

Balance-Empfehlungen für Ihren Urlaub und Zuhause



Sportgetränk mit Pfiff

Das beste Sportlergetränk lässt sich ganz einfach selbst herstellen: Südtiroler Apfelsaft verdünnt mit Wasser und etwas Salz gleicht den Flüssigkeitsverlust nach dem Sport ideal aus und macht Sie fit für neue Herausforderungen.

Gesund gestärkt

Herzhaftes Südtiroler Schüttelbrot, einen knackigen Apfel oder süße Trauben als Wegproviant: Diese Kost belastet nicht den Magen und das Wandern fällt Ihnen umso leichter – richtig stärken können Sie sich dann auf der Almhütte oder bei Ihrer Rückkehr ins Hotel.



Treppauf, treppab ...

Ihr Zimmer befindet sich im dritten Stock des Urlaubshotels? Gut für Sie! Nutzen Sie diese Gelegenheit, um den Aufzug zu ignorieren und Treppen zu steigen. Dies bringt den Kreislauf in Schwung, trainiert die Ausdauer und verbrennt so manche Kalorie.





Dehnen, strecken, Seele baumeln lassen

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, um den
Duft der Apfelblüten am Baum zu riechen.

Bücken Sie sich, um einen
besonders schönen Stein aufzuheben.

Ein langer Ausfallschritt, und schon
haben Sie das schmale Bächlein im Wald überquert.

Und probieren Sie aus, ob Sie den
mächtigen Kastanienbaum umarmen können!
Dehn- und Streckübungen im Einklang mit der Natur.

Erfrischt mit dem „Kneippschen Kaffee“

Bei geistiger oder körperlicher Müdigkeit
bringt der „Kneippsche Kaffee“ den Kreislauf
auf natürliche Weise in Schwung!

Für den gesunden Frischekick ganz
ohne Koffein einfach eine Wanne
oder das Waschbecken mit kaltem Wasser füllen.

Erst den rechten, dann den linken Arm bis über die Ellenbogen
ins Wasser eintauchen und die Arme und Finger darin leicht bewegen.

Bis dreißig zählen und spätestens wenn die Kälte schmerzt,
beide Arme wieder aus dem Wasser nehmen.

Das restliche Wasser von den Armen abstreifen
und diese an der Luft trocknen lassen.

Und schon fühlen Sie sich wieder munter und erfrischt!



Mit Dank für die freundliche Unterstützung



Dr. med. Alex Mitterhofer

*Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation
Facharzt für Sportmedizin*