

OÖN-SERIE

FIT & SCHLANK

in 8 Wochen

Mit den OÖN glücklicher & leichter in den Sommer

Durchschnittliche Schrittzahl der Teilnehmer in den Regionen (Zeitraum 1. bis 29. April, 10 Uhr)

Die Top 5 aus den 4 Vierteln

MÜHLVIERTEL	Schritte	INNVIERTEL	Schritte	HAUSRUCKVIERTEL	Schritte	TRAUNVIERTEL	Schritte	LINZ	Schritte	STEYR	Schritte	WELS	Schritte
Stefan Lang	736.462	Sabine Angletner	377.461	Karin Hillinger	393.482	Bibi Leibetseder	447.211	Andreas Axx	626.313	Leopoldine Zauner	494.435	Wolfgang Santer	591.681
Burgi Mandl	584.160	Markus F. Angletner	284.206	Wolfgang Rizy	383.661	Otto Zach	392.417	Hannes Petschl	474.374	Johann Zauner	464.280	Petra Aufreiter	301.401
Michael Anger	513.351	Gisela Linecker	259.402	Sabine Korn	374.492	Martin Theissler	358.011	Stefan Reisinger	385.896	Florian Brandner	416.300	Maria Hieglberger	298.779
Martina Hehenberger	477.074	Karl Fröhlich	241.396	Claudia Thallinger	354.903	Manfred Fritz	351.327	Monika Krenn	384.128	Martin Theissler	358.011	Jack Bauer	243.706
Günter Kaar	452.275	Anna Ornetsmüller	228.609	Heinrich Brandstetter	339.970	Maria Kobler	325.813	Yvonne Wieser	372.614	Birgit Brüllmeir	255.550	Christine Schröder	233.717

und den Statutarstädten

MÜHLVIERTEL	Schritte	INNVIERTEL	Schritte	HAUSRUCKVIERTEL	Schritte	TRAUNVIERTEL	Schritte	LINZ	Schritte	STEYR	Schritte	WELS	Schritte
Stefan Lang	736.462	Sabine Angletner	377.461	Karin Hillinger	393.482	Bibi Leibetseder	447.211	Andreas Axx	626.313	Leopoldine Zauner	494.435	Wolfgang Santer	591.681
Burgi Mandl	584.160	Markus F. Angletner	284.206	Wolfgang Rizy	383.661	Otto Zach	392.417	Hannes Petschl	474.374	Johann Zauner	464.280	Petra Aufreiter	301.401
Michael Anger	513.351	Gisela Linecker	259.402	Sabine Korn	374.492	Martin Theissler	358.011	Stefan Reisinger	385.896	Florian Brandner	416.300	Maria Hieglberger	298.779
Martina Hehenberger	477.074	Karl Fröhlich	241.396	Claudia Thallinger	354.903	Manfred Fritz	351.327	Monika Krenn	384.128	Martin Theissler	358.011	Jack Bauer	243.706
Günter Kaar	452.275	Anna Ornetsmüller	228.609	Heinrich Brandstetter	339.970	Maria Kobler	325.813	Yvonne Wieser	372.614	Birgit Brüllmeir	255.550	Christine Schröder	233.717

Er läuft und läuft – und das jeden Tag

■ **Stefan Lang** aus Puchenu brachte es im April auf beachtliche 736.000 Schritte – damit bringt er das Mühlviertel im „Schrittwettbewerb der Regionen“ an die Spitze

Von Barbara Rohrhofer

Sportlich, diszipliniert und fitter als jeder Turnschuh: Der 42-jährige Rechtsanwalt aus Puchenu ist jener Mann, der beim „Schrittwettbewerb der Regionen“ im April die Nase vorne hat und auf ein Pensum von 736.000 Schritten verweisen kann. Wie Stefan Lang das macht? „Ich hab' einfach relativ viel Spaß an der Bewegung“, erzählt er. Deshalb macht es dem Vater zweier schulpflichtiger Kinder auch nichts aus, wenn er täglich um vier Uhr morgens aufsteht und losläuft.

„Ob im Winter oder im Sommer – ich laufe jeden Morgen sieben bis zehn Kilometer.“ Danach geht's von Puchenu direkt ins Büro in Linz. Und auch diese Strecke wird des Öfteren mit dem Rad oder eben locker laufend zurückgelegt.

In seiner Rechtsanwaltskanzlei am Taubenmarkt erledigt er dann schnell die Post und nützt die „freie“ Zeit bis acht Uhr morgens, um im nah-

„Ich brauche nur sechs bis sieben Stunden Schlaf. Um vier Uhr morgens steh' ich täglich auf und laufe los – das brauch' ich.“

■ **Stefan Lang**, 42, Rechtsanwalt aus Puchenu

hen Fitnessstudio auf den Crosstrainer zu steigen und danach noch eine dreiviertel Stunde Krafttraining zu absolvieren.

„Ich mach' das, um gesund und fit zu bleiben – natürlich auch für meine beiden Kinder“, sagt Stefan Lang. So durchtrainiert war der Jurist nicht immer. „Bis zu meinem 18. Lebensjahr hab' ich Judo gekämpft. Als ich aufgehört habe, regelmäßig zu trainieren, hatte ich ganz schnell 15 bis 20 Kilogramm mehr auf den Rippen.“

Als Stefan Lang dann nach Jahren der Sport-Abstinenz wieder mit Bewegung begann, war er völlig untrainiert. „Nach zwei Kilometern im Laufschrift war ich fix und fertig.“

Von derartigen Konditionseinbrüchen ist heute nichts mehr zu bemerken. Stefan Lang hat seine Ernährung dem Training angepasst. Morgens gibt's im Hause Lang reichlich Kohlenhydrate, untertags jede Menge Obst und Gemüse und am Abend Fisch

und Käse in Maßen. „Außerdem ernähren wir uns salzarm und verzichten auf übermäßiges Würzen.“

Wer sich so strikt gesund ernährt, dürfe aber auch einmal über die Stränge schlagen, meint der Rechtsanwalt. „Ab und zu gibt's aber schon einen Schweinsbraten oder einen Burger von McDonald's.“ Eine echte Sportpause gönnt sich der 42-Jährige aber nicht. Selbst den Sonntag nützt er, um sich zu bewegen. „Da freue ich mich schon immer sehr auf meinen 20 Kilometer langen Lauf.“ Punkt acht Uhr morgens sitzt Stefan Lang dann beim Frühstück. „Ich liebe es nämlich, bei meiner Familie zu sein und den freien Tag zu genießen“, sagt der Puchenuer mit den laufenden Erfolgserlebnissen.

Stefan Lang liebt die Bewegung und „das gute Gefühl, topfit zu sein“. Foto: privat

Halbzeit für die Gruppen der OÖN-Serie

Am Ende soll das Ziel nur ein Zwischenhalt sein

Florian Königs Stimme klingt hell und freudig, wenn er von den vergangenen vier Wochen erzählt. Anstrengend seien sie gewesen, aber auch lehrreich. „Ich habe von Anfang an gewusst, dass es nicht leicht wird“, sagt der Feuerwehrmann. Er selbst ist leichter geworden. Drei Kilo weniger zeigt die Waage seit einer Woche an. Der 25-Jährige hat sein großes Etappenziel geschafft. Die Mitgliedschaft im Club der „90er“ gehört der Vergangenheit an. Mit 89 Kilo ist Schwerfälligkeit kein Thema mehr.

Die OÖN-Aktion ist in der Halbzeit, eine Pause soll es aber deswegen nicht geben. Ganz im Gegenteil: Die Bauernkapelle Eberschwang startet erst jetzt richtig durch. „Wir haben eine anstrengende Zeit mit vielen Konzerten hinter uns. Das verbrennt natürlich auch Kalorien, aber jetzt wollen wir uns richtig auf Sport und Ernährung konzentrieren“,

sagt Obmann Manfred Lang. Gemeinsame Wanderungen stehen mit Beginn des Wonnemonats Mai auf dem Programm. In eine ganz andere Richtung geht das Team von Life Radio. Von Pole Dance bis zu CrossFit wurden die neuesten Sporttrends ausgetestet. „So können wir sicher gehen, dass für jeden etwas dabei ist“, sagt Koordinator Matthias Dietinger. Der Sportunterricht in der 4E-Klasse des Ramsauer-Gymnasiums wurde in den vergangenen 30 Tagen adaptiert. Im Biologieunterricht gab es Ernährungsreferate, bei Klassenvorstand Christiane Silberbauer mussten die 27 Schüler ein Laster angeben, auf das sie während der OÖN-Aktion verzichten werden. Der Softdrink-Automat im Erdgeschoss meldet bereits Umsatzverluste. Nach acht Wochen soll der gute Wille schon Gewohnheit sein. Ausnahmsweise dürfen die Teilnehmer einmal über das Ziel hinausschießen. (geg)



» FIT-REZEPT

Zanderfilet, Spargelragout und Nusserdäpfeln

Pro Portion 710 kcal, 5,3 BE, 25,5 g Fett

Zutaten Zanderfilet: 800 g Zanderfilets, glattes Mehl, 1 Zitrone Salz, weißer Pfeffer, Olivenöl
Zutaten Spargelragout: Spargelwasser: 1 EL Butter, 1 l Wasser, 2 EL Salz, 1 EL Zucker, etwas Zitronensaft; 500 g grüner geschälter Spargel, 500 g weißer geschälter Spargel, 1 Bund geschälte und gekochte Jungkarotten, 40 g Butter, 1 EL glattes Mehl, 50 g Zwiebeln in dünnen Scheiben, 1/16 l Milch, Salz, weißer Pfeffer, Kerbel
Zutaten Nusserdäpfel: 1 kg heurige Erdäpfel, 1 EL gehackte Petersilie, 1 EL gehackter Kerbel, 1 EL geröstete, geblätterte Haselnüsse, 30 g Butter

Zubereitung Zanderfilet: Zanderfilets würzen, beidseitig in Mehl wenden und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl goldbraun braten.
Zubereitung Spargelragout: Weißen geschälten Spargel ins kochende Spargelwasser geben, aufkochen und zur Seite stellen, zehn Minuten ziehen lassen, kalt abschrecken. Den grünen Spargel im selben Wasser genauso behandeln. Den gesamten Spargel dickblättrig schneiden. Zwiebel in Butter anschwitzen, mit Mehl stauben, mit Milch und etwas Spargelsud aufgießen und leicht einkochen lassen. Blättrig geschnittene Spargelstücke beigebraten, würzen und mit gehacktem Kerbel verfeinern.
Zubereitung Nusserdäpfel: Gekochte, geschälte Erdäpfel in flüssiger Butter und etwas Salz schwenken, mit Petersilie und den Haselnüssen vollenden.



» BEWEGUNG

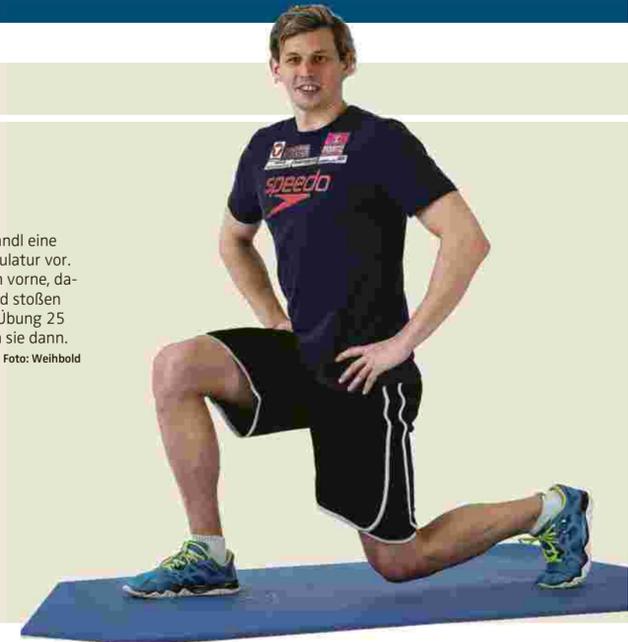
Der Ausfallschritt vorwärts

Heute zeigt Schwimm-Ass David Brandl eine Übung zur Kräftigung der Beinmuskulatur vor. Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne, dabei belasten Sie das vordere Bein und stoßen sich dynamisch ab. Wir machen die Übung 25 Mal auf jedem Bein und wiederholen sie dann.

Foto: Wehbold

Ein Tipp von Josef Wiesauer, Sporttherapie Linz und Wels

! Diese Übung finden Sie als Video auf nachrichten.at/fit



» TIPP DES TAGES

Tierisches und pflanzliches Eiweiß kombinieren

Wer sehr viel trainiert, braucht mehr Eiweiß. Vom Körper besonders gut verwertet werden kann eine Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Dann schauen sich nämlich die essenziellen Aminosäuren hoch, man erreicht Wertigkeiten von bis zu 130, 140. Diese Erhöhung der Wertigkeit ist möglich, weil der Körper nicht nur Eiweiß aus dem Essen nützt, sondern auch auf solches aus dem Körper zurückgreifen kann. Einen sehr guten Proteinlieferanten nach einem intensiven Training ergibt die Nahrungskombination Kartoffeln (35 Prozent) mit Vollei (65 Prozent). Die biologische Wertigkeit liegt bei 137.

Martin Denk, UNIQA-Vitalcoach
Foto: Wehbold



Mitarbeiter wollen vor allem einen „psychisch gesunden Arbeitsplatz“

Bereits zum 10. Mal werden engagierte Unternehmen mit dem oberösterreichischen Gesundheitspreis ausgezeichnet

Die Verbesserung der Zufriedenheit am Arbeitsplatz, Motivation und Leistungsfähigkeit, weniger Stress und mehr Wohlbefinden – das sind die wichtigsten Gründe für Mitarbeiter, wenn es um die „betriebliche Gesundheitsförderung“ geht. Ein Begriff, den übrigens drei von fünf Arbeitnehmern kennen. Ebenso viele halten die „gesunden Maßnahmen“ in den Betrieben für nützlich. Das hat eine

Studie des IMAS-Instituts ergeben. „Die Gesundheit ist in allen Umfragen ein vorrangiges Lebensziel – und das spielt natürlich auch in den Betrieben eine Rolle“, sagt Meinungsforscher Paul Eiselsberg. Wobei neben der körperlichen die seelische Gesundheit in den Vordergrund rückt. „Neben dem bekanntesten Lauftreffs, Gesundheitschecks und den Seminaren über Sport und Ernährung sind deshalb auch Mit-

arbeitergespräche, Maßnahmen rund um Arbeitsgestaltung und Arbeitszeit, Teamarbeit und die Erweiterung der persönlichen Kompetenzen wichtige Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung“, sagt Wirtschafts- und Di- rektor Wolfgang Greil. Zum 10. Mal vergibt er heuer den oberösterreichischen Gesundheitspreis für Unternehmen, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter einsetzen.

Einreichen kann man bis 31. Mai (www.gesundheitspreis.at).

Krebspatienten im Beruf

Heuer zum ersten Mal wird auch ein Preis in der Sonderkategorie „Beruf und Krebs“ vergeben. Es geht dabei um Maßnahmen für Mitarbeiter mit oder nach einer Krebserkrankung. „Derzeit leben in Oberösterreich rund 50.000 Menschen mit Krebs, 2020 werden es

61.000 sein. Jeder Dritte bis Vierte davon ist berufstätig. Die Möglichkeit, an den Arbeitsplatz zurückzukehren, ist wichtig für den Behandlungsprozess – die Rückkehr ist aber nicht immer einfach“, sagt Holger Rumpold, Leiter des Zentrums für Tumorerkrankungen und der Krebsakademie bei den Barmherzigen Schwestern in Linz. Das Spital und die Firma Roche unterstützen den Sonderpreis. (ried)

WERBUNG

Denk gemeinsame ZIELE. Denk mehr schaffen.

www.uniqa.at

Präsentiert von