



Outdoor against Cancer

EIN STARKES ZEICHEN FÜR
EINE GESÜNDERE GESELLSCHAFT

#STAYFIT
GETHEALTHY



Schau auf Dich!

TRAINING, ERNÄHRUNG, PSYCHE

Sommer am See

TRAINING MIT SPASSFAKTOR



Outdoor-Sport mit wenig Aufwand

KENNE ICH, MAG ICH, MACHE ICH



UNTERSTÜTZT VON

ABENTEUER GIBT ES NOCH

FREEMEN'S
WORLD

SCHUTZGEBÜHR: 4,20 EUR · 5 CHF

AUSGABE

02.2018



PURE MOUNTAIN

ENGINEERED IN THE
HEART OF THE DOLOMITES



SALEWA.COM

Lachen ist gesund ...

Liebe Leserinnen und Leser ,

einige von Ihnen werden sich vielleicht ein wenig über diese Überschrift ärgern und sich dabei denken: ‚Die hat leicht lachen, schließlich hat sie die Krebserkrankung bereits überstanden. Jetzt macht sie auf lässig, hat Outdoor against Cancer an den Start gebracht, baut mit ihrem Team das Netzwerk auf und ein Buch hat sie auch noch geschrieben.‘

Als ob die Sache mit der Krebserkrankung so eine leichte Sache wäre!

In allen drei Punkten darf ich denjenigen Recht geben und zugleich widersprechen. Eine Krebserkrankung, auch die meine, ist keine leichte Sache. Sie gut zu überstehen, und vor allem zu überleben, hat auch mit Glück und Fügung zu tun. Jeder von uns hat seine eigene Geschichte und vor allem auch sein eigenes Glück und leider auch Unglück. Eines steht jedoch fest: Ist man als Krebserkrankte*r in der Lage sich zu bewegen (auch wenn es schwer fällt), dann bringt diese Bewegung – im besten Falle das gezielte sportliche Training – Wohlbefinden auf der ganzen Linie. Wer sich bewegt, mobilisiert nicht nur körperliche Kräfte, sondern stärkt auch Geist und Seele. Somit nimmt man aktiv die eigene Gesundheit in die Hand. Und glauben Sie mir, auch ich musste den einen oder anderen Tag richtig kämpfen, um mich zu motivieren:

1. Raus zu gehen,
2. Sport zu treiben und
3. war auch mir nicht immer zum Lachen zumute. Jedoch: Hatte ich mich überwunden, dann fiel alles viel leichter – auch das Lachen.

Fokussieren Sie sich auf das Leben im Hier und Jetzt. Das hilft! In dieser Ausgabe haben wir uns unter anderem dem Thema der Achtsamkeit gewidmet: Beobachten Sie sich selbst, achten Sie auf die wirklich wichtigen Dinge des Lebens und fokussieren Sie sich bewusst auf das Positive: das Leben, die Familie, die Freunde, das Licht, die Sonne und ja, auf die Liebe.

Um all die Angebote für Krebserkrankte zu erstellen, ist viel Mühe und Energie nötig, viel freiwilliges Engagement des OaC-Teams, viele unbezahlte Stunden – aber das Ziel vor Augen ist es absolut wert: ein deutschlandweites Sport- und Bewegungsangebot für Krebserkrankte, deren Familien und Freunde.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Forschungsergebnisse umsetzbar zu machen und arbeiten stetig daran, dass Menschen in Zukunft flächendeckend OaC-Sport- und Bewegungsangebote vorfinden. Hierzu benötigen wir natürlich jede Unterstützung: Von großen Unternehmen, von der Politik und von jedem Einzelnen. Denn nur gemeinsam werden wir es schaffen, dass wieder Bewegung in die Gesellschaft zurückkehrt und u.a. die Zahl der Krebserkrankten in naher Zukunft nicht noch weiter anwächst. Sport und Bewegung tragen hier erheblich dazu bei.

„Outdoor against Cancer bringt Menschen über den Berg!“ lautet unser Slogan. Wir helfen Ihnen bei Ihrer Wegfindung in der Krankheitsphase und im Anschluss. Dann haben auch Sie leicht lachen – wenn Sie sehen, dass all das, was wir tun, mit viel Mühe und Kleinstarbeit verbunden ist.

Ihr OaC-Team und Petra Thaller

Im Bild: Mascha Reinicke und Petra Thaller beim Fotoshooting für OaC-Headsponsor Buff.

Foto: Isabel Uphoff



Wissen

- 06 Achtsamkeit: ein Lebenskonzept**
Ernährung, Sport, Psyche,
Nachhaltigkeit

- 30 Interview mit Dr. Thorsten Schmidt**
Mit der Liebblingssportart die
Leistungsfähigkeit erhalten

Gemeinsam

- 18 Südtirol: Renaissance des
Volksmarsches**
Zu Fuß von Bozen auf das Sonnenplateau
Ritten

- 20 Hauptsache draußen**
Outdoor-Aktivitäten am Berg, im Wasser
und in der Stadt

- 34 OaC und Turnbar gehen
gemeinsame Wege:**
Mehr Outdoor-Sport im urbanen Raum

*„Outdoor against Cancer bringt
Menschen über den Berg!“*

Versorgt

- 24 OutDoor Messe Friedrichshafen 2018**
Sommer am See für jedermann

- 26 OaC geht neue Wege in den Alpen**
Geführte 2-Tages Etappe von Bad Tölz
an den Achensee

- 32 Leinen los mit OaC**
Erster Segeltörn in Kroatiens Inselwelt

- 36 mammaLIFE: Aktive Nachsorge für
Brustkrebspatientinnen**

- 3 Editorial**

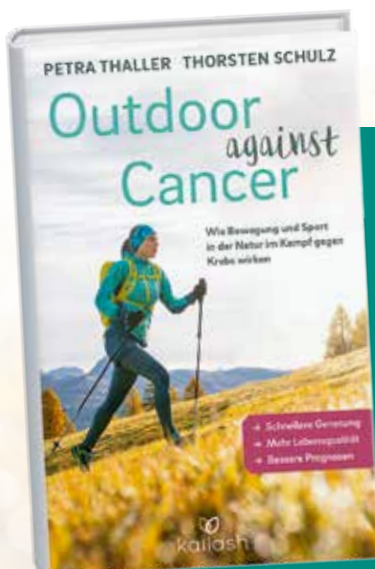
- 04 Inhalt**

- 05 Neu im OaC-Team**

- 38 Impressum**

Unsere Trainings, Veranstaltungen,
Reisen, Kooperationen sowie weiter-
führende Informationen rund um das
Thema Krebserkrankung und Bewegung
erfahren Sie unter:

www.outdooragainstcancer.com



Zwei Autoren, ein Anliegen –
die Bedeutung von Sport im
Freien bei Krebserkrankungen
populär zu machen. Petra Thaller
und Thorsten Schulz schreiben
emotional und faktenorientiert,
mit durchaus sehr unterschied-
lichen Blickwinkeln und
Erfahrungen, aber gleichem
Interesse.

Petra Thaller und Dr. Thorsten Schulz Outdoor against Cancer

Wie Bewegung und Sport in der Natur im Kampf
gegen Krebs wirken – Schnellere Genesung,
mehr Lebensqualität, bessere Prognosen

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag,
ca. 200 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-424-63166-1
ca. € 20,00 [D] | € 20,60 [A] | CHF 27,90*
(* empf. VK-Preis)
Verlag: Kailash

E-Book, € 15,99 [D] inkl. MwSt.
CHF 19,00*
(* empf. VK-Preis)
eBook (epub) ISBN: 978-3-641-23009-8

Pressebetreuung:
presse@susannefink.com

Leseprobe auf [Amazon.de](https://www.amazon.de)

Neu im Team!

Benedikt Mittermayr (26)

Benni ist Sportwissenschaftler und hat seinen Abschluss an der TUM gemacht. Zur Zeit arbeitet er als Trainer in verschiedenen Sport- und Fitnessstudios in München. Neben diesem Job beaufsichtigt er zusätzlich Sportkurse, die funktionelles Training in der freien Natur anbieten und wird diese demnächst auch für OaC anbieten. Benni ist ein leidenschaftlicher Outdoorsportler, der im Winter gerne auf Skitour geht, im Sommer wandert er mit Freunden gemeinsam in den Alpen. Er ist sehr kommunikativ und weiß, wie er mit verschiedenen Persönlichkeiten umgehen muss.



Britta Gottschling (29)

Britta ist ausgebildete Physiotherapeutin und hat einen Bachelor in Sportwissenschaft von der TUM. In der Physiotherapie behandelt sie häufig Krebspatienten. Im Mai wird sie montagsabends eine Laufgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene in München anbieten (mehr hierzu auf unserer Homepage). Mit ihrem

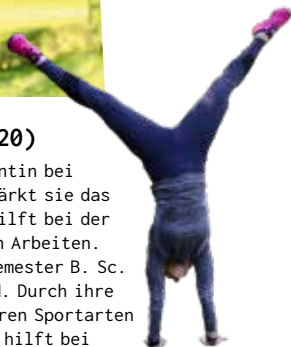


zusätzlichen Hintergrundwissen aus dem Sportstudium und ihrer Liebe zu Outdoorsport-Aktivitäten wie Bouldern, Skitouren und Wandern, möchte sie Krebserkrankten helfen, sich körperlich fit zu halten oder wieder fit zu machen.



Isabel Uphoff (20)

Isabel ist die neue Praktikantin bei OaC. Seit Anfang April verstärkt sie das Headquarter in München und hilft bei der Bewältigung der alltäglichen Arbeiten. Zurzeit studiert sie im 4. Semester B. Sc. Sportwissenschaft an der TUM. Durch ihre Affinität zum Laufen und anderen Sportarten unterstützt sie das Team und hilft bei der Gestaltung von Trainingsinhalten und vielem mehr.



BUFF® is a registered trademark property of Original Buff, S.A. (Spain)

LIVE MORE NOW.COM

www.buff.com

f Buff Germany

Achtsamkeit: ein Lebenskonzept



Vielleicht denken Sie bei dieser Überschrift „Ah ja, Achtsamkeit, kenn ich. Eigentlich achte ich den ganzen Tag auf irgendwas: auf meine Kinder, die Umwelt, meinen Lebenspartner, den Straßenverkehr, das Handy und manchmal auch auf mich selbst.“ Aber Achtsamkeit ist viel mehr als nur auf irgendetwas achten.

Definitiv ist Achtsamkeit in die beiden Bereiche des „Care“ (Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse anderer Menschen) und des „Mindfulness“ (besonderer Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand) zu trennen. Wissenschaftlich geht man die Achtsamkeit mittlerweile auch verstärkt an: Es werden die Prinzipien von Achtsamkeit und deren Auswirkungen auf den Menschen und die Umwelt untersucht.

Schnell wird nun klar, es gilt erst einmal wirklich zu verstehen, was unter Achtsamkeit zu

fassen ist, um dann neben der wissenschaftlichen auch die persönliche Bedeutung daraus ziehen zu können, oder auch umgekehrt.

Achtsamkeit im Sinne des Mindfulness heißt, bei sich zu sein und sich selbst bewusst wahrzunehmen. Deshalb stehen eine Körperwahrnehmung aber auch Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse und Reaktionen von einem selber im Zentrum der Aufmerksamkeit und der Lenkung derselben. Neben der bewussten Wahrnehmung von Körper und Geist gilt es diese auch regulieren zu lernen.

Entlehnt sind Lenkungen und Übungen zur Achtsamkeit der buddhistischen Meditation, dem Yoga oder auch dem Zen. Damit ist Achtsamkeitstraining nichts substanziiell Neues, sondern das Entdecken und Aufbereiten 2600 Jahre alter Lehren von Buddha. Aus diesem Blickwinkel heraus wird deutlicher, dass Achtsamkeit auch beinhaltet, was wir wahrnehmen nicht mit Werturteilen wie „gut“ oder „schlecht“ zu belegen und direkt einzuordnen. Achtsam zu leben scheint für viele deshalb ein Schlüssel für mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden, Gesundheit und Glück zu sein.

Jon Kabat-Zinn hat schon vor über 40 Jahren ein Achtsamkeitstraining zur Reduktion von Stress entworfen. Mittlerweile wird Achtsamkeit in vielen Kursen angeboten und sogar von Krankenkassen zum Teil übernommen. Nicht zuletzt, da auch wissenschaftlich nachgewiesen wurde, dass das Training bei Stress, Depressionen, chronischem Schmerz, Essstörungen und sogar bei Krebserkrankungen helfen kann. So ist Achtsamkeit gerade in den USA, aber auch bei uns in der medizinischen Therapie in der Arbeitswelt angekommen: Das Verständnis für ein höheres Wohlbefinden, bessere Leistung und mehr Gesundheit durch Achtsamkeitstraining ist gelegt. Wer achtsam lebt, wird schnell feststellen, dass sein „Glück“ und seine Zufriedenheit nicht allein von äußeren Einflüssen abhängig

ist. Ein Leben in mehr Achtsamkeit kann in schwierigen Situationen oder Lebensabschnitten helfen, mit der Kraft der eigenen Ressourcen zielführender umzugehen und damit die Situationen besser zu bewältigen.

Doch was bedeutet dies nun in der Praxis? Ist dies der nächste Kurs, der Ihnen vermittelt werden soll? Wir möchten Ihnen hier einmal einige Bereiche vorstellen, in denen Sie sich und Ihrer Gesundheit mit einfachen Tricks mehr Achtsamkeit schenken können.

(Quelle: www.dfme-achtsamkeit.de)

Ernährung

Wer kennt das nicht, es ist einmal mehr diese Woche, in der es nur ungesundes Essen und viel zu viel Alkohol gibt. Ein Freund hat Geburtstag, eine Freundin lädt zum Abendessen ein, eine Familienfeier am Wochenende, oder das Grillen mit den Nachbarn an sonnigen Abenden. Zusätzlich erscheint fast schon wöchentlich eine neue Ernährungsempfehlung, für mehr Gesundheit, weniger Übergewicht und natürlich, um Krankheiten vorzubeugen.

Da kommen Fragen auf: Sind nun drei Mahlzeiten am Tag besser als fünf? Abends Kohlenhydrate oder besser nicht? Was ist die richtige Ernährung für mich? Und wie soll ich das jemals in meinem Alltag umsetzen? Die gängigsten Versionen für gesunde Ernäh- →

MOUNTAIN ADDICTED

23 stores & online shopping sportler.com

SPORTLER
BEST IN THE ALPS

rung sind Salat, Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Superfoods wie Goji-Beeren, Chia-Samen und Nüsse. Zusätzlich soll man noch Kalorien zählen und schon ist das Essen nicht mehr ein Genuss, sondern wie ein ständiges Zählen von verschiedenen Nährstoffen und Kalorien.

Dadurch teilen wir Lebensmittel viel zu schnell in „gute“ und „schlechte“ ein und vergessen oder ignorieren dabei häufig die Bedürfnisse des Körpers und unser Bauchgefühl. Der häufige Verzicht kann schnell zu unerwünschten Heißhungerattacken führen. Daher ist es wichtig, achtsam zu leben. Doch wie geht das in Bezug auf das Essen?

Achtsames Essen bedeutet zunächst erst einmal sich selbst zu hinterfragen und sich zu beobachten: Wann esse ich? Was esse ich? Was tut mir gut beim Essen? Wie und wo merke ich, dass ich satt bin? Es geht beim achtsamen Essen nicht um eine neue Diät, sondern viel mehr um das, „wie“ wir Lebensmittel und das Essen wahrnehmen. Wenn Sie daher auf bestimmte Prinzipien achten, dann werden Sie schon bald einen Unterschied in Ihren Essgewohnheiten feststellen.

Auf Körpersignale vertrauen

- Versuchen Sie Ihre körpereigenen Signale richtig zu deuten: Wann haben Sie Hunger und wann sind Sie wirklich satt?



Beim Essen ist es genau dasselbe: Sie können eine Birne einfach essen. Sie können sie aber auch erst einmal anschauen, riechen, ertasten, die Sinne auf die Birne lenken ...

(Quelle: <http://www.die-sportspsychologen.de/2016/09/21/dr-rene-paasch-der-trend-zur-achtsamkeit/>)

Zeit zum Genießen nehmen

- Lassen Sie sich Zeit beim Essen, hören Sie auch bei Ihrem absoluten Lieblingsgericht auf Ihren Körper. Denn so gut das Essen auch schmeckt, das Gefühl danach, wenn es doch wieder einmal zu viel Essen war, ist nicht immer schön.

Erkennen, wann die Augen größer sind als der Magen

- Neben dem bekannten Hunger gibt es auch noch andere Versionen, in denen man Hunger oder Appetit verspürt: in emotionalen Phasen. Manche verspüren hier die Lust auf Schokolade, andere auf Pizza. Doch was passiert, wenn Sie diese weglassen und stattdessen spazieren gehen, eine Freundin oder einen Freund anrufen oder Sport machen? Meistens merkt man danach, ob man wirklich Hunger hatte oder nur einen Lückenfüller für die Emotionen gesucht hat.

Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

- Wenn Sie achtsamer essen, werden Sie schnell merken, dass auch Ihre Wertschätzung dem Essen gegenüber größer wird. Nehmen Sie sich die Zeit für Ihr Essen, die Sie benötigen und Sie werden merken, dass diese Art des Essens auch einen Einfluss auf Ihr Leben hat und vielleicht hilft einige Situationen zu entschleunigen. (www.ugb.de)

Sport und Bewegung:

Ist es überhaupt möglich durch Sport und Bewegung seine Achtsamkeit zu trainieren oder erst einmal Achtsamkeit deutlich zu machen?

Wie schon erwähnt, sind Grundtechniken des Achtsamkeitstraining dem Yoga und dem Zen entlehnt. Damit ist der Bezug zur Bewegung schon gegeben. Kann jedoch durch Achtsamkeit gar die körperliche Leistung gesteigert werden, wie es für Erkrankte bestimmt wichtig wäre? Bereiche der Sportpsychologie setzen mittlerweile genau da an: Verbesserung der Leistung durch Achtsamkeitstraining. Nachgewiesen ist, dass es zur Reduktion von Stress und zur Stärkung der Konzentrations-

fähigkeit beiträgt. Der gerichtete Umgang mit eigenen Emotionen und Gedanken ist eine Basis für gute Leistungen. Ein Grundprinzip der Achtsamkeit ist: „Bleiben Sie beharrlich, gewöhnen Sie sich an, mal zu verweilen.“ Gemeint ist damit etwas beachten, nur anschauen und sich ganz auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren. Die Wahrnehmung insgesamt wird geschult, für uns besonders wichtig die Körperwahrnehmung.

Manche vergleichen Achtsamkeitstraining mit einem Muskel, der ja auch durch regelmäßiges Training immer leistungsfähiger wird. So ist es auch mit der Achtsamkeit. Wie bei allen Trainingsanfängen ist der Einstieg mit einer „einfachen“ Übung zu gestalten, zum Beispiel seine Aufmerksamkeit nach innen zu richten und den eigenen Atem zu beobachten. Während man selbst beobachtet, wie sich der Bauch und die Brust heben und senken, stellt sich Atmung und Geist über das vegetative Nervensystem in einen ruhigeren Modus ein. Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken, werden Sie achtsam. Beim Essen ist es genau dasselbe: Sie können eine Birne einfach essen. Sie können sie aber auch erst einmal anschauen, riechen, ertasten, die Sinne auf die Birne lenken und dann erst hineinbeißen, um sie nicht herunter zu schlingen, sondern auf den Geschmack zu achten. Und wenn man dann

auch noch auf seine Atmung achtet, ist man im Trainingsprozess. Vielleicht schaffen Sie es ja auch, wenn Ihre Gedanken von der Birne wegwandern, mit einem Lächeln zur momentanen Sinneserfahrung zurückzukehren.

Auch das Erspüren von Ihrem Körper hilft Ihnen, Potenziale zu erkennen, darauf zuzugreifen und Emotionen zu lenken. Für folgende Übung, um ihren Körper systematisch zu erfühlen, brauchen Sie einen Partner zur Hilfe. Zuerst schließen Sie die Augen. Danach soll Ihr Partner Sie an einer beliebigen Stelle am Körper mit dem Finger antippen. Versuchen Sie mit weiterhin geschlossenen Augen, möglichst genau mit Ihrem Finger auf die angetippten Körperstellen zu deuten. Damit Sie dies trainieren, wiederholen Sie diesen Vorgang mit weiteren Körperstellen. Als Variante kann der Partner Sie auch an zwei Stellen gleichzeitig antippen. Je nach Körperwahrnehmung, wird es Ihnen leichter oder schwerer fallen, punktgenau die jeweilige Stelle zu treffen. Mit wachsender Achtsamkeit wird dies besser. Sie lernen ihren Körper besser zu registrieren.

Achtsamkeit heißt auch sich auf Dinge zu fokussieren, die man als normal und gegeben hinnimmt ohne noch die Besonderheit dabei zu erkennen. Selbst der normale Geh- →

REFUSE
SINGLE-USE

DU BENÖTIGST

EINE

#BringYourOwn



Klean
Coat™



Konzipiert
für die Gesundheit
von Mensch und
Umwelt

4X

beständiger
um die Umweltbelas-
tung durch den Einsatz
von langlebigen
Produkten zu
reduzieren



klean kanteen®

und Laufvorgang gehört dazu. Wer macht sich schon darüber Gedanken, es sei denn, man ist aus welchen Gründen auch immer auf einmal beim Gehen und Laufen eingeschränkt. Denken Sie beim nächsten Gehen und Loslaufen einmal daran, oder besser probieren sie es gleich mal aus: Achten Sie einmal beim Gehen und Laufen auf Ihre Füße, erspüren Sie den Kontakt mit dem Boden, den Druck auf die Fußsohlen, das Relief des Untergrunds. Nehmen Sie den Rhythmus der Schritt- oder Lauffrequenz wahr, lassen Sie den Takt der Schritte wirken. Versuchen Sie einmal beim Gehen oder Laufen zuerst die Ferse und dann die Zehen vollständig auf den

Boden zu drücken, dann auch umgekehrt, um jeweils möglichst komplette Fußabdrücke zu hinterlassen. Variieren Sie ihr Gangbild: treten Sie nur noch mit den Fersen auf, dann nur noch mit dem Ballen, später mit den Fußinnen- und Fußaußenkanten. Tausende Tastrezeptoren werden die Informationen des Auftretens registrieren; jetzt gilt es diese zu beachten. Am Ende merken Sie, dass dem Gang ein individueller Rhythmus zugrunde liegt, so wie Ihnen insgesamt.

Text: Mascha Reinicke, Dr. Thorsten Schulz,

Dr. Hande Hoffmann

Foto: André Tappe, Isabel Uphoff

OaC-Frühlings- und Sommer-Rezepte

Ab sofort finden Sie in jeder Ausgabe der OaC #gehaus einige unserer Lieblingsrezepte - ausgewogen, gesund und wohlschmeckend.

Früh(stücks)-Schicht

Mit diesem Frühstück kommen Sie gut in den Tag, Veganer ersetzen einfach Milch- und Naturjoghurt durch vegane Alternativen.

Uns so geht's: Banane schälen, Obst waschen und dann hübsch mit den restlichen Zutaten in der Frühstücksbowl dekorieren. Das Auge isst mit - so viel steht fest.

Zutaten:

100 ml Milch oder Naturjoghurt, 1 Banane, 100 g Himbeeren (TK oder Frisch), 3 EL Haferflocken, 2 TL Leinsamen, 2 EL Nüsse (Kürbiskerne, Cashewnüsse)



Green Smoothie

Smoothies sind leicht herzustellen und absolut nahrhaft und gesund. Hierfür benötigen Sie entweder einen Mixer, bestenfalls mit einem Glasaufsatz, oder einen Pürierstab. Und so geht's: Sämtliche Zutaten waschen oder schälen, in den Glasbehälter des Mixers geben, Wasser dazu und schon ist ihre Vitamincocktail fertig. Gesund und wirklich sehr lecker.

Zutaten: 1/2 Avocado, 1 Banane, 1 Orange, 1 Handvoll Himbeeren, 1 Handvoll Rucola, 2-3 Blätter Minze, (je nach Wunsch), 100 ml Wasser



Quiche à la Petra

Statt Quiche Lorraine, Quiche à la Petra. Diese fleischlose Alternative schmeckt sagenhaft gut. Und so geht's: Gemüse, Sojawürstchen und Knoblauch klein schneiden. Eier und Sojasahne vermischen und aufschlagen, den Parmesan dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken. Den Teig 10 Minuten auf 200 °C in der Quicheform vorbacken, danach den Belag hinzufügen und noch einmal für 50 Minuten backen bei 225 °C.

Für den Teig

- 125 g Butter
- 200 g Dinkelmehl
- 3 EL kaltes Wasser
- Salz und Pfeffer
- 1 EL geriebener Parmesan

Für den Belag:

- 1 Zucchini
- 6 Champignons
- 2 mittlere Knoblauchzehen
- 5 kleine geräucherte Sojawurstchen
- 5 Eier
- 200 ml Sojasahne
- 200 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence

Für die Deko:

Halbierte Cocktailtomaten und schwarze, milde, entsteinte Oliven



Griechischer Salat

Ein Gedicht, vor allem bei der Vorstellung, diesen in einer kleinen griechischen Taverne am Meer zu genießen. Also machen Sie Ihr Heim zur Taverne: Sie lassen griechische Musik laufen und schnippln drauf los.

Und so geht's: Achten Sie darauf, dass sämtliche Zutaten wirklich liebevoll und klein geschnitten werden. Tomaten, Gurke und Schafskäse vermengen sich deutlich besser mit der Vinaigrette, wenn die Zutaten nicht zu groß sind.

Zutaten:

- 3 rote Zwiebeln
- 1 Salatgurke
- 500 g Tomaten
- 2 Römersalatherzen
- 75 g schwarze Oliven ohne Kern
- 200 g Schafskäse
- 100 ml Weißwein-Essig
- 2 EL Zitronensaft

Text: Mascha Reinicke, Dr. Hande Hoffmann

Fotos: Mascha Reinicke und Thaller Media



Bergsport. Mein Shop. Online.



Bergsport
Klettern
Trailrunning
Skitour
Freeride
Langlauf

Von Bergsportlern für Bergsportler

bergzeit

ONLINE: www.bergzeit.de

OUTDOOR: Am Eisweiher 2 • 83703 Gmund

ALPIN: Tölzer Straße 131 • 83607 Holzkirchen



Achtsamkeit und das Wechselbad der Gefühle

Achtsamkeit ist zum Trendbegriff geworden, auch oder vor allem in der Eigenbetrachtung. Aber was bedeutet, ich gehe achtsam mit mir um? Ist diese Achtsamkeit ein Synonym für Vorsicht oder Beobachtungsgabe?

Jeder Mensch wird diesem Begriff eine eigene Bedeutung geben: Der Autofahrer stellt nach einem Unfall schuldbewusst fest: „Ich war nicht achtsam.“ Die Mutter wird sagen: „Ich muss achtsam sein, um mein Kind zu schützen.“ „Ich muss die richtige Antwort finden“, sagt der Prüfling. Und es gibt Momente, da spüren wir: „Jetzt muss ich auf nichts achten“, und auch dann können wir die eigene Achtsamkeit beobachten: Auf was achte ich gerade? Wo liegt mein Interesse, meine Konzentration?

Wir können Gedanken beobachten: Sind die Gedanken hilfreich, fröhlich, depressiv, verwirrt, wo spüre ich meinen Atem? Ebenso

lassen sich Gefühle beobachten: Fühle ich mich ängstlich oder voller Freude? Auch für Beziehungen ist Achtsamkeit hilfreich: An wen denke ich oft, mit wem verbinden mich liebevolle Erinnerungen, wem bin ich dankbar? Wer hat mich verletzt, welche Situationen möchte ich vermeiden?

Bei Krebspatienten beobachte ich immer wieder ein Gefangensein der Achtsamkeit. Die ganze Aufmerksamkeit ist fokussiert auf die Krankheit und die Angst vor Verschlimmerung. Alltagserlebnisse werden zerrissen durch Gedanken an Krankheit, durch Gefühle von Angst und Hilflosigkeit. Jede Missempfindung, beispielsweise Kopfschmerzen, wird genauestens beobachtet, es könnte ein neuer Ausbruch der Krankheit sein. Die Symptome werden teilweise überbewertet, die Achtsamkeit für Freude und andere Dinge nimmt ab. Im Anfangsstadium kann die Beobachtung der Krankheitssymptome wichtig sein, um die

Links: Im Laufe der Jahreszeiten: Der Übergang von Frühjahr zu Sommer im Gebirge. Was monatelang unter der kühlen Schneedecke verborgen war, erblüht zu neuem Leben.

Bewältigung der Krankheit zu steuern. Hält die Fokussierung auf die Krankheit allerdings an, kann sich eine schlechte Stimmung ausbreiten; die Lebensqualität der Patienten selbst und die der Angehörigen wird deutlich belastet. Viele Patienten schaffen den Weg alleine nicht aus dem Tal der Ängste und der Verzweiflung. Nicht zuletzt gibt es genau deshalb Unterstützungsangebote in Gruppen (Malen, Tanzen, Theater).

Fast alle Patienten erzählen mir, dass Ihnen Bewegung im Freien, in der Natur sehr hilft: Sie werden ruhiger, optimistischer und gelassener. Die Möglichkeit, in Gemeinschaft die Natur und Bewegung mit anderen zu erleben, ist für viele Patienten nachweislich hilfreich.

Die Natur lädt gerade dazu ein, achtsam zu sein.



Die Natur lädt gerade dazu ein, achtsam zu sein: Der zwitschernde Vogel, der Sonnenaufgang, das Rauschen des Gebirgsbaches, die glitzernden Sonnenstrahlen, der Duft von Blüten und Bäumen, die Weite in den Bergen.

Text: Dr. Gertrud Müller

Foto: Thaller Media, photocase.com/cydonna



Go play

Go anywhere

vikingfootwear.com
 **VIKING**TM

Ullern: Extra Polsterung / Faltbare Ferse (kann auch als Clog getragen werden) / EVA-Zwischensohle / Gummiaußensohle für perfekten Grip / Waschbar bei 30°C



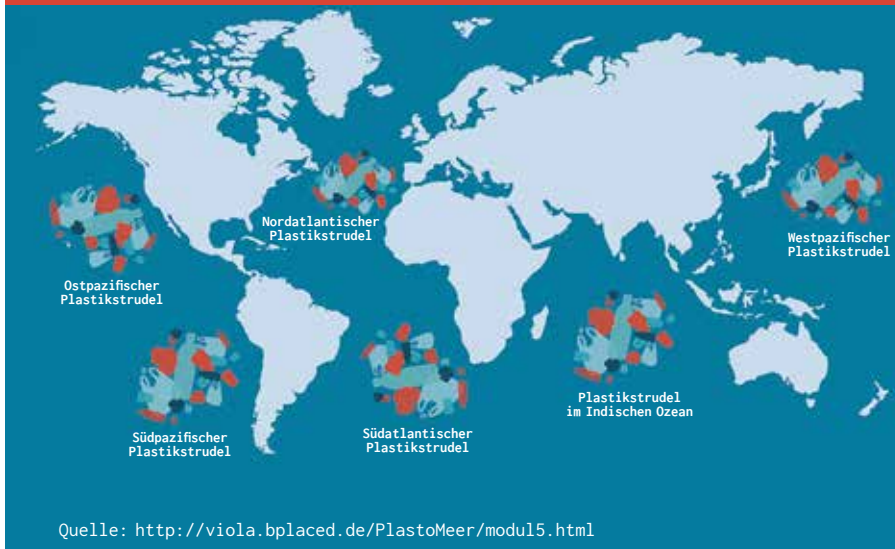
Achtsamkeit im Umgang mit der Umwelt

Der sorglose Umgang mit Plastik wird zu einem immer größer werdenden Problem für die Umwelt, Mensch und Tier. Ganz abgesehen davon, dass es knapp 500 Jahre dauert bis Plastik verrottet, können Mikropartikel über die Nahrungskette von Mensch und Tier aufgenommen werden und zu erheblichen gesundheitlichen Folgen führen.

Riesige Mengen an Plastik sinken regelmäßig auf den Meeresboden. Hierbei können sich unter anderem kleine Plastikteile (Mikroplastik) ablösen und von Fischen gefressen werden. Essen wir den Fisch, gelangt das Plastik unter Umständen auch in unsere Nahrungskette. Ein Hauptbestandteil von Plastik ist unter anderem der Weichmacher Bisphenol A (BPA). BPA ist die meistproduzierte Chemikalie der Welt und ist ein viel-

genutzter Weichmacher für Plastik. Studien haben gezeigt, dass es über die Nahrungsaufnahme, Atmung und Haut in unseren Körper gelangen kann. Was daran schlecht ist? BPA ist gesundheitsschädlich, da es bestimmte Hormone (Östrogen) imitiert und somit eine Störung im Hormonhaushalt zur Folge haben kann. Diese kann wiederum zu schwerwiegenden Folgen führen: Krebserkrankungen, Nervenschädigung,

Plastikstrudel im Meer



Quelle: <http://viola.bplaced.de/PlastoMeer/modul5.html>

Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen ...

Quelle: www.umuntu.ch; www.di-amanti.com

Plastikmüllstrudel

Mittlerweile sammelt sich der Plastikmüll der Weltmeere an bestimmten Zentren an: Einer dieser Strudel, der Große Pazifische Müllstrudel, hat eine 4,5-fach so große Fläche wie Deutschland. Diese Masse übersteigt frühere Schätzungen fast um das Vierfache.

Wo kommt der Plastikmüll her?

Für einen großen Teil des Plastikmülls im Meer sind die Entwicklungsländer

verantwortlich. In diesen Ländern sind unzureichende Recycling-Systeme und fehlende Aufklärung der Grund für den schlechten Umgang mit Plastikmüll. Aber auch die Industrienationen sind davon nicht ausgenommen. Schaut man sich bei uns um, findet man genug an Weggeworfenem in Wäldern, Flüssen und anderen Landschaftsgebieten. Zusätzlich gelangt die Mikroplastik von Kosmetik und Plastikfasern von Kleidungsstücken durch das Waschen in die Meere.

Quelle: www.spiegel.de

Welche weiteren Folgen hat der Müll im Meer?

Viele Tiere sterben qualvoll: Fische verwechseln die Plastikpartikel mit Fischeiern, Insektenlarven oder Kleinkrebsen. Das kann bei den Meeresbewohnern zu vorgetäushtem Sättigungsgefühl, Darmverletzungen und schließlich zum Tod führen. Nun stellt sich die Frage der Achtsamkeit. Wie schafft man es jetzt so zu leben, dass das überschüssige und nutzlos



Simone

VERKAUFT
FUNKTIONSBEKLEIDUNG

im Sporthaus des Südens.

(ABER NICHT HEUTE)



Zeichen & Wunder, München Foto: Klaus Fengler

SPORTHAUS SCHUSTER
MÜNCHEN – DIREKT AM MARIENPLATZ
ROSENSTRASSE 3-5

schuster 1913



gewordene Plastik nicht im Meer landet? Vielleicht merken Sie auch schon, dass sie an einigen fremden Orten, die Sie vielleicht im Rahmen eines Urlaubs besucht haben, Müll nicht unbedingt in den Mülleimer geschmissen haben - hat ja sonst auch niemand gemacht Wenn jedoch jeder Mensch schon einmal darüber nachdenken würde, dass er der Umwelt einen Gefallen tun würde, wenn er mit seinem eigenen Müll achtsamer umginge, wäre der Umwelt an diesem Punkt schon geholfen. Quelle: www.careelite.de

Was können wir sofort tun?

Plastikfrei einkaufen

Wenn man sich nun einmal die großen Supermarktketten ansieht und hier versucht, auf Nachhaltigkeit zu achten und plastikfrei einzukaufen, ist dies sehr kompliziert. Bei der Milch gibt es die Auswahl zwischen Bio-Milch im Tetra Pak oder herkömmlicher Milch in der Mehrwegflasche. Tomatensauce gibt es im Tetra Pak, in der Dose oder in der Einweg-Glasflasche. Nudeln entweder im Plastikbeutel oder in der Pappschachtel, die ein Sichtfenster aus Kunststoff hat.

Fazit: Es ist fast unmöglich, in den großen Ketten plastikfrei einzukaufen.

Doch welche Alternativen gibt es nun?

- Unverpackt-Läden
- Online-Shops
- (Frische-) Theke
- Bauernhöfe/Getreidemühlen
- Wochenmarkt
- Bioläden

Tipps für ein plastikfreies Leben

Plastikfrei leben kann am Anfang eine gewisse Herausforderung sein, daher hier ein paar Ideen für den ersten Schritt in ein plastikfreies Leben:

Bei der Recherche zum Thema Plastik sind wir auf unfassbar hohe Zahlen gestoßen und haben uns entschieden, diesen einen Raum im Magazin zu geben. 611 Kilogramm Müll pro Person pro Jahr klingt nicht so wirklich viel. Eine Kuh wiegt rund 500 Kilogramm. Hochgerechnet auf die Weltbevölkerung, die sich am 1. Januar 2018 auf rund 7.591.541.000 belief, ist das unfassbar viel. 3,5 Millionen Tonnen Müll produziert die Weltbevölkerung jeden Tag. Laut dem Magazin nature.com wird der tägliche Müllberg im Jahr 2100 auf 11 Millionen feste Abfälle anwachsen. Natürlich muss hier ein Wandel her und zwar schnell und vollumfänglich. Und nachdem große Dinge im Kleinen beginnen, müssen wir uns alle an der Nase packen und Müll vermeiden – nachhaltig, plastikfrei- oder zumindest -arm einkaufen, Dinge wiederverwenden, unser Konsumverhalten in die richtige Richtung entwickeln.

Müll in Zahlen

- Kunststoffproduktion seit 1950: 8,3 Milliarden Tonnen
- Müll pro Person pro Jahr: 611 kg
- Verpackungsmüll pro Person pro Jahr: 37 kg
- Plastiktütenverbrauch pro Jahr: 6 Milliarden
- Dauer des Abbaus einer Plastikflasche: 450 Jahre
- Anzahl der Plastikstrudel: 5
- Verhältnis Müll zu Fischen im Jahr 2050: 3 mal mehr Plastik im Meer als Fische

- Coffee-To-Go Becher anstatt eines Pappbechers von einer Cafékette
- Stoffbeutel anstatt der Plastiktüte im Supermarkt
- Edelstahl, Bambus- oder Strohtrinkhalm
- Trinkflasche aus Edelstahl oder Glas anstatt einer Plastikflasche
- Brotzeitbox aus Edelstahl anstatt der Plastikbox oder Alufolie

Weitere Ideen sind z.B. hier zu finden:

www.avocadostore.de

Text: Mascha Reinicke und Isabel Uphoff

Fotos: Klean Kanteen, Matthew Chauvin/
[theoceancleanup](http://theoceancleanup.com)

Ocean Cleanup:
Mutterschiff Ocean
Starr auf Mega-
Expedition im Pazifik





k2skates.com | @k2skates | #k2skates

**PART OF MY
EVERY DAY**



Südtirol: Wunderbar, wanderbarer Ritten

WANDERN FÜR EINEN GUTEN ZWECK

Wandern für ein besseres Leben. Je mehr Kunstwelten aus Glas, Beton, Elektronik und Stahl unser Leben bestimmen, desto wertvoller wird das Erlebnis Natur. Beim Wandern erlebt man die Natur besonders intensiv.

Das mag einer der Gründe sein, warum Wandern in den vergangenen Jahren eine wahre Renaissance erlebt hat, vor allem auch bei jungen Menschen. Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen für moderne Zivilisationskrankheiten. Wandern hingegen ist eine sanfte Ausdauersportart, regt den Fettstoffwechsel an, stärkt den Kreislauf und das Immunsystem und vor allem das seelische Wohlbefinden. Wandern, Genießen, Wohlfühlen, auf dem Sonnenplateau Ritten zwischen Weinbergen und Erdpyramiden, in Mischwäldern, auf sanften Wiesen oder auf der Hochalm, hier bietet die Natur wahrlich alles was das Menschenherz begehrt.

Am 2. Juni 2018 veranstaltet der Ritten den Rittner Volksmarsch. Dabei handelt es sich nicht um eine kompetitive Veranstaltung, sondern an diesem Tag erwandern sich die Teilnehmer ohne Zeitdruck die wunderbare Strecke von Bozen auf das Rittner Hochplateau. Nach einem Aufstieg von knapp 1.000 Höhenmetern in gemäßigter Steigung erreicht man den Ritten. In der Arena Ritten in Klobenstein erwartet die Teilnehmer ein Fest mit allerlei Köstlichkeiten. Spiel, Spaß und Überraschungen vom Sportverein Ritten. In Rahmen des Festivals gibt es neuste Sportartikel von renommierten Marken zum Testen und Probieren.



Der wunderschöne Blick in den Bozner Talkessel und weiter oben die herrliche Dolomitenkulisse sind beim Rittner Volksmarsch mit von der Partie.

Von Bozen aus ist der „Rittner Wanderberg“ auch mit der Seilbahn ganz bequem in 12 Minuten (fährt durchgehend vom frühen Morgen bis zum späten Abend) erreichbar. Als Partnerin für die Wanderungen ist auch die „älteste Rittner Dame“ sehr beliebt, die Rittner Schmalspurbahn, die im Jahre 2017 ihren 110. Geburtstag gefeiert hat. Wem der Aufstieg nach Oberbozen gereicht hat, der kann mit dem Rittner Bahn bis nach Klobenstein fahren und vom Bahnhof Klobenstein in wenigen Gehminuten das Sportareal der Arena Ritten erreichen. Wem der Aufstieg zu gewagt ist, kann von Bozen mit der Seilbahn auf den Ritten gelangen und dort beim Bahnhofplatz in Oberbozen starten.

Der Rittner Volksmarsch – eine gute Gelegenheit sich vom Alltag zu erholen und zu genießen, allein oder mit der Familie..., auf dem wunderbar wanderbaren Sonnenplateau Ritten.

Text: Giada Vesentini
Foto: Tourismusverband Ritten

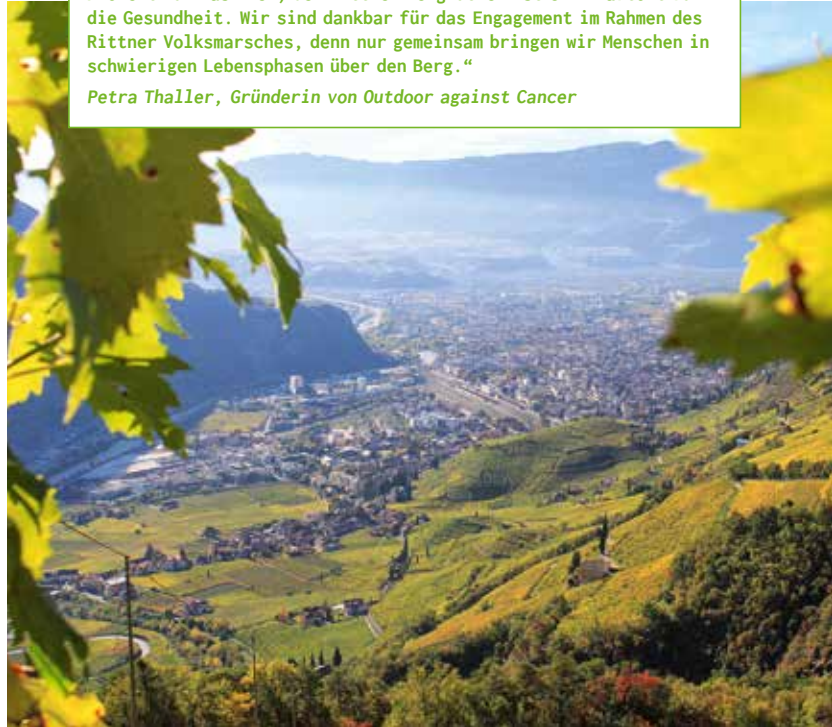
**RITTNER
VOLKS
MARSCH**

Bewegung in der Natur bedeutet Leben!

„Uns liegen vor allem auch Kinder und junge Familien am Herzen, denn sie sind es, die mit ausreichend Bewegungsbildung eine gesunde gesellschaftliche Zukunft gestalten können.“

Veranstaltungen wie der Rittner Volksmarsch leisten einen großen Beitrag dazu, Menschen in Bewegung zu bringen – ohne Leistungsdruck und Zeitmessung. Hier stehen Naturerlebnis und Freude an der Bewegung im Vordergrund. Der Marsch ist generationenübergreifend und der Olympische Gedanke: Dabei sein ist alles, trifft hier zu 100 Prozent zu! Das Ziel, der Rittner Bergrücken ist ein Kraftort für die Gesundheit. Wir sind dankbar für das Engagement im Rahmen des Rittner Volksmarsches, denn nur gemeinsam bringen wir Menschen in schwierigen Lebensphasen über den Berg.“

Petra Thaller, Gründerin von Outdoor against Cancer



snowline TRAIL CHAINSEN

www.kochalpin.at
facebook.com/snowlineSpikes

snowline ist seit 2017 Partner von OaC.
Egal ob Eis, Altschneefelder oder
schlammig-rutschiger Boden:



Der Einsatz von Spikes ist saisonunabhängig,
weil Sicherheit beim Wandern immer Vorrang hat.



BEWEGUNG MUSS NICHT TEUER SEIN

Hauptsache draußen

Sonne macht Lust auf draußen sein, Freunde treffen, Sport zu treiben. Wir haben einige Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für den kleinen Geldbeutel zusammengesucht: in den Bergen, im Wasser und in der Stadt.





Wandern

Wandern ist für jedermann geeignet. Sei es ein einfacher Spaziergang durch die Ebene oder eine anspruchsvolle Tour in alpinem Gelände. Mit nur wenig Ausrüstung (Wanderschuhe, Stöcke, wetterfester Kleidung, ausreichend zu Trinken, etwas zu Essen und ein Rucksack) kann man wunderschöne Landschaften zu Fuß erobern.

Vorteil: Wandern kann man das ganze Jahr über.

Trainingseffekte: Körper, Geist und Seele kommen beim Wandern so richtig in Schwung.

Tipp: Am meisten Spaß macht es, wenn man mit Gleichgesinnten unterwegs ist.

Link: Mit der App von 3D RealityMaps ist die Orientierung in den Bergen kinderleicht.
www.realitymaps.de

Inline Skaten

Längst hat sich das Inline Skaten zum Trendsport entwickelt. In fast jeder Stadt gibt es mittlerweile kostenlose Blade Nights, bei denen die Straßen für Skater gesperrt sind. Inliner sind eine Einmalanschaffung, nach gewisser Zeit tauscht man lediglich die Rollen aus.

Vorteil: Hoher Spaßfaktor und große Flexibilität.

Trainingseffekte: Optimales Herz-Kreislauf Training

Tipp: Zur eigenen Sicherheit: Knie-, Handgelenk- und Ellbogenschoner sowie einen Helm tragen

Link: Blade Night-Termine und die schönsten Skating-Strecken in Deutschland findet man unter
www.outdooractive.com



**MEDIA
CARRIER**

**MEDIA BOX - DAS DIGITALE
LESEERLEBNIS FÜR IHRE GÄSTE!**





Bouldern

Jeder kann bouldern. Unter Bouldern versteht man das Klettern ohne Seil und Klettergurt in einer absprungsicheren Höhe. Bouldern kann man nicht nur in geschlossenen Räumen, die meisten Boulder- und Kletterhallen bieten auch draußen reizvolle Möglichkeiten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden an. Bouldern kann man perfekt in der Natur. Wer draußen bouldern möchte, benötigt neben Kletterschuhen und Chalkbag noch eine Bouldermatte, um eventuelle Stürze weich abzufedern.

Vorteil: Man braucht kaum Equipment, lediglich ein paar Kletterschuhe und ein Chalkbag (Magnesiumbeutel)

Trainingseffekte: Bouldern ist ein perfektes Ganzkörpertraining.

Tipp: Am besten mit Freunden starten, dann kann man sich gegenseitig gut motivieren und wird schnell besser.

Link: www.boulderrausch.de

Fitnessparcours

Fitnessparcours sind kostenlos, leicht zugänglich und zur jeder Uhrzeit geöffnet – geeignet für alle, die sich spontan und auf eigene Faust auspowern wollen. Die Geräte sind super geeignet für Einsteiger sowie Fortgeschrittene. Man benötigt lediglich ein Handtuch, etwas zu Trinken und sein eigenes Körpergewicht.

Vorteil: zu jeder Uhrzeit geöffnet

Trainingseffekte: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden gesteigert.

Tipp: Mit der richtigen Musik macht das Workout noch mehr Spaß

Link: www.turnbar.net



Frisbee

Frisbee spielen ist vor allem bei schönem Wetter eine lustige und zugleich gesunde Freizeitbeschäftigung. Das Gute daran ist, man braucht lediglich zwei Personen und eine Frisbeescheibe.

Vorteil: Keine Vorkenntnisse nötig

Trainingseffekte: Verbessert die Koordination (Werfen, Fangen, Laufen, Springen)

Tipp: Wer mit mehreren unterwegs ist, sollte mal Ultimate Frisbee ausprobieren.

Link: Eine biologisch abbaubare Frisbeescheibe gibt es bei www.frisbeeshop.com

(Beach-) Volleyball

Volleyball macht nicht nur Spaß, es stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl. Geeignet ist jeder, der sich gerne bewegt und sich in einem Mannschaftssport wohlfühlt – hier powert man sich auf spielerische Art so richtig aus. Ob im Freien, in der Halle, auf der Wiese oder am Strand – Volleyball kann man fast überall spielen. Man braucht lediglich ein mobiles Volleyballnetz und einen Ball.

Vorteil: Gut geeignet für Teamplayer und solche die es werden wollen.

Trainingseffekte: Der natürliche Untergrund schont die Gelenke und fordert gleichzeitig die Ausdauer- und Sprungkraft.

Tipp: Nach einem schweißtreibenden Volleyballmatch kann man sich im erfrischenden See abkühlen – und das alles kostenlos.

Link: Die größte Datenbank zum Thema Beach-Courts gibt es unter www.beach-volleyball.de

Fahrrad fahren

Radfahren kombiniert Fitness, Spaß und Fortbewegung. Auf dem Fahrrad nimmt man seine gewohnte Umgebung bewusster wahr. So kann man auch in den bekannten Ecken der Stadt auf einmal Neues entdecken. Im Gegensatz zum Auto ist Radfahren bis auf die Anschaffung des Fahrrades und seltene Instandhaltungskosten vollkommen kostenlos.

Vorteil: Radfahren schont die Umwelt.

Trainingseffekte: Trainiert die Ausdauer und stärkt die Muskulatur.

Tipp: Zu Hauptverkehrszeiten ist man mit dem Rad deutlich schneller als mit dem Auto.

Link: Tolle Routen findet man einfach und unkompliziert unter www.komoot.de



Schwimmen

Schwimmen gehen ist eine der schönsten und entspannendsten Freizeitbeschäftigungen bei jedem Wetter (außer bei Gewitter). Schwimmen ist für jedermann geeignet und teuer muss der Badespaß auch nicht sein. Wer die Augen offen hält, findet im Schlussverkauf noch günstige Badebekleidung vom Vorjahr und viele Bäder bieten Jahreskarten zum Schwimmen an.

Vorteil: Schont die Gelenke und Verletzungen sind so gut wie ausgeschlossen.

Trainingseffekte: Perfektes Ganzkörpertraining

Tipp: Eintrittsgelder kann man sich sparen, wenn man in frei zugängliche Seen oder Flüsse abtaucht.

Link: Badeseen findet man unter www.seen.de

Stand-Up Paddling (SUP)

Das Stand-Up Paddling (SUP) heißt nichts anderes als „im Stehen paddeln“. Beim SUP bewegt man sich aufrechtstehend auf unterschiedlich großen kippstabilen Boards mit Hilfe eines Paddels fort. Benötigt wird nur Badebekleidung, ein Handtuch, trockene Wechselkleidung, etwas zu Trinken, eine Cap und Sonnencreme.

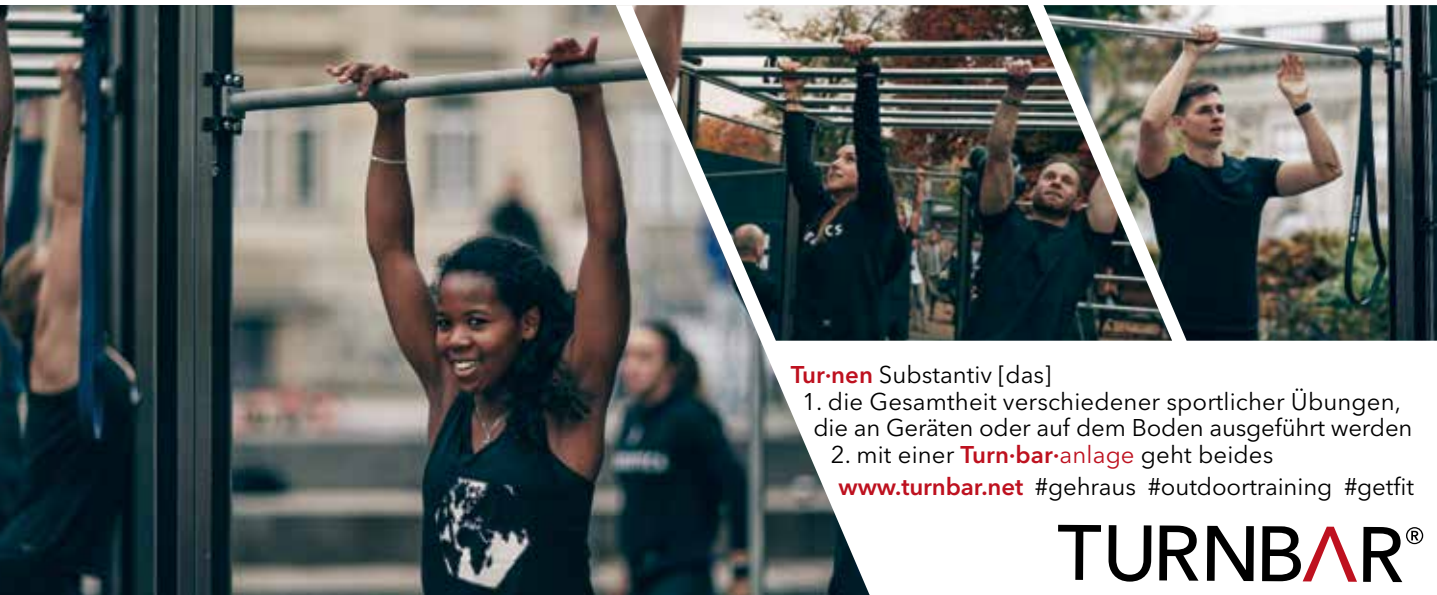
Vorteil: Für jeden geeignet und einfach zu erlernen.

Trainingseffekte: Stärkung der Schulter-, Rumpf- und Rückenmuskulatur.

Tipp: Beim SUP Yoga wird das Board zur schwimmenden Yogamatte.

Link: Alles rund um SUP in Ihrer Nähe gibt es bei www.supscout.de

Text: Isabel Uphoff
Foto: K2 Sports Europe,
Sonnja Höffken
(www.call-a-yogi.com),
Lowe Alpine, Turnbar,
Frisbeeshop



Turnen Substantiv [das]

1. die Gesamtheit verschiedener sportlicher Übungen, die an Geräten oder auf dem Boden ausgeführt werden
2. mit einer **Turn-bar-anlage** geht beides

www.turnbar.net #gehaus #outdoortraining #getfit

TURNBAR®

Ab Samstag 16. Juni 2018 findet die 25. OutDoor-Messe in Friedrichshafen statt. Erstmals öffnet die Leitmesse für Outdoor-Liebhaber ihre Pforten auch für Outdoor-Interessierte, die nicht dem illustren Kreise der Hersteller, Händler und Journalisten angehören. Unter dem Motte OutDoor für alle läutet damit die Messe Friedrichshafen eine neue Ära ein.

Mit von der Partie ist auch Outdoor against Cancer (OaC). In einem lebhaften Vortrag schildert OaC-Gründerin Petra Thaller die Gründe, warum Bewegung in der Natur so gut tun und wie diese im Rahmen von Krebserkrankungen auch helfen kann. Darüber hinaus zeigt die Messe Friedrichshafen auch den OaC-Film Gipfelstürmer – **Der Lauf ihres Lebens** (Deutsche Version mit Englischen Untertiteln).

ORT Uferpromenade Friedrichshafen
(neben der Musikmuschel),

TERMIN Sa. 16. & So. 17. Juni, ab 17:00 Uhr

„Ich freue mich sehr, dass die OutDoor auch in diesem Jahr wieder unterstützt, was auf der Messe während meiner eigenen Chemotherapie 2015 ins Leben gerufen wurde“, so OaC-Gründerin Petra Thaller „So haben wir die Chance, unsere Message, wie wohltuend Bewegung und Sport in der Natur sind, einem breiten Publikum vorzustellen.“

Wer möchte, kann schon mal vorab in unser Buch: Outdoor against Cancer – Wie Bewegung uns Sport in der Natur im Kampf gegen Krebs wirken. Schnellere Genesung, mehr Lebensqualität, bessere Prognosen, auf Amazon hineinlesen.“



OutDoor
für alle

OutDoor Midsummer

Am OutDoor-Wochenende feiert das Midsummer-Festival in der Innenstadt Friedrichshafen seine Premiere. Bei

OutDoor-Aktionen wie Slacklining, Stand Up Paddling oder auf einer Kletterinsel können die Besucher ihre Geschicklichkeit testen.

Am Samstag werden ab 19.30 Uhr in der Musikmuschel der Friedrichshafener Innenstadt die Action-Aufnahmen der European Outdoor Film Tour 17/18 gezeigt.

Am Sonntag gibt es die fünfte international Ocean Film Tour zu sehen. Vor der Alpenkulisse sorgt der OutDoor-DJ für coole Grooves. Alle Events sind selbstverständlich kostenfrei zugänglich.

ORT Uferpromenade Friedrichshafen (neben der Musikmuschel),

TERMIN Sa. 16. & So. 17. Juni, ab 17:00 Uhr

Deutsche Meisterschaft Bouldern

Am 16. und 17. Juni 2018 findet die Deutsche Meisterschaft Bouldern in der Messehalle B5 statt. Ausgerichtet wird der öffentlich zugängliche Wettkampf vom Deutschen Alpenverein (DAV). Die Zuschauertribüne in direkter Nähe des Boulderblocks verspricht beste Sicht auf die Qualifikation, das Halbfinale und natürlich auch das Finale. Ein Rahmenprogramm für alle Besucher bietet unter anderem die Möglichkeit, den Sport selbst einmal auszuprobieren. Zudem lässt ein Live-Webcast die Zuschauer online hautnah am sportlichen Kräftemessen teilhaben.

ORT Halle B5,

TERMIN Sa. 16. & So. 17. Juni, ab 16:00 Uhr

Microadventure

Das Microadventure im Rahmen der OutDoor führt die Teilnehmer am Vorabend der Messe in die Natur – ohne viel Vorbereitung, ohne umfangreiches Equipment, ohne digitale Helfer. Es zeigt auf, wie schön die kleinen Alltagsfluchten sein können: die Spannung, einfach mal nicht zu wissen, wo es hin geht. Die Freude daran, Essen mit einfachsten Mitteln zuzubereiten. Und das unvergleichliche Gefühl, unter dem offenen Sternenhimmel zu schlafen.

TREFFPUNKT Eingang Foyer West,
TERMIN Sa. 16. Juni ab 15:00 Uhr –
So. 17. Juni, ca. 09:00 Uhr

Foto: Messe Friedrichshafen, Thomas Schermer, unsplash.com/fablentz



maeggie.de

*Zum Spielen,
Schlafen, Reisen
oder einfach nur
Liebhaben...*





AUF DEN SPUREN DER GESUNDHEIT

OaC geht neue Wege in den Alpen

Wer mit dem Fahrrad und zu Fuß in der Natur unterwegs ist, kommt körperlich, seelisch und emotional voll auf seine Kosten und hat dazu noch eine Menge Spaß.

Seit geraumer Zeit wabert der Gedanke an einen OaC-Gesundheitsweg durch die Köpfe unseres Teams. Wie muss ein solcher aussehen? Wohin soll er seine Begeher führen?

Großes Ziel soll in jedem Falle sein: Weg vom Alltag, dem Stress, dem täglichen zur Verfügung stehen – hinein in innere Ausgeglichenheit, mentale und körperliche Stärke. Kraft tanken und dies auch ins tägliche Leben einbeziehen.

Kurzerhand haben wir uns entschieden, vor dem großen Projekt, eine Art Amuse Gueulle zu entwickeln, das Krebskranken, deren Familien und Freunden die Bewegung in der

alpinen Natur schmackhaft macht und Lust auf mehr.

Als Organisation mit Sitz in München ist uns das Alpenvorland eine liebgewordene Region. Deshalb wird unser Appetitmacher in Bad Tölz starten und am Achensee enden. Mehr werden wir hierzu noch nicht verraten. Der weitere Weg hat ein Ziel: die machbare Verknüpfung vom OaC-Headquarter in München mit Bozen.

Wer kann bei uns mitgehen?

Jeder, der Lust hat, zwei Tage aus der Tretmühle des Alltags zu entfliehen und der sich fit genug fühlt in diesem Zeitraum die geführte Tour unter die Sohlen bzw. Reifen zu nehmen.

Anmeldung unter www.outdooragainstcancer.de

2-Tages Packages von Bad Tölz zum Achensee

Mit Unterstützung von *xpert marketing & events*

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Termin: 21. /22. Juni 2018

Treffpunkt: Bahnhof Bad Tölz

Uhrzeit: bei Anmeldung

Strecke im Überblick: siehe Seite 28+29

Distanz: 78 km

Höhenmeter: ca. 1.300 hm im Aufstieg und 1.000 hm im Abstieg

Teilnahmegebühr: 150 Euro inklusive Guiding, Leih-Fahrrad, Verpflegung, zwei Übernachtungen sowie optionale Teilnahme an der anschließenden 12 oder 24 Stunden Wanderlust am Achensee.

Ein **hochwertiges Goodie-Bag** u.a. mit einem Salewa-T-Shirt + einem Salewa Gutschein von 50% für Salewaprodukte für den Eigenbedarf, einer Buff-Run Cap sowie einer Klean Kanteen-Trinkflasche)



Stefan Rainer, General Manager Salewa:

„Salewa steht für leidenschaftlichen Bergsport - von Bergsteigern für Bergsteiger. Die Leidenschaft für die Berge verbindet uns mit OaC und wir möchten sie, wie von der Organisation erfolgreich praktiziert, ebenso gerne weitergeben. Die Heimat des familiengeführten Unternehmens ist in Bozen in Südtirol. Damit liegt die Ausrüstung und Unterstützung der Teilnehmer beim Weg über die Alpen mit einem Besuch in unserer Heimatstadt besonders nahe. Wir wünschen euch, mit einem herzlichen Gruß aus den Dolomiten, alles Gute, Freude, Ausdauer und Mut auf den Gesundheitswegen über die Alpen.“

Claudia Roeben, 3D RealityMaps:

„Was OaC macht, ist in der heutigen Gesellschaft absolut wichtig. OaC bringt Bewegung ins Leben von Krebserkrankten, deren Familien und Freunde und ändert den Fokus in Richtung Leben. Raus in die Natur gehen, in den Bergen unterwegs sein soll in allen Lebenslagen zur Selbstverständlichkeit werden. 3D RealityMaps freut sich sehr OaC hier aktiv unterstützen zu können. Mit unseren fotorealistischen Karten und Apps führen wir den Weg in eine gesündere Zukunft plastisch vor Augen.“

Foto: Nicole Eberle, Salewa, Klean Kanteen, Buff →

INFINITE POSSIBILITIES™

AEON



Aeon ND25

FEATURING
**Women's
specific fit.**

lowealpine.com/aeon



OaC-Gesundheitsweg

Geführte 2-Tages Etappe von Bad Tölz zum Achensee

1. Tag mit dem Fahrrad von Bad Tölz bis zum Ahornboden, Alpengasthof Eng
2. Tag vom Ahornboden bis nach Pertisau, von dort aus mit dem Boot weiter nach Achenkirch

Weiterführende Informationen und Anmeldung unter www.outdooragainstcancer.de



Kostenlose Zusatzoption für alle Teilnehmer
12 oder 24 Stunden Wanderlust

Im Natur-Paradies des „Tiroler Meeres“, dem Achensee, erwartet die Teilnehmer eine wunderschöne Landschaft. Unterwegs gibt es einiges zu sehen, z. B. der malerische Mariensteig am See, das Steinerne Tor und der Ausblick in das Karwendel-Gebirge von der Köglalm.

www.24h-wanderlust.de



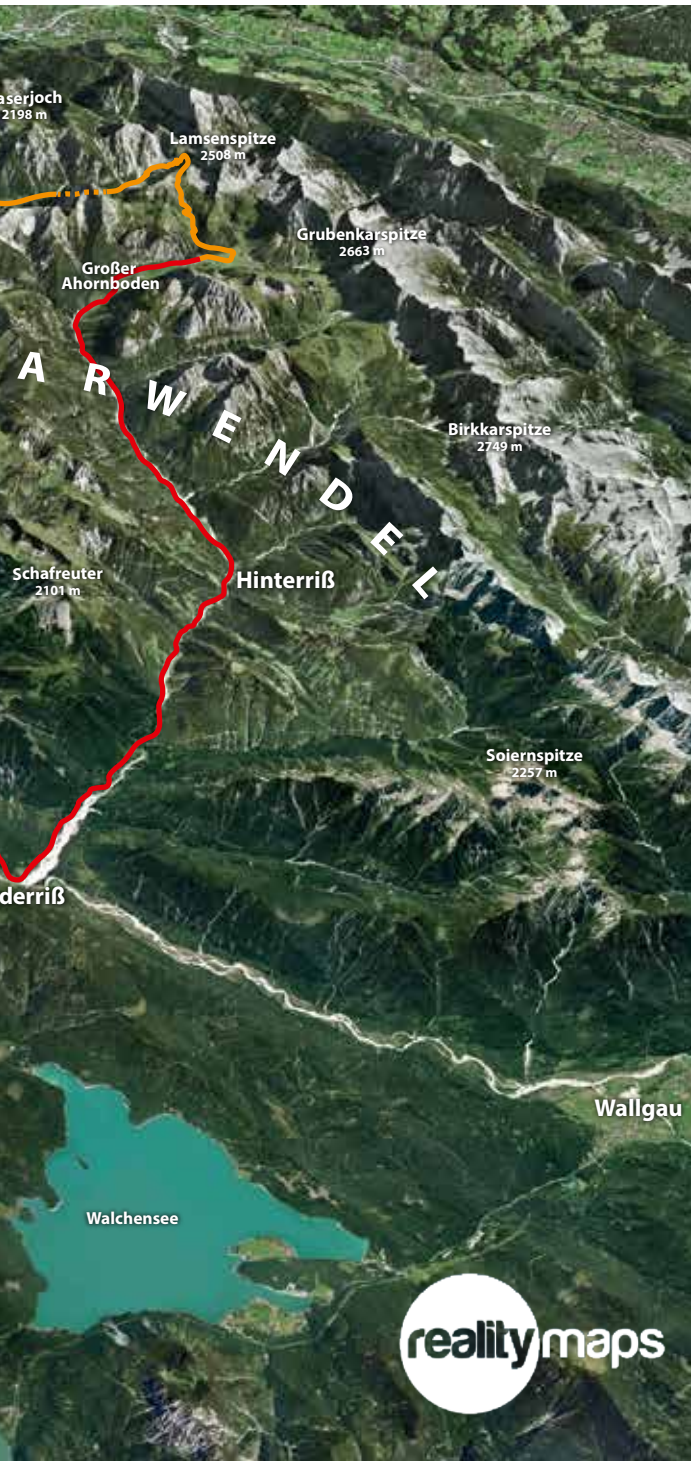


Foto: 3D RealityMaps

BLAUTAL OUTDOOR FESTIVAL

REIN IN DIE NATUR

08.-10. JUNI 2018
BLAUSTEIN

www.blautal-outdoor-festival.de
festival@blaustein.de

Sommer, Sonne, Wassersport!

MIT DER LIEBLINGSPORTART DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ERHALTEN

OAC: Herr Dr. Schmidt, der Sommer steht vor der Tür und damit steigt auch die Motivation, draußen Sport zu betreiben – gibt es Sportarten, die sich für Krebspatienten zum Einstieg besonders eignen?

DR. THORSTEN SCHMIDT: Generell gilt, dass jeder Schritt, den man macht, dem eigenen Bewegungskonto gut geschrieben wird und das ist in jedem Falle sehr gut. Spaziergehen ist beispielsweise eine niederschwellige Bewegungsart, mit der jeder gut starten kann – am besten täglich und dabei das Tempo und Dauer langsam steigern.

Man kann nicht sagen, dass Sport X besonders gut bei Krebs Y hilft, auch krebsspezifische Übungen existieren nicht. Die Empfehlungen für eine körperliche Aktivität müssen in Abhängigkeit der Entität (= Art der Krebserkrankung; Krebsart, Anm. der Red.), der Therapiephase, dem Stadium der Erkrankung und den Nebenwirkungen getroffen werden.

Auch wenn noch nicht alle Entitäten eine gute Evidenz (= bewiesener Zusammenhang, Anm. der Red.) im Bereich Sport haben, kann man meiner Meinung nach die bereits gewonnenen Ergebnisse auf andere Krebsarten übertragen. Zumal neben der körperlichen Wirkung ja auch die psychische, die soziale und die humorale Ebene (Immun- oder Hormonstoffwechsel), angesprochen wird. Viele Patienten berichten von einem besseren Selbstwertgefühl und dadurch erhöhter Lebensqualität nach körperlicher Aktivität.

Sie selbst arbeiten und leben in Kiel, da liegt es natürlich nahe, Wassersport zu betreiben – gibt es hier Besonderes zu beachten?

Gerade bei Wassersportlern – und davon gibt es wirklich viele im Norden (lacht) – ist der Sonnenschutz das A und O. Die Wirkung der Sonne auf dem Wasser ist um ein Vielfaches höher als auf dem Land und es ist wirklich wichtig, Sonnenbrände zu vermeiden. Je nach Hauttyp, sollte man einen Kompromiss aus hohem Lichtschutzfaktor und physikalischem Schutz durch Kleidung und Kopfbedeckung wählen. Bezüglich der Sportarten gibt es keinerlei Ge- oder Verbot.

Natürlich sollte man Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko besser meiden, aber unser Credo ist: Wenn ein Patient früher Ruderer, Surfer oder Segler war und darin seine Lebensfreude steckt, dann soll er auch dahin zurückkehren. Aber auch Beachvolleyball oder Strandsportarten bieten sich im Sommer an – einfach all das, was zu einem normalen Leben und einer normalen Freizeitgestaltung gehört.

Sonnenbrände sollte man also vermeiden, aber ansonsten ist alles möglich und erlaubt. Gibt es etwaige Nebenwirkungen durch Sport?

Nebenwirkungen durch Sport und Bewegung lassen sich pauschal nicht benennen. Im Ge-



Der richtige Arzt – einen Klick entfernt.

**Einfach, schnell und überall den
passenden Mediziner finden.**

Die FOCUS-GESUNDHEIT Arztsuche umfasst rund 280.000 Ärzte in Deutschland aus allen Fachgebieten und die von der Redaktion empfohlenen Top-Mediziner – auch in Ihrer Nähe.

Vertrauen Sie bei Ihrer Suche auf fachkundige Empfehlungen von Ärzten und auf die Recherche der FOCUS-GESUNDHEIT-Redaktion.

**Website und kostenlose App:
focus-arztsuche.de**



**JETZT
ONLINE**



**Wissen, das hilft. FOCUS
GESUNDHEIT**

genteil kennt man die Nebenwirkungen von Sport- und Bewegungsabstinenz und Inaktivität jedoch sehr gut und die sind gravierender, als mögliche Nebenwirkungen durch Sport. Dazu gehört zum Beispiel die Abnahme der Leistungsfähigkeit.

Zur Veranschaulichung: Ein grippaler Infekt, der einen eine Woche ans Bett fesselt, bedeutend einen Kraftverlust von ca. 30 Prozent. Wenn man nun eine Brustkrebspatientin nimmt, die operiert wird, bestrahlt wird, eventuell eine Chemotherapie bekommt, ... bei der kommt schnell ein Jahr oder gar mehr Zeit zusammen. Würde diese Patientin in diesem Zeitraum nichts machen, wäre das fatal für die Leistungsfähigkeit und sie bräuchte für eine Woche Bettruhe das Achtfache an Zeit, um wieder zur gewohnten Kraft zu kommen. Deshalb braucht es bereits mit der Diagnose einen Fahrplan, was man ergänzend zur Therapie machen kann.

Das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein ist sehr progressiv bzgl. Sport während und nach Krebs therapie. War es ein langer Weg dorthin?

Ja, es war ein langer Weg. Die Idee ist während meiner Promotion aus einem Forschungsprojekt entstanden und wurde dann sukzessive in den Klinikalltag eingebunden. Wir haben einen Sportverein am Klinikum gegründet, sodass Patienten nun subventioniert Sport



Thorsten Schmidt, 38, ist passionierter Wassersportler aus Kiel. Im Moment segelt er nicht so häufig, weil es zu gefährlich ist, dass eines seiner drei kleinen Kinder über Bord geht. Stattdessen baut er ganz viel Bewegung in seinen Alltag ein und radelt jeden Tag 15 km zur Arbeit. Wenn abends alle schlafen, macht er 1 bis 2 Mal/Woche funktionelles Training zu Hause.



Dr. phil. Thorsten Schmidt, M.A., Leiter Supportivangebote Sport- und Bewegungstherapie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel, Krebszentrum Nord CCC

machen können. In Krebs sportgruppen, aber auch in offenen Sportgruppen für gesunde Angehörige, Familien und Freunde.

Wie sehen Sie die Zukunft von Outdoor against Cancer?

Eine wichtige und zukunftsweisende Organisation. Nach wie vor sind ganze Landstriche in Deutschland in dem Umfeld von Krebserkrankungen absolut unterversorgt. Es ist aber essentiell, Sport- und Bewegungsangebote zu bieten, um die Ergebnisse aus der Forschung so auch umzusetzen und den Krebserkranken eine gute Lebensperspektive zu geben. Aus der Erfahrung kann man sagen: Einmal in einer solchen Sportgruppe, bleiben die Leute fast immer dabei und merken schnell die positiven Effekte. Außerdem gibt es diesen leichten sozialen Druck, wenn sich die Gruppe immer fix am Montag um 17.30 Uhr trifft und man verschiebt den Sport nicht leichtfertig.

Interview: Monika Ludwig

Foto: Thorsten Schmidt/privat, Helly Hansen

VERSORGT

Leinen los mit OaC!

SEGELTÖRN IN KROATIENS INSELWELT



Wir wollen den Sommer verlängern und gemeinsam mit euch eine wundervolle Woche auf dem Wasser verbringen.

Unser Segelboot ist eine D&D Kufner 54.1 namens Cabernet I. Ausgestattet ist es mit 5 Doppelkabinen, 4 Bädern, einem Salon mit Küchenzeile und einem großzügigen Cockpit mit Badeklappe. Seinen Heimathafen hat es



in Biograd, 30 Kilometer südlich von Zadar. Von dort werden wir unseren Törn starten, über verschiedene kroatische Hafenstädtchen fortsetzen, um schließlich in die norddalmatinische Inselwelt einzutauchen. Außerdem werden wir Kurs auf die einzigartigen Kornaten und den Telascica Nationalpark mit seinen Steilküsten nehmen. Je nach Wetterbedingungen übernachten wir in den Marinas kleiner Hafenstädtchen oder suchen ruhige Buchten zum Ankern auf. Während der Woche wollen wir euch nicht nur einen Einblick in die besondere Art des Reisens auf einem Segelboot geben, sondern auch zeigen, wie man Segel setzt und für verschiedene Kurse einstellt. Vorkenntnisse muss niemand haben, denn für jeden, der Interesse hat, wird es sicher viel Gelegenheit geben etwas zu lernen. Begleitet werdet ihr von der Outdoor against Cancer-Trainerin und Physiotherapeutin Saskia Rösch und dem Skipper Markus Hagen aus Erlangen.

Trotzdem soll natürlich genug Zeit bleiben, um auf der entschleunigenden Fahrt eines Segelbootes den Wind um die Nase zu genießen und zu entspannen. Zur sportlichen Betätigung stehen zusätzlich Stand-Up-Paddelboards sowie Schnorchelausrüstungen zur Verfügung. Gemeinsame Stadtbummel, Erkundungstouren und das Genießen der kroatischen Küche werden bestimmt auch nicht zu kurz kommen. Zu Beginn des Törns wird es eine ausführliche Einweisung über

Zeitraum: 29.09. – 06.10.2018

Revier: Biograd, Kroatien

Teilnehmerzahl: 6 – 8 Personen

Kosten: je nach Teilnehmerzahl bis 500,00 Euro Törnkosten pro Teilnehmer zzgl. 200,00 Euro Bordkasse pro Person

Anreise: selbstorganisiert, nicht in Törnkosten enthalten

Anmeldung und weitere Informationen

erhaltet ihr auf der Webseite von OaC oder ihr schreibt uns eine E-Mail an info@outdooragainstcancer.com.



das Leben, die anfallenden Aufgaben und die Sicherheit an Bord geben, damit sich alle möglichst schnell an die Besonderheiten auf einem Boot gewöhnen und die Woche genießen können.

Text + Fotos: Saskia Rösch

Mehr Informationen:
www.outdooragainstcancer.com

Saskia Rösch, OaC zertifizierte Trainerin, und Skipper **Markus Hagen** sind beide aus Erlangen. Die erfahrenen Segler kennen und lieben die Kroatische Inselwelt und freuen sich schon lange Zeit auf diese OaC-Reise.



Neue Kooperation: Outdoor against Cancer und Turnbar

In dieser Ausgabe haben wir viel über Achtsamkeit und Nachhaltigkeit nachgedacht und geschrieben. Wie Sie sich vorstellen können, sind es unter anderem diese beiden Themenfelder, die uns auch bei der Entscheidung für unsere Kooperationspartner beeinflussen.

OaC und Turnbar werden gemeinsam mit Sportwissenschaftlern einen OaC-Outdoor-Parcours entwickeln, der Sport- und Bewegungs-Einsteiger aber auch fortgeschrittene Sportler gleichermaßen bedient. Dazu wird es detaillierte Übungsanleitungen geben und natürlich auch Trainingsstunden für Krebspatienten, deren Freunde und Familien.



Susanne Mossal-Wagner,
Produktentwicklung
und Design Turnbar.

Susanne Mossal-Wagner von Turnbar: „Outdoor against Cancer und uns verbindet das Bestreben, mehr Menschen zu gemeinsamer Aktivität an der frischen Luft zu motivieren. Draußen in der Natur aktiv sein,

natürlich im perfekten Falle präventiv, aber auch während und nach einer schweren Erkrankung zur nachhaltigen Gesunderhaltung. Sport ist als „therapeutischer Helfer“ nahezu unverzichtbar: zugunsten schnellerer Wiedereingliederung in Gesellschaft und Arbeitswelt, der Minderung von Therapie-Nebenwirkungen, der Förderung sozialer Interaktion und dem in schwierigen Zeiten wichtigen Gedankenaustausch.“

Turnbar steht für

- individuelle Bewegungsparcours im öffentlichen Raum.
- modulare Bauweise im Baukastenprinzip, made in Germany.
- fundierte Entwicklung mit Sportlern und Sportwissenschaftlern.
- Sicherheit, geprüft nach DIN EN 16630:2015 UND DIN EN 1176-1:2017.
- Einzigartigkeit: Trägt das GS-Siegel für geprüfte Sicherheit.
- Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit: hochwertiger Edelstahl, wartungsarm und vandalismussicher.
- Innovation & Qualität: ausgezeichnet mit dem Deutschen Metallbaupreis 2017.

Darüber hinaus sind sämtliche zugekauften Produkte wie Widerstandsbänder, Ringe, Battle Ropes, Netze uvm. ebenfalls geprüft, nachweislich frei von karzinogenen Stoffen, Kunststoffe sind ohne Weichmacher und zum Großteil werden die Produkte in Deutschland gefertigt, ein Teil auch in der EU produziert.

Referenz: FC Bayern Campus
Foto: Eiden&Wagner Metallbau GmbH

Links: Als Münchener Organisation finden wir es natürlich wegweisend, dass ein Turnbar Outdoor-Parcours auf dem Gelände des FC Bayern steht. Qualität ist eben alles.



MOUNTAIN BOOTS HANDCRAFTED WITH PASSION

WORN AROUND THE WORLD



Hanwag Tatra Light Lady GTX®

Ein neues Leichtgewicht für die beliebte Hanwag Tatra Familie! Perfekt geeignet für leichte Wochenendwanderungen. Die innovative Sohlentechnologie bietet Dämpfung und Stabilität bei minimalem Gewicht.

ECHTE HANDARBEIT AUS EUROPA



Mitentwickelt von
der Hanwag
Women's Alliance



WWW.HANWAG.COM



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921

MAMMALIFE-NACHSORGEPROGRAMM

Die Blume der **Gesundheit** pflegen

In Bad Tölz gibt es ein neues Nachsorge-Programm für Frauen mit Brustkrebs. Mit viel Bewegung in der Natur und viel Herzblut betreut das Team von mammaLIFE die Brustkrebspatientinnen. Wir von OaC #gehraus waren dabei und sind absolut überzeugt von diesem Angebot. Es macht richtig Spaß und stellt die Weichen in Richtung Leben und Zukunft.

Jutta schlendert die Isar entlang. Heute am letzten Tag der mammaLIFE-Kur haben die Teilnehmerinnen die Aufgabe bekommen, sich Gedanken zu machen, wie sie die Impulse, die sie in den vergangenen drei Wochen erhalten haben, zu Hause umsetzen werden. Jutta ist eine von fünf Frauen, die sich für den ersten mammaLIFE-Durchgang angemeldet haben. Sie möchte einen Weg für sich finden, um gelassener mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen – und mehr Bewegung ins Leben zu bringen.

Während der drei Wochen in Bad Tölz waren die Teilnehmerinnen jeden Tag an der frischen Luft, um sich zu bewegen. Sie lernten Achtsamkeit und Yoga als körperliche und seelische Kraftquelle kennen. Auch gesunde und genussvolle Ernährung, naturheilkundliche Selbsthilfe oder persönliche Ziele im Leben waren Teil des Programms.

Nach ihrer Anschlussheilbehandlung vor einem Jahr hat Jutta erlebt, wie schwierig es ist, das Erlernte im Alltag umzusetzen. „Deshalb unterstützen wir unsere Teilnehmerinnen auch nach der Kur über ein halbes Jahr bei der Umsetzung ihrer persönlichen Ziele“, erklärt Dr. Florian Wiedemann, Sportwissenschaftler und Achtsamkeitslehrer, der das mammaLIFE-Konzept ins Leben gerufen hat. „Eine eigens entwickelte App mit Medita-

tions- und Yogaübungen, Bewegungs- und Ernährungstipps, ein Coaching-Kalender und regelmäßige telefonische Coachinggespräche sollen nachhaltige Veränderungen ermöglichen“, erklärt Wiedemann weiter.

Am letzten Tag hat er den Frauen für ihren Abschlussspaziergang entlang der Isar einige Fragen mitgegeben. Eine davon lautete: „Wenn du deine Gesundheit mit einer Blume vergleichst, was braucht diese Blume um zu gedeihen? Jutta gefällt der Vergleich: „Das hilft mir, weniger streng mit mir zu sein und mehr darauf zu schauen, was mir gut tut. Ich entscheide spontan, ob ich Lust auf Meditieren oder Yoga habe. Meine Wirbelsäulengymnastik habe ich beendet, diese machte mir ohnehin keinen Spaß. Dafür gehe ich öfter Wandern. Ich hoffe, ich kann meine neu gewonnenen Fähigkeiten beibehalten und vielleicht sogar noch vertiefen.“

Text: Redaktion OaC #gehraus · Foto: mammaLIFE

Weitere Infos unter www.mammalife.de und www.bad-toelz.de

Aktion

für Privatkunden

Lernen Sie uns
unverbindlich kennen!

5 Zeitschriften für 5,- Euro

Wir liefern Ihnen Ihre einmalige Leseprobe für eine Schutzgebühr von nur 5,- Euro an Ihre Wunschadresse – ohne weitere Verpflichtungen. Nutzen Sie das besondere Angebot des **LESERKREIS DAHEIM** und stellen Sie sich Ihre 5 Wunsch-Zeitschriften individuell aus unserem Sortiment von über 100 der populärsten deutschen Zeitschriften zusammen.

- druckfrisch an Ihre Wunschadresse
- keine Vertragslaufzeit
- kostenloser Lieferservice



Garantiert
30%
günstiger als
am Kiosk

☎ 0800 53 73 757 (kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilnetz)

einfach gute Unterhaltung

www.leserkreis.de/probelesen

Wir freuen uns
über Feedback
zu OaC #gehraus.
Dazu einfach
eine E-Mail an:
fragen@gehraus.info



Foto: Claudia Ziegler

IMPRESSUM



Erscheint bei der Thaller Media GmbH
Im Auftrag von Outdoor against Cancer
(OaC) gUG
Prinzregentenstraße 97
81677 München
T. +49 89 41109471
info@outdooragainstcancer.com

Herausgeber:
Outdoor against Cancer gUG
Chefredaktion: Petra Thaller
(v.i.S.d.P.)
Creative Director:
Susanne Henrich-Michael
Layout & Grafikdesign: apfel.media
Webdesign & Webmaster:
Wolfgang Wackerbauer
www.frische-webseiten.de

Autoren dieser Ausgabe:

Dr. Hande Hofmann, Monika Ludwig,
Dr. Gertrud Müller, Mascha Reinicke,
Dr. Thorsten Schulz, Saskia Rösch,
Petra Thaller, Isabel Uphoff, Giada
Vesentini

Fotografen dieser Ausgabe:

Buff, Matthew Chauvin/theoceancleanup,
Eiden&Wagner Metallbau GmbH, Nicole
Eberle, Peter von Felbert, Archiv
Frisbeeshop, Helly Hansen, Sonnia
Höffken (www.cal-a-yogi.com),
K2 Sports Europe, Klean Kanteen,
Lowe Alpine, 3D RealityMaps,
mammaLIFE, Mascha Reinicke, Messe
Friedrichshafen, photocase.com/cydonna,
Tourismusverband Ritten, Archiv Saskia
Rösch, Salewa, Thorsten Schmidt/privat,
Thomas Schermer, André Tappe, Thaller
Media, Archiv Turnbar, unsplash.com/fab
lantz, Isabel Uphoff, Claudia Ziegler

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Thaller Media GmbH
petra.thaller@thaller-media.de
Druck: Quad/Graphics Europe, Druckerei
Wyszków, ul. Pułtуска 120, 07-200
Wyszków, Polen
Erscheinungsweise:
OaC #gehraus erscheint 4 Mal im Jahr
Schutzgebühr: 4,20 EUR
Einzelheftbestellung:
Outdoor against Cancer (OaC) gUG
info@outdooragainstcancer.com
www.gehraus.info

Geh raus! Darf nur mit Genehmigung des
Herausgebers in Lesezirkeln geführt werden.
Der Export von OaC #gehraus und der Vertrieb im
Ausland ist nur mit Genehmigung des Herausgebers
statthaft. Für unverlangt eingesandte Manuskripte
und Fotos wird keine Haftung übernommen.

DEIN ABENTEUER BEGINNT JETZT!

Testen Sie **FREE MEN'S WORLD:**
2 Ausgaben + **10 € Amazon.de** Gutschein!

2 AUSGABEN
NUR
11,60 €



FREE MEN'S WORLD

- Abenteuer gibt es noch!
- » Adrenalin spüren
- » Freiheit erleben
- » Träume verwirklichen

IHRE VORTEILE

- » Kein Abenteuer verpassen
- » Kostenfreie Lieferung
- » 10 € Amazon.de Gutschein



JETZT ABENTEUER ERLEBEN UND VORTEILE SICHERN:

Telefon: **0180 614 00 30 22*** oder Website: **freemensworld.de/abo2**



mammaLIFE

...mein Leben leben

Die neue Kur und Nachsorge für
Frauen mit Brustkrebs
ganzheitlich - persönlich - nach vorne schauend



www.mammalife.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

