

m für mich

OKTOBER 2009
€ 2,50
ÖSTERREICH
www.fuer-mich.at

Selbst- bewusstsein macht sexy

Testen Sie Ihr
Charisma!

Schlank- Menü

- * zum Bestellen
 - * zum Nachkochen
- PLUS die besten Tipps
von Dr. Christian Matthai

22 Traum Schuhe

**Penélope
Cruz**
„Habe immer
Lampenfieber“

Trends im Herbst

- * Farben
- * Haare
- * Schnitte
- * Make-up

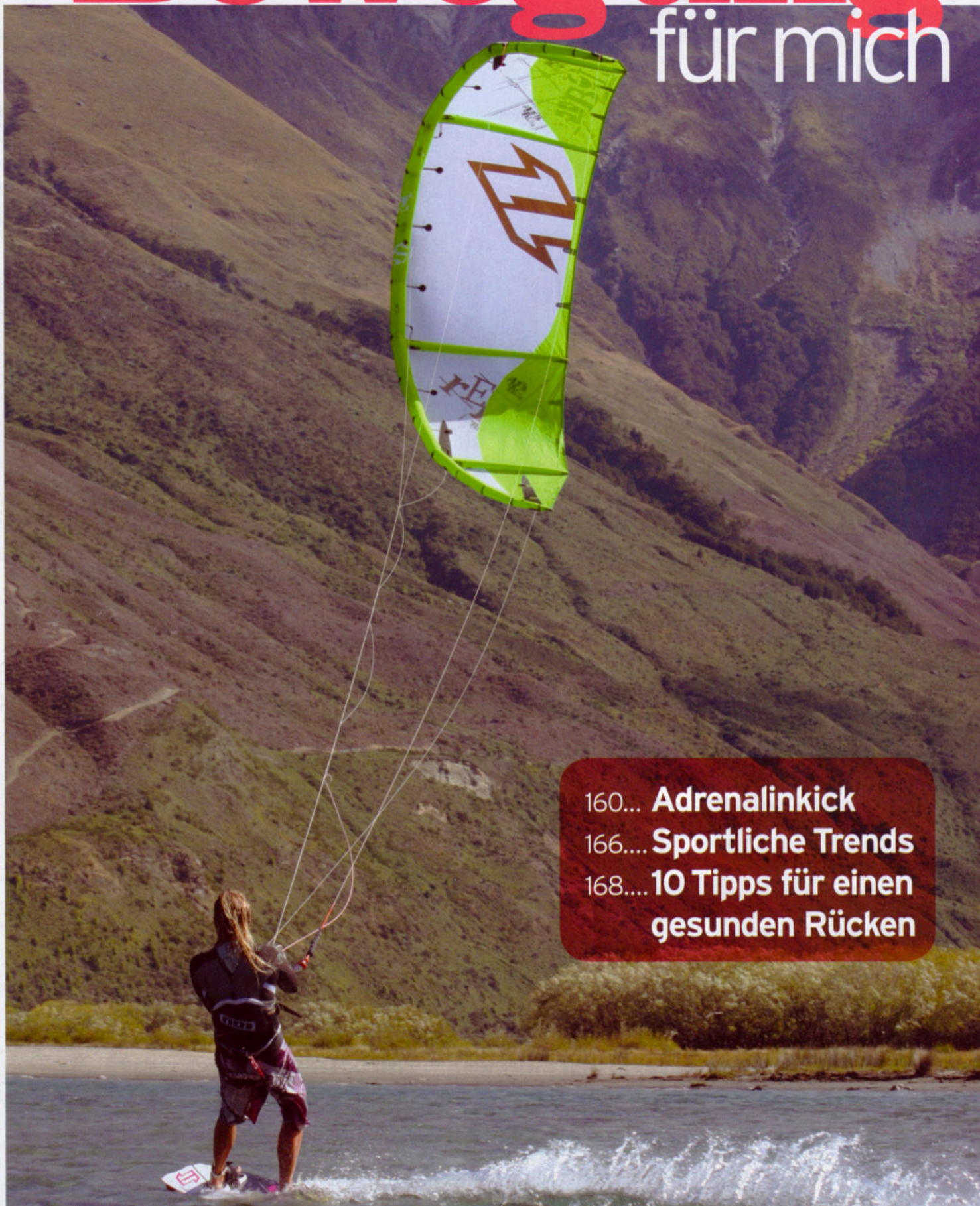
Mehr Inhalt
für mich
Neun Hefte
in einem



Pb.b. Verlagsort 1120 Wien Plus Zeitung 09Z038073P

Bewegung

für mich



160... **Adrenalinkick**

166... **Sportliche Trends**

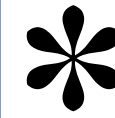
168... **10 Tipps für einen
gesunden Rücken**

Süchtig nach dem **KICK**

Warum sind Adrenalinjunkies ständig auf der Suche nach dem ultimativen Kick? Die Antworten liefern Österreichs bekannteste Extremsportler wie Christian Schiester und Florian Orley.

Text: Christina Dirnbacher

Fotos: www.tisselherber.com, Gabi Steindl



„Schneller, höher, weiter“ ist über Generationen das unumstrittene Motto der Olympischen Spiele und damit auch des weltweiten Spitzensports. Neben dem Erbringen von Höchstleistungen geht es aber auch um etwas ganz anderes, nämlich darum eigene Grenzen zu überwinden, sich der Herausforderung zu stellen, Mut zu beweisen: Immer mehr Menschen suchen in Extremsportarten wie Bungee-Jumping, Fallschirmspringen oder Freeriden abseits der Pisten den ultimativen Adrenalkick. Wer kennt das nicht: Der Puls schnellt in die Höhe, alle Sinne sind wach, man ist 100-prozentig konzentriert und spürt sich voll und ganz. Für all das sorgt Adrenalin.

Doch was genau ist Adrenalin und welche Funktionen erfüllt es im menschlichen Körper? „Adrenalin ist ein Hormon, das in der Nebenniere produziert und bei Stressreaktionen ausgeschüttet wird.

Adrenalin bewirkt evolutionstechnisch, dass der Körper innerhalb von Sekunden zu einer Kampf- oder

Fluchtreaktion fähig ist. Dies geschieht durch eine rasche Bereitstellung von Energie, durch eine massive Steigerung des Grundumsatzes und einer raschen Bereitstellung von Energiereserven – einerseits durch die schnelle Synthese von Glykogen, andererseits durch einen extrem beschleunigten Fettabbau –, eine sofortige Steigerung der Pulsfrequenz und des Herzminutenvolumens. Die Bronchien werden erweitert, dadurch ist die Atmung verbessert. Gleichzeitig werden für einen Kampf unwichtige Körperfunktionen reduziert, wie z. B. die Darmfunktion“, lautet die medizinische Erklärung von Sportmediziner Dr. Christian Gäbler.

Es sind also Stresssituationen, die zu einer vermehrten Adrenalinausschüttung führen. So kann chronischer Stress zu dauerhaft erhöhtem Blutdruck führen sowie zu einem ständig erhöhten Blutzuckerspiegel. Die Folge von Adrenalinmangel hingegen kann eine starke Einschränkung der Konzentrationsfähigkeit und Vitalität verursachen. —>

Kite-high
Das Spiel mit den Naturgewalten Wind und Wasser ist eine einzigartige Erfahrung.

Gabi Steindl

„Nach vielen erfolgreichen Saisonen im Kitesurf Weltcup brauchte ich eine neue Herausforderung. Diese suche ich jetzt im Wavekiten. Um eine Welle abzureiten, braucht es ein 100%es Hier-im-Jetzt-Sein: ungestört von Sorgen über Vergangenes oder die Zukunft. Wie ich mich vor einer Session fühle, hängt von meiner jeweiligen Tagesverfassung ab. Insofern schwankt das Gefühl zwischen Routine, Nervosität, manchmal auch etwas Angst, Freude und vor allem immer Dankbarkeit, dass ich dieses unglaubliche Leben leben darf. Eines steht fest: Das Gefühl nach einer guten Session ist unbeschreiblich. Ja, manchmal fühlt man sich sogar richtig ‚Kite-high‘. Das hat sicherlich auch etwas mit der physischen

Erschöpfung zu tun. Denn eins mit den Naturgewalten zu werden, das ist wie eine aktive Meditation, die einen in einen unglaublichen Gemütszustand versetzen kann. Oft lässt einen die Adrenalinausschüttung die Zeit vergessen und eine bis zu vierstündige Session kommt einem viel kürzer vor. Bei Hardcore-Bedingungen in der Monsterwelle zu überleben ist, wie neu geboren zu werden.“

www.kitegabi.com

 **Gabi Steindl,**
Kitesurferin und
Wavekiterin

