

Fitness- & Gesundheit Tipps

0664/4643611
Andreas Bösch



Die Fettverbrennung - Gehen oder Joggen?

Muss ich jetzt joggen oder doch besser gehen, um optimal Körperfett zu verbrennen? Mittlerweile konnte die Existenz einer bestimmten Belastungszone, in der das meiste Fett verbrannt werden kann, widerlegt werden. Grundsätzlich ist der **prozentuale Anteil** der Fettverbrennung höher, je niedriger die Intensität der Belastung ist. ABER: 90% von einem geringen Kalorienumsatz ist eben zu wenig um deutliche Fortschritte zu erzielen. Sie müssen also eine bestimmte Intensität an den Tag legen - spazieren ist zu wenig!

Entscheidend für das Abnehmen ist der gesamte Energieverbrauch des Körpers. Sie müssen mehr verbrennen, wie Sie zuführen! Nachgewiesen ist mittlerweile auch, dass die Fettverbrennung nicht erst nach 30 Minuten Training einsetzt, sondern sofort beginnt. Neben der allgemeinen Verbesserung der Fitness wird also auch ab der ersten Minute des Trainings Fett verbrannt.

Nicht nur Ausdauertraining verbrennt Fett. Auch Krafttraining verbrennt viele Kalorien! Durch den hohen Umsatz ist auch hier die Fettverbrennung erwähnenswert. Das bedeutet, dass auch ein intensives Training an den Kraftstationen durchaus zum Abbau überflüssiger Pfunde beitragen kann. Zusätzlich verbrennen die neu gewonnen Muskeln ständig Kalorien. Das so genannte Fettstoffwechseltraining ist ein Ausdauertraining, mit gleichmäßiger körperlicher Belastung über einen relativ langen Zeitraum. Dabei lernt Ihr Körper, die notwendige Energie zum großen Teil aus der Fettverbrennung zu gewinnen. Dieser Bereich sollte ca. 75% Ihres Trainings ausmachen! Welches Training für wen optimal ist, kann Ihr **Personal Trainer** Ihnen sagen.



Die vergessenen Kinder von Mirdita

„Projekt Albanien“ von Pfarrer Franz Winsauer

Ein albanisches Sprichwort lautet: Das größte Unglück ist es, wenn auch die Hoffnung stirbt. Genau aus diesem Grund ist Pfarrer Winsauer mit seinem Team seit 1991 in der schwer erreichbaren Bergregion Mirditas (Nordalbanien) unermüdlich im Einsatz.

Die Kinder leiden Hunger. Aber nicht nur der Mangel an Nahrung, auch die fehlenden Vitamine zur Stärkung der Abwehrkräfte schwächen sie, vor allem in den kalten Wintermonaten.

20 Euro Einkommen monatlich
Familien mit einem Monatseinkommen von Euro 20 und weniger sind keine Seltenheit - ein Leben in tiefster Armut, teilweise in Verwahrlosung. Der Alltag der Kinder ist bestimmt von Trostlosigkeit, an

Zukunftsperspektiven mangelt es aufgrund fehlender Infrastruktur. Desolate Wohnverhältnisse (undichte Dächer, keine Heizung, kein fließendes Wasser), hygienische Bedingungen die jeder Beschreibung spotten und nur sehr beschränkte medizinische Möglichkeiten machen das Leben zu einem Kampf ums Überleben. Kaum einmal sieht man lachende Kinder in den Dörfern die während des kommunistischen Regime als Arbeitslager für politischen Häftlinge samt deren Familien dienten.

Persönlicher Einsatz

Die Kinder regelmäßig mit Nahrung zu versorgen, ihnen eine Schulbildung zu ermöglichen um ihre Zukunft zu sichern, das hat sich Pfarrer Winsauer unter anderem zum Ziel gesetzt. Zusammen mit seinem ehrenamtlich agieren-

den Team ist er mehrmals im Jahr vor Ort um die ordnungsgemäße Verwendung der Sach- und Geldspenden zu überwachen, die Sorgen der Menschen zu hören um dann wieder neue Maßnahmen zu setzen. Diese, aus der eigenen Tasche finanzierten Besuche garantieren eine gezielte Hilfeleistung. Durch die persönlichen Kontakte mit den Ärmsten der Armen hat das Team Einblicke in den täglichen Überlebenskampf.

Spenden unerlässlich

Gerade zurück gekehrt aus Mirdita, wo er gemeinsam mit Manfred Kräutler und zwei Mitarbeiterinnen von „Mary's meals“ Lösungen zur Bekämpfung des Ernährungsproblems der Kindergarten- und Schulkinder suchte, berichtet Pfarrer Winsauer aber auch von den erfreulichen Fortschritten u. a. im Bereich Behindertenbetreuung und Behindertenintegration. Damit das Engagement eine „Hilfe zur Selbsthilfe“ werden kann, müssen die ins Leben gerufenen Projekte über mehrere Jahre begleitet und finanziert werden. Neben dem Einsatz der Projektmitglieder wird dringend finanzielle Unterstützung gebraucht, um das Netzwerk an Hilfestellungen für die Menschen in Nordalbanien aufrecht zu erhalten. Nähere Informationen unter www.projekt-albanien.at oder unter der Tel.Nr.: 05572/22419, Kontonummer: 00001-419613, Dornbirner Sparkasse BLZ 20602 „Projekt Albanien“. (rj)



Die Lebensumstände albanischer Kinder sind für hiesige Verhältnisse kaum vorstellbar.

SONDERAUFLAGE

200 Jahre Feldkircher Anzeiger



Erscheinung: Donnerstag, 2. Juli 2009

Redaktionsschluss: Donnerstag, 25. Juni 2009, 12 Uhr

© 05522/72330 . www.rzg.at

Jubiläumsausgabe mit Fürstentum Liechtenstein: 44.278 Haushalte