



**Sommerakademie: Energiewirtschaft schnuppern**  
Die Wien Energie-Sommerakademie ermöglicht Studierenden einen praktischen Einblick in die Arbeit der Energiewirtschaft. Jetzt bewerben – Infos unter [www.wienenergie.at/sommerakademie](http://www.wienenergie.at/sommerakademie).

## „Es muss nicht immer ein Fitness-Studio sein“

**ISS DICH FIT!** Ernährungsexpertin **Ursula Vybiral** über Spaß statt Quälerei und Abnehmen durch Essen statt Hungern. Das Zauberwort heißt: Bewusstsein – für die Lebensmittel, die man kauft und regelmäßige Bewegung.

Vor dem Laufen hochwertige Kohlenhydrate, wie sie in Spaghetti Penne oder Bananen enthalten sind, danach Proteine, also zum Beispiel Schafotte, Nüsse, Fisch oder Hühn – so sieht gute Sporternährung aus, weiß Ursula Vybiral, die man vielleicht aus der Puls 4-Sendung „Koch mit! Oliver“ kennt. Vybiral coachte Oliver Hoffinger beim Abnehmen und hat die „easy eating“-Methode entwickelt, bei der sich die Ernährung ans Leben des Menschen anpasst – und nicht umgekehrt. Sie ist der Überzeugung, dass gleich ob Superfood oder „Clean Eating“-Trend, die Hauptsache ist: Man ernährt sich bewusst. „Lesen Sie beim Einkaufen genau, was auf den Packungen steht. Bestimmen Sie selbst, was in Ihrem Einkaufswagen und auf Ihrem Teller liegt!“ Ihre sympathische Ansage: „Gerneßen



Sie Ihr Leben in Gesundheit, achten Sie darauf, dass Sie jeden Tag ein paar Glücksmomente haben. Bewegen Sie sich! Es muss nicht gleich ein Fitness-Studio sein, gehen Sie zumindest dreimal die Woche 40 Minuten an die frische Luft (power)walken. Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen, dann beherrigen Sie eines: Abnehmen funktioniert nur mit Essen, nicht mit Hungern!“

 [www.easyeating.at](http://www.easyeating.at)



Beim „cross-Run“ in der Seestadt Aspern bleibt niemand trocken.

## Run & Fun: etwas andere Laufevents

**Durch den Schlamm** oder bunt bemalt: In Wien häufen sich Laufveranstaltungen mit Eventcharakter. Beim „Lightrun“ im Donaupark (23. 4.) werden Läufer und Strecke erleuchtet. Der Frauenlauf am 22. Mai findet heuer schon zum 29. Mal statt. Und beim Hindernislauf „cross-Run“ in der Seestadt Aspern (4. 6.) wird man garantiert dreckig.

 [www.crossrun.at](http://www.crossrun.at), [lightrun.at](http://lightrun.at), [oesterreichischer-frauenlauf.at](http://oesterreichischer-frauenlauf.at)



**ENERGIELEBEN.AT**  
BLOG

Anita Scherzhammer  
[energieleben.at](http://energieleben.at)

## Wiens schönste Laufstrecken

Zum ergrübten Laufgenuss gehören frische Luft und Ruhe. Wien bietet Hunderte attraktive Laufstrecken.

Die **Prater Hauptallee** ist die bekannteste Laufstrecke Wiens, die auch bei Frauenlauf und Vienna City Marathon eingebunden ist. Beim Laufen können Sie auf der breiten Promenade zwischen Asphalt und Kiesweg wählen. Daneben gibt es auch abseits der Hauptallee interessante Strecken, die es sich laufend zu erforschen lohnt. Der Prater ist vollständig eben.

Der Klassiker unter den Stadtkreisläufen ist der **Schlosspark Schönbrunn**. Die mit Kies bestreuten Wege sorgen für gedämpften Tritt und schonen dadurch die Gelenke.

Viele Höhenunterschiede gibt es dafür im **Türkenschanzpark** zu überwinden. Der Nachteil: Befahrene Straßen sind nie weit weg, das heißt, der Verkehrslärm gehört dazu. Der Vorteil: viel Grünfläche und äußerst abwechslungsreiches Gelände.

Jenseits der Donau finden sich stromauf wie stromab der UNO-City landschaftlich ausgesprochen schöne Parkstrecken und abwechslungsreiche Wege entlang der unteren **Alten Donau** und auf der **Donauinsel**. Diese Strecken sind zum Teil viel genutzt, im **Donaupark** ist Platz ohne Ende – inklusive Rasenflächen für anspruchsvollere LäuferInnen.

 [www.wienlaeft.at/russingstrecken](http://www.wienlaeft.at/russingstrecken)