

news & social network



© Devon Breen_Pixabay

LEGENDE

Tom Weiskopf wurde in die World Golf Hall of Fame aufgenommen.

52-53

FASHION

Von High-Top-Golfschuhen bis hin zur neuen Kollektion Goin' Under.

54



Die Kraft der Nahrung

Ernährungsberaterin und Bestsellerautorin Ursula Vybiral erklärt, wie man sich tatsächlich gesund ernährt.

46-47

FITTING TOUR

vom Golf Star Shop

3x die Woche | 9x in Österreich

Nütze dieses individuelle Outdoor-Fitting, um dein Spiel auf das nächste Level zu bringen.

SCAN ME



Hole dir jetzt mehr Informationen und sichere dir einen der begehrte Termine.

www.golfstar.at/fitting-tour



Andrea Schreibeis, MBA
T-43 664 245 16 33
E immo@schreibeis.at
www.schreibeis.at

Wir betreuen Liegenschaften, schwerpunktmäßig südliches Wien, Niederösterreich sowie Kärnten.



SCHREIBEIS
IMMOBILIEN GMBH
DIE ETWAS ANDERE HAUSVERWALTUNG



Gesunde Ernährung leicht gemacht

„Der Mensch ist, was er isst“ – sagt ein altes Sprichwort. Die Ernährungsberaterin und Bestsellerautorin Ursula Vybiral hat uns viel über die optimale Ernährung erzählt.

VON GABRIELLA MÜHLBAUER
golfweek.at

© Tamja Hofer



Frauen und Männer unterscheiden sich in puncto Ernährung. Speziell im Nahrungsmittelergänzungsbereich findet man oft den Hinweis „für Frauen“ oder „für Männer“. Ursula Vybiral meint dazu: „Vitaminpräparate für Frauen enthalten häufig mehr

Eisen, Folsäure und Biotin, während solche für Männer höhere Mengen an Pantothensäure (Vitamin B5) und Magnesium enthalten. Frauen haben zwar einen geringeren Kalorienbedarf als Männer, doch unser Bedarf an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen ist viel höher. Hor-

monelle Veränderungen, die mit der Menstruation, dem Kinderkriegen und der Menopause einhergehen, bedeuten, dass Frauen ein höheres Risiko für Anämie, geschwächte Knochen und Osteoporose haben und daher eine höhere Zufuhr von Nährstoffen wie Eisen, Kalzium, Magnesium,

Vitamin D und Vitamin B9 (Folat) benötigen. Doch letztlich ist eine ausgewogene Ernährung – egal, ob für Mann oder Frau – ausschlaggebend. Eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, magerem Eiweiß, Ballaststoffen, ‚guten‘ Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist, sorgt in der Regel dafür, dass man die benötigten Nährstoffe erhält. Ich empfehle, dreimal am Tag zu essen. Ein gutes Frühstück – egal ob süß oder salzig, immer mit den Komponenten gute Kohlenhydrate, Proteine und Rohkost (egal ob Obst oder Gemüse). Dem Mittagessen sollten wir mehr Wichtigkeit geben, damit nicht immer das Abendessen das Hauptessen ist: Bowls, Curries, Gemüse und Salate in allen Variationen, Suppen, immer leichte Proteinquellen – all das passt wunderbar in eine ausgewogene Ernährung. Das Abendessen darf dann ruhig leichter ausfallen. Was nicht nur unseren Schlaf verbessert, sondern auch die Waage am nächsten Morgen erfreuen wird.“

DAS „BÖSE BAUCHFETT“ IST IN ALLER MUNDE

Bauchfett, insbesondere das viszerale Fett (das Fett um die inneren Organe), kann gesundheitliche

Risiken bergen. Um Bauchfett zu reduzieren, ist eine Kombination aus Ernährung, Bewegung und Lebensstiländerungen am effektivsten. „Als Bauchweg-Booster empfehle ich einmal wöchentliches 16:8-Fasten. Nahrungsverzicht über so viele Stunden löst nämlich einen biochemischen Umschwung im Körper aus“, meint dazu Vybiral. „Wenn man mal gefastet hat, dann durfte man erfahren, dass Fasten in Wahrheit kein Verzicht, sondern vielmehr ein Gewinn ist. Fasten ist DER Ausgleich für alles, was uns nicht guttut: zu viel Essen, zu viel fettes Essen, zu viel Zucker, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung an der frischen Luft, zu viel Stress – all das sind Faktoren, die unseren Körper und unseren Geist belasten, sogar ‚vermüllen‘. Um 16 Uhr wird die Nahrungsaufnahme unterbrochen, und gegessen wird erst wieder um 8 Uhr früh. So entfällt zusätzlich das Abendessen – und das begünstigt den Fettabbau.“

VERDAUUNGS-BESCHWERDEN ADÉ

Bei Verdauungsbeschwerden gibt es mehrere Ansätze, die Linderung verschaffen können. Ursula Vybiral: „Eine der wichtigsten Maßnahmen ist eine ballaststoffreiche Ernährung, da Ballaststoffe die Darmtätigkeit anregen und für eine regelmäßige Verdauung sorgen. Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind hierbei besonders hilfreich. Ich bin auch ein großer Fan von Flohsamenschalenpulver – vor dem Frühstück einen Teelöffel mit etwas Wasser vermischen und sofort trinken – das hilft bei vielen verschiedenen Verdauungsbeschwerden. Auch ausreichendes Trinken von Wasser unterstützt die Verdauung und hilft, Verstopfungen vorzubeugen. Eine ausgewogene und regelmäßige Ernährung ist das A&O für eine glückliche Darmflora – und natürlich auch Bewegung. Am besten an der frischen Luft!“

DARAUF SOLLEN SPORTLER ACHTEN

Die richtige Ernährung für Sportler hängt davon ab, ob man eher Kraft- oder Ausdauersport betreibt. „Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für intensive sportliche Aktivitäten. Sie sollten den Großteil der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen, besonders für Ausdauersportler. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind gute Quellen für komplexe Kohlenhydrate, die kontinuierlich über den Tag verteilt Energie liefern“, meint die Ernährungsberaterin und sie ergänzt: „Proteine spielen eine entscheidende Rolle im Muskelaufbau und der Regeneration. Sportler sollten darauf achten, genügend Eiweiß aus Quellen wie Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Hülsenfrüchten oder pflanzlichen Proteinquellen wie Soja zu sich zu nehmen. Die genaue Menge hängt aber von der Art und Intensität des Trainings sowie den individuellen Zielen ab. Hobbysportler brauchen natürlich weniger als Profisportler. Wer ein- bis zweimal in der Woche joggen geht, hat auch einen anderen Bedarf als jemand, der sechsmal wöchentlich intensiven Sport betreibt. Fette sind ebenfalls wichtig, vor allem ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen, Samen, Avocados und fettreichen Fisch. Die unterstützen nicht nur die Energieversorgung, sondern auch die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und die Entzündungshemmung. Neben der Makronährstoffverteilung sind auch Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe essenziell. Insbesondere Elektrolyte wie Natrium, Kalium und Magnesium spielen eine große Rolle bei der Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts und der Muskelkontraktion. Die Sporternährung gestaltet sich so individuell wie der Sport selbst – man sollte sie jedoch nicht überkomplizieren. Ausreichende Makronährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate, Fette), viel Wasser, Regeneration und bei Bedarf Supplemente – mehr braucht es nicht, um gut versorgt zu sein.“

#frauenpower

Eingefangen im Club de Golf Alcanada auf der spanischen Insel Mallorca



© Birgit Naimer

NAME

Birgit Naimer

Wien, Fotografin, liiert, ein Sohn

HEIMATCLUB

Moosburg
Kärnten

HANDICAP

26,5

1. WIE LANGE SPIELST DU SCHON GOLF?

Gefühlt seit dem letzten Jahrhundert – mein Score widerspricht dem allerdings eindeutig!

2. BESTE ZEIT FÜR EINE RUNDE GOLF?

Egal ob eine Early-Bird-Runde oder beim Sunset – I love it!

3. LIEBLINGSGOLFOUTFIT?

Kleidchen und meist ist irgendwo Pink dabei

4. TRAUMGOLFZIEL?

Mauritius, Neuseeland

5. BESTER GOLFPARTNER?

All meine Lieben, mit denen ich so viel Spaß am Platz und danach habe

6. LIEBLINGSGOLFSPIEL?

Texas Scramble samt allen Variatonen und ausgefallene Turniere

7. IM GOLFBAG IMMER MIT DABEI?

Ausreichend Bälle – manche Plätze verschlucken diese ja regelrecht

8. NACH DER RUNDE, GLEICH NACH HAUSE ODER CLUBHAUS?

Ohne einem gemeinsamen Gläschen auf Loch 19 macht das Golfen nur halb so viel Spaß!

9. DEIN WUNSCH BETREFFEND FRAUEN & GOLF?

Mehr Golf & Business auch für Ladies

Kontakt Golf Week:

Caro Weissenbacher
c.weissenbacher@golfweek.at



Voller Geschmack. Keine Geheimnisse – das ist das Motto von BE-KIND®

Seit 2019 bieten BE-KIND® Riegel in Deutschland einen Snackspaß mit ballaststoffreichen, glutenfreien und leckeren Zutaten, die man kennt und aussprechen kann. Sie sind in sechs Sorten erhältlich, inklusive drei Proteinvarianten, und bestehen zu über 51 % aus nährstoffreichen Nüssen. Die Riegel enthalten keine

künstlichen Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe. Die Marke BE-KIND® steht auch für soziales Engagement und fördert Freundlichkeit im Alltag. Die Riegel sind deutschlandweit im Einzelhandel, an Kiosken und online erhältlich.

at.bekindsnacks.com/at-de

Ursula Vybiral: easy eating



Wir durften in das neueste Werk von Ursula Vybiral, der Ernährungsberaterin, Abnehmexpertin und Entwicklerin der easy eating-Methode, reinschauen. Darin geht es um viel mehr als nur ums Abnehmen. Zahlreiche ExpertInnen beantworten Fragen zu Themen wie Hormon-,

Knochen-, Schilddrüsen-, Leber-, Darm- und Hautgesundheit. Kein Tabu bleibt unberührt, von Sexualtherapie bis Langlebigkeitsforschung.

Kuzum: eine Gebrauchsanweisung für all die tollen Frauen, die sich mit Gelassenheit durch ihre Wechseljahre tanzen und ihren *endless summer* genießen wollen.

Ursula Vybira:
easy eating – Keine Angst vor den Wechseljahren. Mit Gelassenheit zum Wohlfühlkörper für Frauen ab 40.

ISBN:
978-3-99050-278-5
Erscheinungstermin
23. 9. 2024
Verlag Amalthea
www.amalthea.at

Luvos® Heilerde – natürlich gegen Reizdarm

Das Naturheilmittel Luvos-Heilerde magenfein kann mit seiner einzigartigen natürlichen Zusammensetzung aus wertvollen Mineralien und Spurenelementen die Magen-Darm-Tätigkeit normalisieren und die Verdauung nachhaltig beruhigen. Die Heilerde weist einen hohen Feinheitsgrad und damit eine große Oberfläche auf. Dies verleiht ihr ein besonderes Bindungsvermögen (Adsorption). Damit lindert sie Beschwerden wie Durchfall und Blähungen. Zudem bindet Luvos-Heilerde überschüssige Magensäure und schützt die Magenschleimhaut. Damit lassen sich auch Symptome des Reizmagens – Aufstoßen, Sodbrennen und Völlegefühl – natürlich behandeln.



Studie zeigt: Heilerde stabilisiert die Darmflora

Die genauen Ursachen des Reizdarm-Syndroms sind unbekannt, aber die Darmflora ist signifikant beteiligt. Eine Studie präsentiert auf dem Ärztekongress DDW 2023 zeigte, dass Luvos-Heilerde über sechs Wochen das Darmmikrobiom von Patienten stabilisiert.



Chris le Fay – der neue Megatrend, der Falten schmelzen lässt.

Die Natur strebt nach Schönheit. Schönheit ist kein Ideal, sie ist Ausdruck der Vitalität und Lebensfreude. Chris le Fay wurde gemacht, um das Leben zu feiern. In jedem Alter, in allen Kulturen und für Menschen, die Schönheit anders definieren.

Chris le Fay bringt neue Technik mit weltweit führender Fresh & Clean Cosmetic zusammen. BIO – CELL & NANO Technologien, FREQUENZ Wissenschaften,

neue Sphären des Parfums und Aroma Essenzen, wie natürliche BOOSTER MELTING Masken und noch anderes, was abseits der industriellen Trends ist.

Schon vor der Markteinführung Ende des Jahres wird die neue Marke wie der neue Megatrend gefeiert. Kosmetik, die unter die Haut geht und Falten schmelzen lässt.

www.chrislefay.com