MICHAEL EPP

Weltmeister im Nordic Walking
Extrablatt-Experte für Outdoor Sport

Mit dem Rad zur Arbeit macht Spaß, spart Geld und macht dich fit und knackig!

Viele Millionen Menschen pendeln täglich mit dem Auto zur Arbeit.
Viele sind auf das Auto angewiesen, aber viele auch nicht und wenn ein Großteil dieser Menschen aufs Fahrrad umsteigen würde, würde nicht nur die Umwelt profitieren, sondern auch der Pendler hätte viele positive Effekte:

Unser Ausdauerspezialist und Nordic Walking Weltmeister Michael Epp sitzt auch gerne und leidenschaftlich auf dem Rad.
Tägliches Training auf dem Rad ist schon viele Jahre fester Bestandteil seines Trainingsplans, gerne wechselt er zwischen Rennrad, Mountainbike, Stepperbike und Spinningbike.

Obwohl er schon die erste Laufeinheit in den Beinen hat, kommt der tägliche „Kurzsprint" auf dem Rad noch dazu - mit dem Rad ins Büro, in der Mittagspause zurück und am Nachmittag das gleiche wieder.

Zwar hat er immer nur 500 Meter bis ins Büro, aber genau diese 500 Meter werden als zusätzliches Training genutzt. Ein schneller Sprint, der Puls schießt nach oben und der Kreislauf kommt auf Touren.
Dies war nicht immer so, früher hat Michael Epp immer das Auto benutzt und das für nur 500 Meter, hin und her und hin und her und das Tag für Tag. Schon seit vielen Jahren sieht er es aber mit anderen Augen und wenn man es gewohnt ist, kommt noch Geiz dazu, sagt Michael Epp selbst.
Für die kurze Strecke braucht mein Auto einfach viel zu viel Sprit und bringt noch zusätzlich unnötige Kilometer auf den Tacho, für den Motor sind die kurzen Strecken auch nicht gut.
So die Meinung von unserem Experten. Nur noch in Ausnahmefällen wird das Auto ins Büro benutzt und wenn er das Auto dabei hat, findet gleich im Anschluss seiner Dienstzeit ein Kurs statt.

Auch auf dem Rad kann ein Schweinehund sitzen!

Wer sich vornimmt mit dem Rad ins Geschäft zu fahren, muss bestimmt auch hin und wieder den inneren Schweinehund bekämpfen. Es ist natürlich nicht immer einfach mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Schlechtes Wetter, eisige Temperaturen im Winter, Schnee, Dunkelheit, starker Verkehr, fehlende Radwege und vieles mehr, das sind schon einige Hindernisse und schnell könnte man da ins Auto steigen. Aber auch hier gilt, wer die richtige Bekleidung hat, kann sich auch auf dem Rad richtig wohl fühlen. Wenn der Arbeitsplatz etwas weiter entfernt ist, benötigt die Fahrt mit dem Rad ein bisschen mehr Vorbereitung. Welche Bekleidung ziehe ich an? Kann ich mit der Radbekleidung zur Arbeit fahren? Bin ich verschwitzt? Kann ich mich dann duschen und umziehen? Wie wird das Wetter?

Bei einer kurzen Strecke ist alles kein Problem, aber wer eine längere Strecke zurücklegen muss, wird sicher in Sportbekleidung fahren und wird sich dann bei der Arbeit umziehen. In vielen großen Betrieben gibt es sogar die Möglichkeit kurz unter die Dusche zu stehen. Verschwitzt will niemand ins Büro sitzen, aber auch die Kollegen wollen bestimmt niemanden neben sich haben der nach Schweiß muffelt, da hilft im Notfall ein Waschlappen und ein gutes Deo. Ein Waschbecken gibt es immer. Die Wechselbekleidung oder Unterlagen für das Büro kann man bequem im Rucksack oder im Gepäckträger transportieren. So kann auch hier nichts schief gehen.

Sicherheit ist wichtig!

Gute Beleuchtung, Warnweste und Helm sind sehr wichtig. Wer auf dem Rad unterwegs ist, sollte immer gut sichtbar sein. Vor Allem auf dem Weg ins Büro oder Geschäft der meist im Berufsverkehr ist. Also ausreichend Lichter und Reflektoren anbringen.

Wo kann ich mein Rad abstellen?

Auch dies ist mit Sicherheit eine wichtige Überlegung, es sollte an einem sicheren Platz stehen und abgeschlossen sein, vielleicht gibt es ja sogar einen Unterstellplatz. Viele Fahrräder werden in der heutigen Zeit gestohlen und das ist richtig ärgerlich. Also Schloss nicht vergessen! Das Fahrrad von unserem Spezialisten Michael Epp hat sogar einen Platz im Büro gefunden, immer ein Blick und ein Auge auf sein Sportgerät - so kann nichts passieren und ist auch noch vom schlechten Wetter geschützt.

Ersparnis – ein wichtiger Faktor!

Gute Beleuchtung, Warnweste und Helm sind sehr wichtig. Wer auf dem Rad unterwegs ist, sollte immer gut sichtbar sein. Vor Allem auf dem Weg ins Büro oder Geschäft der meist im Berufsverkehr ist. Also ausreichend Lichter und Reflektoren anbringen.

Der größte Nutzen betrifft aber die Fitness – fit und knackig mit dem Rad!

Der größte Nutzen betrifft aber die Fitness – fit und knackig mit dem Rad!
Um fit zu bleiben, fährt der eine oder andere nach dem Feierabend mit dem Auto in den Wald oder ins Fitness-Studio. Das kostet Zeit und das Studio auch noch Geld. Wer täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt, kann sich einiges sparen und hat ein gutes Workout an der frischen Luft. Die Beinarbeit macht fit, schlank und wach. Die Psyche wird ebenfalls positiv beeinflusst, man ist zufrieden, geht „frisch" an die Arbeit und nichts kann einen so schnell aus der Ruhe bringen. Besser geht eigentlich nicht.
Also ab auf´s Rad und FRISCH, FIT UND KNACKIG AN DIE ARBEIT.

SILKE NOWAK

Bestseller-Krimiautorin aus Bad Saulgau mit ihrer exklusiven Extrablatt-Kolumne

Das süße Gift

Meine Freunde verzichten neuerdings auf Zucker.

Ja, alle. So fühlt es sich zumindest an. Selbst die in Ernährungsfragen eigentlich Entspannten, mit denen ich sonntags immer Nusstorte essen war, selbst die wollen jetzt keinen Zucker mehr essen. Und Nusstorte schon gar nicht mehr. Und dann behaupten sie auch noch, sie fühlen sich viel besser seitdem.

Ich mache mir Sorgen.

Es ist Fastenzeit, klar. Aber diesmal ist es schlimmer. Ich stehe mit Svenja in ihrer Küche und sie erklärt mir, Zucker wirke wie eine Droge.

Die Industrie mache einen süchtig. Svenja verzichtet sogar schon auf das Wort „Zucker" und hat es durch Ausdrücke wie „weißes Gift" ersetzt. Oder eben durch „Droge". Dabei schaut sie sie mich direkt an – und ich fühle mich ertappt.

Denn natürlich weiß sie, dass mein Frühstück seit Studentenzeiten aus Milchkaffee und Schokolade besteht. Nein, keine ganze Tafel, aber eine halbe schon.„Schokolade besteht zu 50 Prozent aus Zucker!" Svenja schüttelt den Kopf. „Außerdem testen die grad, ob Zucker zu Krebs und Alzheimer führt." Mir wird schlecht. „Fest steht", fährt sie unerbittlich fort: „Zucker macht Falten, er verklebt die Collagenfasern." Vor allem das letzte Argument bringt mich zum Nachdenken. Denn älter werden möchte ich auf jeden Fall, aber Falten?
Nachdem Svenja weg ist, studiere ich heimlich die Fachliteratur. Mir wird klar, dass nicht nur mein Umfeld, sondern längst die ganze westliche Welt über Zucker spricht.

Früher galt Fett als böse Energie, später dann Eiweiß (mein Opa hat sein Frühstücksei immer mit einem schlechten Gewissen verzehrt), und heute sind es Kohlenhydrate, besonders Zucker.

Die Spiegel-Bestsellerliste wird angeführt von Anastasia Zampounidis Für immer zuckerfrei. Die Autorin verspricht, ohne Zucker nicht nur schlank und gesund zu werden, sondern vor allem glücklich. Auf der Amazon-Bestsellerliste steht Samantha Stones Ernährungsratgeber Zuckerfrei an erster Stelle. Ich lese mich ein in die Schreckenskammer von Fruktose und Glukose, von ansteigenden Blutzuckerspiegeln und „leeren" Kalorien. Doch keine der Autorinnen und Autoren bezeichnet, liest man genau, den Zucker wirklich als Ursache unserer Zivilisationskrankheiten. Denn das ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen.

Ursache ist immer das Übergewicht. Und Übergewicht kann zwar aus Zuckerkonsum resultieren, ist aber nicht notwendig eine Folge davon. Altklug erkläre ich das beim nächsten Treffen auch Svenja.

Du redest ja wie ein Junkie, meint sie, dem man seine Droge nehmen will. Dann bietet sie mir eine „Glückspraline" an, mit Datteln, Haferflocken und Sesam. Schmeckt gar nicht schlecht.
Vorsichtshalber spreche ich aber noch mit meinem Hausarzt und holte eine Zweitmeinung beim Bäcker ein. Mein Arzt sagt: **Wer gesund ist, normal schlank und sich viel bewegt, kann locker eine Tafel Schokolade am Tag essen.**

Sich alles zu verkneifen wäre langfristig ohnehin ein ebenso hohes Gesundheitsrisiko wie jeden Tag ein Stück Kuchen, meint der Bäcker.

Ich bin glücklich. Eine Tafel am Tag? Ein Stück Kuchen? Da habe ich ja noch Spielraum. Und die ein oder andere „Glückspraline" passt dann auch noch rein.

obere apotheke
Nina & Sebastian Müller, Apotheker
Montag-Freitag: 08.00 - 13.00 Uhr u. 14.00 - 19.00 Uhr | Samstag 08.00 - 12.30 Uhr
Meinradstr. 2 | 72401 Haigerloch | Tel. 07474 / 95 96-0 | Fax-97 | www.obere-apotheke-haigerloch.de

ANWALTSKANZLEI ASHCROFT
Rechtsanwalt Michael A.C. Ashcroft
Fachanwalt für
Familienrecht und Sozialrecht
Arbeitsrecht, Arzthaftung, Versicherungsrecht
Madertal 1/1, 72401 Haigerloch
Tel. 07474 956166-0, Fax 07474 956166-9
Mobil 0172 9108864
E-Mail m.ashcroft@ashcroft.de
Internet www.ashcroft.de