

webTips

Gesund & Fit

von Katharina Vogl



Fitnessstrend EMS: ein Training unter Strom

Der Strom beginnt zu fließen, es kribbelt schon in den Oberschenkeln, langsam wird der Regler nach oben gedreht. Wow – unzählige Muskeln in meinen Schenkeln scheinen sich zusammenzuziehen. Volle Konzentration auf meine Körperspannung. Dagegen halten ist die Devise. Sofort wird klar: Das wird eine schweißtreibende Viertelstunde. EMS, die elektrische Muskelstimulation, erobert derzeit die Fitnesswelt und ist auch in Zwettl angekommen. Kathi Vogl hat es probiert und sich „unter Strom“ gesetzt.

„Ich habe Respekt vor Strom, liebe aber Herausforderungen“, so mein erster Satz gegenüber Lukas Zant, dem Inhaber des Vitalclubs Zwettl. Er wird mein Training heute begleiten, versichert mir aber lachend, dass sich hier noch keiner vor Schmerzen auf der Matte gekrümmt habe. Das ist doch beruhigend – und ich bin gespannt.

Bevor es losgeht, werden meine Ziele sowie mein aktueller gesundheitlicher und sportlicher Status quo ausführlich besprochen. Letzterer ist in jedem Fall ausbaufähig, über den Sommer bin ich doch ein wenig faul geworden, stelle ich fest. Oberste Priorität für mich ist die Stärkung meines Rückens.

Den kompletten Artikel finden Sie online.

Job-Tips, Reisen, Rezepte, Wandern, Digitales und andere Ratgeber finden Sie auf



... in Freizeit!



Foto: Florian Mayr

VORGESTELLT

„Tiksi“ präsentiert die Kornweihe



REGION. Im Monat Jänner stellt „Tiksi“ die gaukelnde Kornweihe vor.

von JULIA KARNER und FLORIAN MAYR

Der Ennsdorfer Naturfotograf Hannes Nagl konnte auf den Lichtungen des Raaderwaldes herrliche Fotos von einer weibchenfarbigen Kornweihe schießen. Für solche Fotos braucht man neben viel Erfahrung in der Fotografie, Ausdauer und Geduld, eine genaue Beobachtungsgabe, um sich in das Tier und seine Bewegungsabläufe hinein versetzen zu können und auch das nötige Glück, um zur rechten Zeit am richtigen Ort zu sein. In der warmen Jahreszeit braucht man sein Glück erst gar nicht zu versuchen, denn in Österreich gibt es null bis ein Brutpaare im Jahr. Die Kornweihe ist als Brutvogel bei uns faktisch ausgestorben. Schade, denn

die Hochzeitsflüge der Kornweihen mit fliegender Mausübergabe samt Loopings sind ein Naturschauspiel. Tu felix St. Valentin – seit Herbst wurden heuer im Gebiet des Raaderwaldes gleich zwei weibchenfarbige Kornweihen (im letzten Winter ein blaugraues Männchen) beobachtet. Solche Sichtungungen sind nicht selbstverständlich, denn Kornweihen kommen im Winter nur in 20 von 219 Natura 2000 Gebieten vor und es gibt in Österreich nur 600 Überwinterer. Wer die Kornweihe (die Weihen werden englisch „Harrier“ genannt) beobachten kann, der wird in ihren Bann gezogen. Sie ist nicht wie der Mäusebussard, den man meist in luftigen Höhen sehen kann. Die Kornweihe gaukelt fast schmetterlingsgleich, bodennah torkelnd, oft richtig langsam gleitend, dann wieder züchtig, manchmal sogar Haken schlagend, über die Brachen, um ihre

Hauptnahrung, die Wühlmäuse, aufzustöbern. Gut zehn Wühlmäuse muss die Kornweihe an einem Wintertag fangen, um satt zu werden und um genug Kraft für den anstrengenden Flugstil zu haben. Faszinierend ist das Gesicht der Kornweihe. Man glaubt fast eine Eule vor sich zu haben, denn die Kornweihe stellt beim Suchflug die Federn im Gesicht so auf, dass sie durch diesen Gesichtsschleier, der wie ein Schalltrichter wirkt, fokussiert den Boden nach Mäusen absuchen kann. Mit ihren Ohren kann sie so in der dichten Vegetation von Brachen, selbst bei einer Schneedecke, das Rascheln der Mäuse genau orten und mit ihren langen, schlanken Fängen mehrfach am Tag zupacken. Sie ist perfekt auf den Mäusefang spezialisiert. Den oben erwähnten Mäusebussard duldet die Kornweihe nicht gerne in ihrem Revier und es wird beobachtet, dass sie ihn immer wieder verjagt. Ihren Artgenossen ist sie aber nicht gram, in den Wintermonaten kommt es vor, dass mehrere Kornweihen gemeinsam einen Schlafbaum nutzen. Dort kann man sie am Abend oder am Morgen am besten zählen. Grundvoraussetzung für ihr Vorkommen ist allerdings der Erhalt der letzten naturnahen Lebensrauminseln. Hier sind die Naturschutzverantwortlichen aller Ebenen gefordert. ■



Eine weibchenfarbige Kornweihe mit „Gesichtsschleier“

Foto: Hannes Nagl

i INFO

Video zur Kornweihe: <https://www.youtube.com/watch?v=EqsikZINBDA&t>