner.de  



INNOVATIVSTE HÖRLÖSUNGEN VON BÖHM HÖRAKUSTIK



DAS LEBEN IN VOLLEN KLÄNGEN GENIESSEN

Durch eine Hörminderung verlieren viele Facetten des alltäglichen Lebens ihren vollen und brillanten Klang und werden zunehmend zu einer anstrengenden Herausforderung.

Als Familienunternehmen haben wir es uns daher zur Aufgabe gemacht, auf eine persönliche Kundenbetreuung höchsten Wert zu legen. Mit über 19 Jahren Fachkompetenz in Sachen Hörakustik verhelfen wir unseren Kunden zu neuer Lebensqualität und zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihrer Schwerhörigkeit umgehen können.

BÖHM Hörakustik bietet die gesamte Bandbreite an herstellerunabhängigen Hörsystemen mit innovativen Technologien, sowie einzigartigen Funktionen rund um die Hörgesundheit.

Das Wichtigste aber ist und bleibt der Mensch! Jeder ist einzigartig und sein Hörempfinden ebenso.

Ganz gleich welches Modell Sie wählen, wir sorgen für eine optimale Abstimmung Ihrer individuellen Hörlösung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Hörstudio und den gemeinsamen Weg unter dem Motto:

BESSER HÖREN. PERSÖNLICH. ERLEBEN.

Ihr Fabian Böhm
& das Team von BÖHM Hörakustik



NEU AUF DEM MARKT:

HÖRGERÄTE, GEMACHT FÜR GRUPPENGESPRÄCHE

Erleben Sie das revolutionäre Signia Pure Charge&Go IX

Kommunikation verbindet Menschen und schafft Beziehungen, die unser Leben bereichern. Mit der dynamischen Technologie von Signia Integrated Xperience bleiben Sie immer im Gespräch und verpassen nichts, auch wenn mal viel los ist!

Werden Sie jetzt Testhörer und erleben Sie die brandneuen Hörgeräte!



BÖHM Hörakustik
Goethestraße 4 | 75173 Pforzheim

Telefon & WhatsApp:
07231 . 427 10 11

info@boehm-hoerakustik.de
www.boehm-hoerakustik.de

