

## Haben Sie den Durchblick?



Foto: pathaco/fotolia.com

Unsere Augen – ein Sinnesorgan, welches von vielen als selbstverständlich gesehen wird. Zumindest solange man keine Beschwerden hat, wie beispielsweise Kurzsichtigkeit, trockene Augen und verschwommene Sicht – um nur ein paar zu nennen. Die Augen sind den ganzen Tag im Einsatz und auch sie brauchen hin und wieder eine Pause und müssen entspannen.

Besonders Menschen, die den ganzen Tag vor dem Computerbildschirm sitzen, merken, dass die Augen irgendwann zu jucken oder zu brennen beginnen. Ein Grund dafür

ist, dass wir bei der Arbeit am Bildschirm oft „vergessen“ zu blinzeln und die Augen somit austrocknen. Durch das Öffnen und Schließen der Augenlider werden die Augäpfel nämlich wieder mit Feuchtigkeit, genauer gesagt mit Tränenflüssigkeit, versorgt.

### Unsere Tipps für Ihre Augen:

**Blinzeln:** Achten Sie darauf, regelmäßig zu blinzeln. Durch den konzentrierten Blick auf den Bildschirm schließen sich die Augenlider nicht so oft, wie sie eigentlich sollten. Kleben Sie sich beispielsweise ein

Post-It an den Bildschirm, das Sie an das Blinzeln erinnern soll.

**Blick schweifen lassen:** Richten Sie Ihren Blick für einen Moment aus dem Fenster. Das trägt zur Entspannung Ihrer Augen bei. Im besten Fall verbinden Sie diese Augenpause mit einer Trinkpause.

**Augen bewegen:** Bewegen Sie Ihre Augen zwischendurch in alle Richtungen. Ebenso können Sie mit geschlossenen Augen eine große Acht nachzeichnen, um Ihre Augenmuskulatur etwas mehr zu beanspruchen.

## Ergebnisse 2018

### Herren:

- 1. Mondi Neusiedler Speed Team:** Michael Helemann, Robert Mille, Gerhard Plank; Laufzeit 01:07:15
- 2. Forster GMBH 1:** Erich Hiesberger, Gerald Hochbichler, Christian Rehak; Laufzeit: 01:10:58
- 3. Vöst Alpine Team Böhlerwerk:** Christian Fröschl, Oliver Hörndler, Werner Strohmayer; Laufzeit: 01:11:39



### Damen:

- 1. Rathaus Ladies (Magistrat Waidhofen):** Bettina Buder, Cornelia Engleder, Sophie Heigl; Laufzeit: 01:47:54



### Mixed:

- 1. Knorr Bremse GmbH IFE 1:** Stefan Heigel, Vadym Trykoz, Claudia Spindelberger; Laufzeit: 01:12:20
- 2. Therapiezentrum Buchenberg TZB 1:** Cornelia Großschartner, Franz Schubert, Josef Steiner; Laufzeit: 01:13:38
- 3. Landeskrankenhaus Mauer 1:** Helga Binder, Alois Steinkellner, Anton Waser; Laufzeit: 01:17:10



Detailergebnisse auf [www.fitatwork.at](http://www.fitatwork.at).

nö**betriebs**  
**sport**verband

# 19. fit@twork-Firmenlauf der Industrie

Am Samstag, 28. April 2018, war es wieder soweit – der fit@twork-Firmenlauf lud zum 19. Mal nach Waidhofen/Ybbs. In gewohnter Weise fand dieser im Zuge des Waidhofner Sparkassen-Stadtlaufs statt, den 1.061 Läuferinnen und Läufer bei strahlendem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen in Angriff nahmen. Beim Firmenlauf gingen insgesamt 20 Teams in den Kategorien „Herren“, „Damen“ und „Mixed“ an den Start um sich den Titel „NÖ Betriebsmeister 2018“ zu holen.

## Titelverteidiger Mondi Neusiedler Speed Team

Mit neuem Namen aber gleicher Besetzung holte das **Mondi Neusiedler Speed Team** erneut den 1. Platz in der Herren-Wertung. Dies ist bereits der dritte Titel in Folge für die Herren aus Hausmening. Michael Heilmann, Robert Mille und Gerhard Plank siegten mit 3 Minuten Vorsprung (Laufzeit: 1:07:15) auf das Team **Forster GmbH 1** (Erich Hiesberger, Gerald Hochbichler, Christian Rehak). Die Vorjahresritten liefen mit einer Gesamtzeit von 1:10:58 durch das Ziel und schlugen die Herren des **Voest Alpine Team Böhlerwerk** (Christian Fröschl, Oliver Hörndler, Werner Strohmayer) um nur 41 Sekunden.

## Schnelle Verwaltung

Das Team **Rathaus Ladies** vom Magistrat der Stadt Waidhofen an der Ybbs holte sich den Titel in der Damenwertung. Die Mannschaft, bestehend aus Bettina Buder, Cornelia Engleder und Sophie Heigl, freute sich mit einer Laufzeit von 1:47:54 über die Gold-Medaille.

## Knorr-Bremse erkämpft Titel im Mixed-Bewerb

Heuer wieder ganz oben auf dem Podest das Team 1 der **Knorr Bremse GmbH**. Claudia Spindelberger, die im

Vorjahr auf Rang 2 lief, holte sich mit ihren neuen Teamkollegen, Stefan Heigel und Vadym Trykoz, in diesem Jahr die Gold-Medaille (Laufzeit: 1:12:20). Mit wenig Rückstand und einer Laufzeit von 1:13:38 ging Platz 2 an das **Therapiezentrum Buchenberg TZB 1** (Cornelia Großschartner, Franz Schubert, Josef Steiner). Bronze erlief sich das Team des **Landesklinikum Mauer 1** (Helga Binder, Alois Steinkellner, Anton Waser).

Als langjähriger Partner des fit@twork-Firmenlaufs freut sich Mag. Michaela Roither, Geschäftsführerin der IV Niederösterreich über das ungebrochene Interesse am Bewerb: „Der fit@twork-Firmenlauf bietet eine wunderbare Gelegenheit für unsere niederösterreichischen Betriebs-sportlerinnen und -sportler unter Beweis zu stellen, dass sie auch außerhalb des Betriebs miteinander Großes leisten können. Es ist uns ein großes Anliegen und eine Freude diese Veranstaltung als Partner fördern und unterstützen zu können.“

„Der fit@twork-Firmenlauf überwältigt uns jedes Jahr aufs Neue. Nicht nur die Läuferinnen und Läufer leisten hier Großes, sondern auch die Organisatoren. Der Teamgeist ist sowohl auf, als auch neben der Rennstrecke förmlich spürbar und mitreißend. Wir freuen uns bereits jetzt auf die 20. Ausgabe des Laufes im nächsten Jahr und hoffen, dass auch der nächste Lauf wieder zahlreiche Betriebs-sportlerinnen und Betriebs-sportler nach Waidhofen an der Ybbs lockt“, so die Präsidentin des NÖ Betriebs-sportverbandes, BR Sandra Kern.

## 34. Int. Waidhofner Sparkassen-Stadtlauf

In diesem Jahr zeigte sich die Stadt von ihrer schön-

ten Seite. Bei Sonnenschein und fast hochsommerlichen Temperaturen gingen über 1.000 Läuferinnen und Läufer, angefangen bei den Kleinsten (ab Jahrgang 2015) bis hin zu den Großen, an den Start. Auch in diesem Jahr holte sich Klaus Vogl vom LCA Umdasch die Gold-Medaille. Mit einer Laufzeit von 19:42 schrieb er Geschichte in Waidhofen/Ybbs, denn noch nie zuvor konnte ein Läufer fünfmal in Serie gewinnen. Silber ging an Karl Prungraber von der Union Reichenthal und Bronze an Manuel Haider vom TV Grein. Auch Julia Mühlbacher (Sportunion Waidhofen/Ybbs) verteidigte ihren Vorjahrestitel und sorgte für den Heimsieg beim Stadtlauf. Mit einer Laufzeit von 24:42 konnte sie sich mit knappen 12 Sekunden Vorsprung auf Lucia Resch durchsetzen. Bronze ging an Claudia Spindelberger, die in der Mixed-Wertung des Firmenlaufs bereits die Goldmedaille mit ihrem Team gewonnen hat.

Der NÖ Betriebssportverband gratuliert allen Sportlerinnen und Sportlern zu den großartigen Leistungen und bedankt sich bei den Organisatoren sowie allen Helfern für die Ausführung eines erfolgreichen Bewerbs. Alle Detailergebnisse sowie Fotos finden Sie auf [www.fitatwork.at](http://www.fitatwork.at).

## Termin für den Jubiläumslauf

Der 20. fit@twork-Firmenlauf findet am 27. April 2019 statt.



# Raus in die Natur

Der lange und kalte Winter ist endlich vorbei und die warmen, schon fast sommerlichen Temperaturen laden zu Freizeitaktivitäten an der frischen Luft ein. In unserem schönen Bundesland sind dabei keine Grenzen gesetzt.

## Das Wandern ist nicht nur des Müllers Lust...

In Niederösterreich gibt es viele Wanderwege – von leicht bis herausfordernd. Angefangen mit Erlebniswanderwegen im Waldviertel über wunderschöne Wege in einer der niederösterreichischen Klammern, bis hin zu Bergwanderungen auf der Rax. Gerade bei besonders heißen Temperaturen empfiehlt sich die Flucht in etwas kühlere Gefilde. Achten Sie hierbei allerdings

auf die richtige Kleidung und erkundigen Sie sich vorab über die Temperaturen. Denn im Wald kann eine leichte Brise noch ziemlich erfrischend sein.

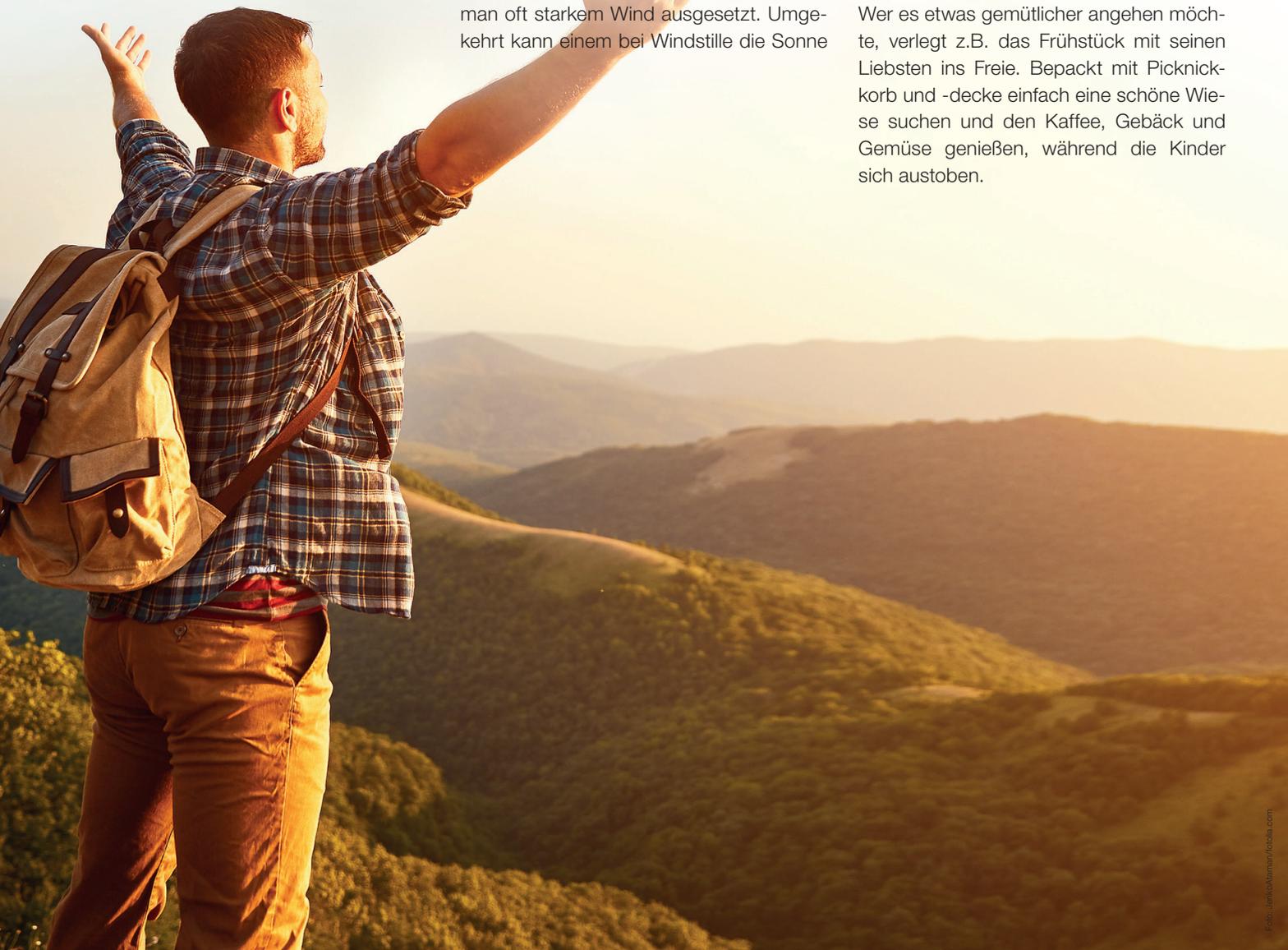
## I want to ride my bicycle...

Haben Sie Ihr Fahrrad schon aus dem Winterschlaf geholt? Unter Radfahrern besonders beliebt ist die Radstrecke entlang der Donau. Diese stellt zwar höhenmäßig keine große Herausforderung dar, allerdings spielt hier die Witterung eine große Rolle. Aufgrund der flachen Umgebung ist man oft starkem Wind ausgesetzt. Umgekehrt kann einem bei Windstille die Sonne

ordentlich einheizen. Aber auch abseits der Donau gibt es unzählige Möglichkeiten Radtouren zu unternehmen – wer es noch anspruchsvoller möchte, begibt sich auf Mountainbike-Tour zum Ötschergebirge. Einer der jüngsten Radwege ist der Ybbstalradweg, für Familien und Genussfahrer besonders geeignet ist das neue Herzstück der Route zwischen Waidhofen an der Ybbs und Lunz am See.

## Oder einfach entspannen und entschleunigen

Wer es etwas gemütlicher angehen möchte, verlegt z.B. das Frühstück mit seinen Liebsten ins Freie. Bepackt mit Picknickkorb und -decke einfach eine schöne Wiese suchen und den Kaffee, Gebäck und Gemüse genießen, während die Kinder sich austoben.



**Aber Achtung:**

● Nach den kalten Wintermonaten ist unsere Haut nicht mehr an die Sonne gewöhnt, daher sollte man im Freien auch jetzt schon besonders auf den nötigen Sonnenschutz achten. Besonders bei Menschen mit empfindlicher Haut kann da auch schon Lichtschutzfaktor 50 notwendig sein.

● Tragen Sie, besonders wenn Sie abseits der Wege wandern, leichte, enganliegende Kleidung. Weiters achten Sie beim Wandern durch Wiesen und Wälder darauf, dass der Körper nach Zecken abgesucht werden muss. Diese gelangen durch Abstreifen von Gräsern und Sträuchern auf den Körper und bevorzugen Stellen, die gut durchblutet und eher feucht sind. Daher setzen sie sich besonders gerne an Kniekehlen, Nacken, Achseln, Brust oder Bauch ab. Wenn Sie also im hohen Gras oder im dichten Wald unterwegs sind, sollten Sie besser lange Kleidung tragen und bestenfalls auch noch die Hosenbeine oder Ärmel abschnüren, indem Sie beispielsweise die Socken über die Hosenbeine stülpen. Sollten Sie doch einen



Foto: Ingo Bartussek

Foto: bluesdesign/fofotels.com

Ring um die Einstichstelle entdecken, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

● Sorgen Sie für die richtige Verpflegung! Denken Sie daran, ausreichend Wasser zu trinken. Für die Stärkung zwischendurch empfehlen wir Obst, Nüsse oder Vollkornbrot mit Rohkost.

Zeck entdecken, entfernen Sie ihn und beobachten Sie die Einstichstelle in den darauffolgenden Tagen gut. Sollten Sie sich in Folge des Stichs unwohl fühlen oder einen

**fit @t work – Aboservice**

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: ..... Vorname: ..... Funktion: ..... E-Mail: .....

Nachname: ..... Vorname: ..... Funktion: ..... E-Mail: .....

Nachname: ..... Vorname: ..... Funktion: ..... E-Mail: .....

Österreichische Post AG MZ 12Z039377 M  
Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlberg, 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:  
Redaktion: Tom Bläumer, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen  
Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlberggasse 8/1, 3100 St. Pölten  
Druck: Gerin Druck, 2120 Wolkersdorf  
Anzeigenberatung: Stefanie Wegscheider, 0664/2365729, wegscheider@innovaverlag.at  
Medieninhaber: Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung