

gesund & fit

Österreichs Gesundheits-Magazin

MEDIZIN

BESTE HILFE FÜRS KNIE

Nach Verletzung:
So wird Ihr Gelenk
fit für den Winter

AKTUELL

VOLKSLEIDEN HANDYNACKEN

Beschwerden vorbeugen
und sanft lindern

FITNESS

TRAUM-BODY MIT PILATES

Schlank und
straff mit nur
sechs Übungen

Ja oder nein?
Experten über
Wirkung & Risiken
**Impfung
gegen**

GRIPPE



P.b.b. Mediengruppe ÖSTERREICH GmbH, Friedrichstraße 10, 1010 Wien GZ 142040047W Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

fitness

TOOL
der Woche

ZUM BUNT TREIBEN

Flexibel im Look, ultraleicht und mit vielen sinnvollen technischen Features be: die neuen Fossil Sport Smartwatches. Um 279 Euro.

AKTUELL +++ **VITAMIN-D FÖRDERT LEISTUNG** Menschen mit höherem Vitamin-D-Spiegel haben laut neuer Studie (Quelle: European Journal of Preventive Cardiology) eine **bessere Ausdauer**. Lassen Sie Ihren Status beim Hausarzt erheben. +++ **SO WIRD YOGA 2019** Trendvorschau: Die uralte Lehre bekommt einen neuen Twist. Die Methode „**Fire Yoga**“ kombiniert dynamische Asanas mit HIIT. +++

IT-LABEL TASSEL TALES

Gute Eco-Wear aus Österreich

Dieses junge Label sollten Sie unbedingt am Radar haben, wenn Sie Ihre Yoga-Garderobe auffrischen. Tassel Tales, gegründet von drei yoga- und lifestyleaffinen Österreicherinnen, produziert ökologische, nachhaltige und faire Slow Fashion. Die Styles und Tassels, die Quasten, werden von Frauenkollektiven in Indien, Deutschland und Marokko hergestellt. „Jeder Produktionsschritt“, so Mitgründerin Stephanie Klein, „ist nachvollziehbar.“ Gearbeitet wird ausschließlich mit nachhaltigen Materialien und Vintage-Stoffen. Thema der neuen Kollektion: Ethno.

➔ www.tassel-tales.com
Online-Shop



NEUE KOLLEKTION
Das Austro-Label Tassel Tales setzt auf nachhaltige Stoffe und Ethno-Prints. Leggings um 98 Euro, Top um 68 Euro.

DER NEUE MINI-GYM


FITNESS-INNOVATION:

Dieses Fitness-Studio passt in jede Tasche: der neue **Easy Motion Skin**-Fitnessanzug arbeitet mit Elektromuskelstimulation (EMS) und fördert dadurch bei jeder Bewegung den Trainingseffekt. Eingebaute, Trockenelektroden stimulieren mit niederfrequenten elektrischen Impulsen bis zu 90 Prozent der Körpermuskulatur und sorgen so für erhöhte Sauerstoffaufnahme, Leistungssteigerung und Aufbau von Muskelmasse. Dank Bluetooth bietet Easy Motion Skin maximale kabellose Bewegungsfreiheit. Erhältlich um 3.000 Euro unter www.easymotionskin.com


Buch-Tipp

Fit wie die Tennisprofis



EIN FED-CUP-COACH TRAINIERT UNS Mit seinen bewährten Bodyweight-Übungen pusht Fitnesstrainer Mike Diehl u. a. Tennisstars wie Grand-Slam-Siegerin Angelique Kerber zu Höchstleistung. Seine Tipps teilt er im Ratgeber „Bodyweight Training mit Mike Diehl“ (Co-Autor Felix Grewe). Verlag Meyer + Meyer, um 20,60 Euro.

FITNESS-FRAGE DER WOCHE

»» Wie viele **Einheiten** **TRAINING** braucht es für rasche **ERFOLGE**?

ANTWORT: Als Faustregel gilt: Einmal Sport pro Woche ist leistungserhaltend. Ab dem zweiten Mal setzt ein Trainingseffekt ein. **Drei bis vier Einheiten** gelten als optimal. Achtung: Zu viel Training führt zu fehlender Regeneration und kann Überlastungsschäden und Verletzungen nach sich ziehen.



MAXIMILIAN WALTER
Trainer in der crossZone www.crosszone.at