

Veronika Forster:**Ayurveda aktuell**

Gelenkbeschwerden wie Arthritis, Arthrose und Rheuma werden zu

einem großen Gesundheitsproblem. Mit zunehmendem Alter werden die Knochen, Gelenke, Wirbel und Knorpel trockener und poröser. Viele Menschen leiden auch an starken Rückenschmerzen. Ursachen dieser Beschwerden können sein: zunehmendes Alter, Bewegungsarmut, Übergewicht und Überbeanspruchung.

Neben der Behandlung durch Homöopathie und andere therapeutische Ansätze gewinnt die Ayurveda-Medizin immer mehr an Popularität. Einen großen Stellenwert in der ayurvedischen Therapie nimmt auch die richtige Ernährung ein. Dabei ist vor allem die Zugabe von verdauungsfördernden Gewürzen wichtig. Diese kurbeln den Stoffwechsel an und verbrennen Ama (Schlackenstoffe und Ablagerungen), die oftmals für den Krankheitsprozess mitverantwortlich sind. Am besten hilft eine Kombination aus ayurvedischen Anwendungen wie Massagen mit Heilpflanzen sowie Reinigungsverfahren. Um etwas für seine Gesundheit zu tun, sollte man sich selbst regelmäßig eine Art Service gönnen. Eine schöne Möglichkeit sind Selbstmassagen mit viel warmem Öl. Machen Sie daraus ein kleines Ritual, und nehmen Sie sich anschließend auch Zeit für ein entspannendes Bad.

Regelmäßige Ayurveda-Massagen sorgen für Wohlbefinden, nähren die Gelenke und beugen Trockenheit im Körper vor. Ebenso wichtig ist die Ernährung. All dies sorgt für eine gute Verdauung. Nicht zu vergessen: Tägliche Bewegung in der Natur oder/und in Form von Übungen. Besonders geeignet dafür ist Yoga.

! www.pension-sonnblick.at

Blindensportler halten sich fit

Laufspezialistin Sabine Reiner gibt ihr Wissen an Hobby-sportler weiter.

DORNBIRN. Laufspezialistin Sabine Reiner (hellblau. Powerteam) gibt ihr Fachwissen in verschiedenen Laufcamps weiter. Aktuell trainiert sie gemeinsam mit Veronika Hehle von FrauenlaufFIT einmal wöchentlich mit einer Gruppe in Dornbirn für den 6. Bodensee-Frauenlauf, der am Samstag, 30. Mai, stattfindet.

Mit dabei sind auch einige Blindensportler. Sie wollen durch regelmäßige Bewegung fit bleiben und profitieren dabei auch von Reiners Tipps zu Technik, Kondition und Ernährung. „Für mich ist das eine neue Herausforderung, die aber sehr viel Spaß macht“, sagt Sabine Reiner. Wie fühlt es sich an, blind zu laufen? Manches



Heimische Blindensportler trainieren gemeinsam mit Sabine Reiner und einer Frauenlaufgruppe.

versucht sie auch selbst mit geschlossenen Augen durchzuführen. „Dadurch setze ich mich auf eine neue Weise mit dem Laufen auseinander“, erklärt

die mehrfache Landesrekordhalterin. Ab Juli lädt sie mit Veronika Hehle im Rahmen der Aktion MarathonFIT zum Training für den Sparkasse 3-Länder-

Marathon, der am 3. Oktober in Lindau startet.

! Infos und Anmeldungen: www.marathonfit.at und www.sabinereiner.com

Endspurt zum Frauenlauf

BREGENZ. Mit der Eröffnung der Frauenlaufmesse im Bregenzer Festspielhaus heute um 14 Uhr beginnt der Endspurt zum 6. Bodensee-Frauenlauf. Schon über 4000 laufbegeisterte Mädchen und Frauen haben ihre



Nennung abgegeben. „Wir werden auch heuer einen Anmelderekord erreichen“, freut sich Initiatorin Verena Eugster. Auch bemerkenswert: Der Lauf

vereint Jung und Alt. Die älteste Teilnehmerin ist 85, die jüngste gerade mal fünf Jahre alt. Außerdem sind Teilnehmerinnen aus allen 96 Vorarlberger Gemeinden und mit verschiedenen Schicksalen am Start. So ist Pink Ribbon ein Partner des Bodensee-Frauenlaufs. Bewegung unterstützt und fördert die Genesung von Krebs. Deshalb werden Betroffene, die in den vergangenen zwei Jahren an Krebs erkrankten, gratis zum Start beim Frauenlauf eingeladen.

! Nachmeldungen zum Bodensee-Frauenlauf sind noch bis morgen Samstag, 30. Mai, bei der Frauenlaufmesse möglich.

Darbo Fruchtikus

Gönnen Sie sich zwischen durch einen Fruchtgenuss.

Die feinen Früchte von Darbo gibt es nicht nur zum Streichen und Trinken, sondern auch zum Löffeln. Darbo Fruchtikus ist ein fruchtiger Snack zum Löffeln – reich an Frucht und Vitaminen. Die erlesenen Fruchtcompositionen im 125-Glas sind ein idealer Snack. Egal ob zu Hause, im Büro oder in der Schule, mit Darbo Fruchtikus gönnt man sich eine

fruchtige Auszeit und genießt Löffel für Löffel erlesene Früchte in 4 köstlichen Variationen: Rote Früchte, Mango-Marille, Erdbeer-Vanille und Tropic. Im Sommer und Winter überraschen für kurze Zeit zwei zusätzliche Kreationen in limitierter Auflage den Gaumen. Da ist für jeden Fruchtliebhaber was dabei. Die feinen Köstlichkeiten findet man übrigens im Kühlregal und viele weitere auf www.darbo.at. Viel Spaß beim Genießen! ANZEIGE

