

ILLERTISSEN extra



RATGEBER

Lebensqualität im Alter:
Gut versorgt mit den
Experten vor Ort **5**



ERFOLG

Einradfahrerinnen aus
Illertissen überzeugen
bei Meisterschaft **13**



VORTRAG

Stephan Schulz zeigt
die Faszination der
Dolomiten **9**

KLING
Inge Schripp sowie Sabrina Kling
beraten Sie mit Kompetenz
und langjähriger Erfahrung!

**Heizöl
Diesel**

Tel. 073 03/92 02 34
Auer Straße 15 · 89257 Illertissen

DIE WOCHENZEITUNG FÜR DIE STADT UND DEN ALTLEBENSRAUM ILLERTISSEN, MIT BABENHAUSEN

SAMSTAG, 4. NOVEMBER 2023 | NR. 44 | 49. JAHRGANG

Wischen kann auch Wellness sein Wie Hausarbeit Stressabbau und Fitness unterstützt

Kann Wischen wirklich was mit Wellness zu tun haben? Und kann man beim Staubsaugen gleichzeitig Schmutz und Stress bekämpfen? Ja, sagen zwei Expertinnen.

Hausarbeit bedeutet Bewegung. Staubsaugen, Wischen und Aufräumen kann oft sogar Kraft und Ausdauer beanspruchen. So verbraucht eine Stunde Staubsaugen 200 Kalorien, ebenso das Fenster putzen. Wer eine Stunde aufräumt, kann 180 Kalorien verlieren, und wer das Badezimmer gründlich reinigt sogar 300 Kalorien.

An der frischen Luft geht es noch schneller: Eine Stunde Gartenarbeit verbrennt etwa 360 Kalorien, Rasenmähen 400 Kalorien. Schnee schippen bringt es auf 480. Laura Schäuble ist Fitness-Trainerin bei „LaufmamaLauft“ in Berlin, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz Fitness-Programme für Mütter anbietet.

Sie schlägt mehrere Übungen vor, mit denen man beim Geschirrspülen, Badputzen, Aufräumen, Bettenmachen und Fensterputzen einen extra Fitness-Faktor bekommen kann:



Kniebeugen – muss man ohnehin bei der Hausarbeit. Tatsächlich können Putzen & Co. Fitness-Faktoren sein – und neben Schmutz auch Stress reduzieren. Foto: Christin Klose

■ **1. Geschirrspülen mit Fußgymnastik:** Heben und senken Sie Ihre Füße auf einem Faszi- oder Tennisball, während Sie das Geschirr spülen.

■ **2. Bodenwischen im Scherenschnitt:** Putzen Sie den Boden im Badezimmer mit zwei Wischlappen unter Ihren Füßen im Scherenschnitt oder versuchen Sie, dies im Unterarmstütz (Plank-Position) mit

zwei Tüchern in den Händen zu tun.

■ **3. Kraftübungen beim Aufräumen:** Integrieren Sie ein paar Wiederholungen im Kreuzheben oder Rudern, wenn Sie schwere Gegenstände aufheben.

■ **4. Balancetraining beim Bettenmachen:** Üben Sie vor dem Bettenmachen Ihre Balance, indem Sie auf einem Bein auf der Matratze stehen.

■ **5. Stretching beim Fensterputzen:** Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich beim Fensterputzen zu recken und zu strecken, um Verspannungen in Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur zu lösen.

„Den Putzlappen mal mit der anderen Hand schwingen“, rät Schäuble. So stellt man eine gleichmäßige Beanspruchung der Armmuskulatur sicher. Um die Motivation aufrechtzuerhalten, rät sie: „Fordern Sie sich selbst heraus! Das macht den eintönigen Alltag interessanter.“ Zum Beispiel mit mehr Schritten: Dazu vorm Bügeln den Wäschekorb in einen anderen Raum stellen und für jedes Kleidungsstück einzeln losgehen. Oder mit Kniebeugen: Jedes Mal fünf, wenn beim Putzen oder Aufräumen etwas herunterfällt. Ihr Tipp: Mit Musik arbeiten: „Die potenziellen Tanzseinheiten verbrennen eine extra Portion Kalorien“, sagt sie. Und: Sie sind auch gut für die Stimmung. Apropos Stimmung: Neben der sportlichen Komponente kann Hausarbeit auch etwas Befreiendes haben. Nicht nur was den Schmutz angeht. Die öster-

reichische Psychologin Brigitte Bösenkopf hat sich intensiv mit dem Stressabbau durch Putzen beschäftigt. Sie sagt, dass die innere Einstellung entscheidet, ob man beim Putzen entspannen kann. Also die Frage: „Mache ich mir Stress und jammere ich, weil ich putzen muss, oder denke ich mir, dass ich durch das Putzen mein Heim mit Sauberkeit verwöhne?“ Die positive Einstellung sendet eine ganz andere Botschaft an unser Gehirn. Wir müssen nicht, wir möchten. In der Folge können stressabbauende Effekte besser eintreten.

■ **Ablenkung und Meditation:** Wer es schafft, ganz in der Aufgabe aufzugehen, kann Probleme ausblenden, abschalten und den Geist beruhigen.

■ **Erfolgserfolge:** Das Abschließen von Aufgaben, wie das Aufräumen eines unordentlichen Raums, kann ein Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit vermitteln. Noch besser ist, es zur Routine zu machen.

■ **Entspannung:** Viele Menschen finden in Routinen eine wirksame Methode, um Stress abzubauen. tmm

Verschenken Sie kein Geld! VERGLEICHEN SIE UNSERE PREISE!
GOLD CENTER ULM Goldankauf und MEHR
STERNGASSE 4 Telefon: 0731 / 140 588 81
Mo-Fr 9:00-17:30 Uhr, Mi 9:00-13 Uhr **Prüfen & bewerten immer kostenlos!**
Ankauf: Goldschmuck, Münzen, Silber, Zinn, Zahngold (auch m. Zähnen) versilbertes Besteck
SOFORT BARGELD Beratung & Bewertung auch per WhatsApp: 0160 2015 865

**LESEN SIE DAS EXTRA
JETZT ONLINE UNTER
WOCHENZEITUNG-EXTRA.DE**

Junge Familie www.rothdach-bau.de
Info unter 08333 92020

€ 339.000,-
in EH 55 / ohne Keller
€ 385.000,-
inkl. Keller

• Ziegelmassivbau
• schlüsselfertig
• incl. Bodenplatte
• ohne Malerarbeiten
• ohne Bodenbeläge

auch als
KfW Effizienzhaus 40
erhältlich

Anten Rothdach GmbH & Co. KG · 83 · Schöngang 01 · 87727 Babenhausen
Telefon: 08333/92020 · Telefax: 08333/920 240 · E-Mail: info@rothdach-bau.de

extra
ZUSTELLSERVICE
☎ 0 90 81/2 90 84 40

**Zur Küchenrenovierung
Einbau-Herde
mit Ceranfeld**
Preis inkl. Lieferung
und Entsorgung
Altgerät ab **399,-**

Warme Füße
mit Hausschuhen
echt Wollfilz von
Stegmann, Gottstein,...

**Elektro
mayer gmbh**
Meisterbetrieb
Am Anger 3
89257 Illertissen / Jadesheim
Telefon 07303/ 2081

Onlineshop
auf der
Website!

Mo. – Fr. 9.30 – 12.30 Uhr / 14.00 – 18.00 Uhr, Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

KLAIBER Betten- u. Matratzen-Systeme
89231 Neu-Ulm/Offenhausen, Schubertstraße 13,
Telefon: 07 31/ 7 55 17, www.bettensysteme.de

**Läuft wie
geschmiert!**

- Kriechöle
- Fettsprays
- Schneidöle
- Silikonspays
- Rostlöser
- Kettensprays

GÖSSLER
SEIT 1907
EISENWAREN
Inh. Panagiotis Kopanos
89257 Illertissen | Vöhlinstrasse 7
Parkplatz vor dem Haus

mazda
in Ulm
**AUTOHAUS
SAYLER**
GmbH & Co. KG
Markusstraße 12 · 89081 Ulm-Söflingen · Tel.: 0731/93789-0
www.autohaus-sayler.de

**König
GmbH**
Dietschstraße 2a
89264 Weißenhorn
Tel. 07309/929001
Fax 07309/929002
www.koenig-schlosserei.de
info@koenig-schlosserei.de

**Schlosserei · Stahlbau
Edelstahl · Aluminium
Geländer · Handläufe
Carports · Stahlbalkone
Stahltreppen
Tore · Zaunanlagen
Metall – Glas – Dächer
Heizung · Sanitär
Spenglerei**

RÄUMUNGSVERKAUF
Wohndesign, Geschenke,
Weihnachtsartikel
bis **50 % reduziert**
GMUNDNER – PHILIPPI – KAHEKU
RAUMGESTALT – EVA SOLO – LEINTNER
ROHLER – FUSSENEGGER – MISSONI
MARGARETENHÖHE – SIDE BY SIDE – GUAX

Atelier Baur
Heideweg 44, 87727 Babenhausen
Di – Sa 9:00-12:00 und Di, Do, Fr 15:00-18:00 Uhr

farma-plus APOTHEKE AM BAHNHOF
Ihre bisherige
APOTHEKE AM BAHNHOF
Gültig vom 01.-30.11.2023

Gustav-Stresemann-Str. 1
89257 Illertissen
Apotheker Karsten Wendt e.K.
Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 8:00 - 18:30 Uhr
Samstag: 8:30 - 13:00 Uhr
Tel.: 07303 / 43904
info@farma-plus-illertissen.de
www.farma-plus-illertissen.de

Ab einem rezeptfreien
Einkaufswert von 15 € erhalten
Sie ein **RUBELLOS** auf Ihren nächsten
Einkauf in der farma-plus Apotheke
am Bahnhof Illertissen gewinnen.

50€
Bis zu

Paracetamol-
ratiopharm 500 mg*
20 Tabletten
Unser Preis **2,40 €**
TOP günstig

Emser Nasenspray*
20 ml
AAP¹ 7,46 € **5,20 €**
30 % gespart²
1 l = 260,00 €

IbuHEXAL[®] akut
400mg
50 Tabletten
UVP² 12,00 € **6,00 €**
50 % gespart³

Mucosolvan
Saft 30 mg / 5 ml*
100 ml
AAP¹ 9,97 € **6,95 €**
30 % gespart²
1 l = 69,50 €

Voltaren
Schmerzgel*
120 g
AAP¹ 18,12 € **13,10 €**
5,00 € gespart³
1 kg = 109,17 €

GeloTonsil[®]
Gurgelgel
200 ml
UVP² 11,45 € **8,45 €**
3,00 € gespart³
1 l = 42,25 €

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.