



### Flott Kreislauf & Kraft boostern

Ultrakurze Workouts sind kein Ersatz für längere Sporteinheiten, klar. Aber: Sie bringen durchaus was! Dieses Express-Programm „setzt positive Effekte für das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln“, sagt Fitnessexperte Bernhard Url (diesportpraxis.at). Jede Übung wird 30 Sekunden gemacht, ohne Pausen dazwischen. Insgesamt zwei Runden:

1. **Hampelmänner:** Die Füße sind geschlossen, die Arme hängen locker seitlich am Körper. Dann springend die Beine etwas mehr als schulterbreit öffnen, dabei die Arme über den Kopf heben. In die Ausgangsposition zurückspringen und wieder von vorne.
2. **Unterarmstütz:** Zunächst auf dem Bauch liegend, stützt man sich auf Unterarmen und Zehenspitzen ab, der Körper bildet eine gerade Linie. Bauch und Gesäß anspannen und halten. (Foto)
3. **Seitliche Sprünge:** Mit leicht gebeugten Knien nach rechts und links springen. Dabei mit den Fußballen aufkommen, nicht mit den Fersen!
4. **Hip Lifts:** Auf dem Rücken liegend – die Knie sind ca. 1 Faustbreit auseinander, die Arme liegen seitlich am Körper – das Becken heben und senken.
5. **Squat Jumps:** Aus der Kniebeuge kraftvoll nach oben springen, mit gebeugten Knien landen.
6. **Seitliche Planke links:** Man liegt mit der linken Körperseite auf einer Matte, die Beine übereinander. Den linken Unterarm auf den Boden stützen, sodass der Ellbogen unter der Schulter ist. Nun das Becken anheben, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Bauch und Po anspannen und halten.
7. **Jumping Lunges:** Im Ausfallschritt starten, d.h. ein Bein macht einen großen Schritt nach vorne, das Knie des hinteren Beins senkt sich fast bis zum Boden. Dann kraftvoll nach oben springen und in der Luft die Beine wechseln, sodass das andere Bein vorne landet. In die Knie gehen und den nächsten Sprung ausführen.
8. **Seitliche Planke rechts:** Wie Punkt 6, nur rechtsseitig.

### Wissen wachsen lassen, peu à peu

Keine Zeit, um etwas Neues zu lernen? Ha, schlechte Ausrede! Weniger Zeit ist fürs Lernen sogar besser. Studien zeigen klar, dass unser Hirn Informationen in kleinen Dosen besser aufnimmt und speichert. Einen Fachartikel zum Frühstückskaffee lesen. Auf dem Weg zur Arbeit einen Podcast hören. Abends ein paar Seiten in einem Buch schmökern ... All diese kurzen Lerneinheiten summieren sich nach und nach zu einem beachtlichen Wissenszuwachs, ohne dass man sich überfordert fühlt. In acht Minuten lassen sich fünf bis zehn neue Vokabeln lernen. Also, was steht heute am Lehrplan?

### Mit dem Ruckzuck-Rezept gesund genießen

Dieser warme Haferbrei mit Zimt und Beeren ist in wenigen Minuten fertig, unterstützt die Darmgesundheit – und stabilisiert dank der Kombination von komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Eiweiß den Blutzucker und liefert lang anhaltende Energie. So geht's: 50 g Haferflocken in etwas Wasser zum Köcheln bringen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit einer Handvoll gemischter Nüsse, einer Handvoll Beeren-Mix (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren – idealerweise in Bio-Qualität), einer Prise Zimt und einem Löffel Naturjoghurt oder veganem Kokosjoghurt mischen. „Wer die Haferflocken schon am Vorabend einweicht, sorgt obendrein dafür, dass sich die Phytinsäure abbaut – dadurch können die enthaltenen Mineralstoffe leichter vom Körper aufgenommen werden“, weiß Sandra Handlbauer-Zrust, funktionelle Ernährungstherapeutin (aspiranthealth.com). Sie rät auch, die Nüsse quasi in Zeitlupe zu kauen. „Langsames Kauen aktiviert Speichelenzyme, die wichtig für die Verdauung sind.“ Für den Genuss kann man sich dann ja auch mal mehr Zeit als acht Minuten nehmen ...