



**Weg mit den Winter-Kilos.** Die guten Vorsätze sind groß, die Taten oft nicht so sehr, wenn es um das Thema Fit werden geht. Wer es bis jetzt noch nicht geschafft hat sich zu motivieren, sollte die Tipps von Sport- und Gesundheitsexpertin Ute Fischer beherzigen. Neben dem Sport spielt aber auch die richtige Ernährung beim Abnehmen eine große Rolle.

**Internet:** swp.de/allesneu – **In der nächsten Folge lesen Sie:** Adieu Tristesse

**A**lle Jahre wieder scheitert das Vorhaben, im Frühjahr das große Fitnessprogramm zum Abnehmen durchzuführen. Doch in diesem Frühjahr ist alles anders. AOK-Gesundheitsberaterin Ute Fischer hat zehn Tipps parat, mit denen Sie ihrem inneren Schweinehund ein Schnippen schlagen.

**1 Richtig essen und trinken!** Wer mittags schwer und reichhaltig isst, hat nachmittags oft wenig Antrieb sich zu bewegen. Dieses Essen belastet den Körper, der durchhängen ist programmiert. Eine leichte, ausgewogene Mahlzeit sollte mindestens zwei Stunden zurückliegen, Kleinigkeiten sind davon ausgenommen. Vor dem Sport ein Glas Wasser oder Apfelschorle trinken, danach mindestens zwei große Gläser.

**2 Raus an die frische Luft!** Bewegung im Freien ist insbesondere nach einem langen Winter motivierender als Schwitzen im Hobbykeller oder Fitnessstudio. Draußen profitiert man von jeder Menge positiven Effekten im Idealfall bei Sonnenschein und duftenden Wiesen. Das kann Glücksgefühle freisetzen, die man dann gar nicht mehr missen will – und mit Radfahren, Walking oder Jogging gerne weitermacht.

**3 Richtig anziehen!** Es müssen keine teuren Markenklamotten sein, aber Funktionswäsche, die Feuchtigkeit nach außen transportiert, schon. Dann fühlt man sich einfach besser beim Sport, auch wenn man viel schwitzt. Egal ob beim Joggen, Nordic Walking oder auf dem Trimm-dich-Pfad, an einer Stelle sollte auf keinen Fall gespart werden: beim Schuhwerk. Am besten ins Sporangschäft gehen, sich dort beraten und optimierter Weise gleich eine Laufband-Analyse machen lassen.

**Die Expertin: Ute Fischer**



**Die Sportlehrerin** Ute Fischer ist seit 19 Jahren in der Gesundheitsförderung tätig. Als Sportfachkraft in der Hauptgeschäftsstelle der Krankenkasse AOK Baden-Württemberg in Stuttgart macht sie persönliche Beratungen, Gesundheits-Kurse und Bewegungskampagnen.

# Ran an den Speck!

Zehn Tipps: So überwinden Sie den inneren Schweinehund



Bei Sonnenschein und duftenden Wiesen ist es nicht ganz so schwer, den Schweinehund zu überwinden. Wir zeigen, wie's auch bei Regenwetter geht. Foto: Getty

**4 Vorleben nutzen!** Nicht jeder Mensch schafft es, morgens um halb sieben Sport zu treiben. Andere können sich wieder nichts Schöneres vorstellen. Deshalb: Finden Sie heraus, ob Sie eine „Lerche“ (Frühaufsteher) oder eine „Eule“ (abends aktiv) sind. Selbst wenn Sie keine geregelte Arbeitszeit haben und ein Lauftraining am Morgen eigentlich „sicherer“ wäre, gilt dennoch: Wenn man sich jeden Morgen in die Laufschuhe quält, dann wird das Training selten Bestand haben. Spätabendlicher Sport ist übrigens nicht ungesund und zieht in der Regel keine Einschlafprobleme nach sich.

**5 Plan B parat haben!** Gut geplant ist halb gewonnen: Wer regelmäßig Sport treiben will – das heißt mindestens zweimal die Woche – sollte sich feste Tage und Uhrzeiten vornehmen. Sehen Sie es als Termin mit sich selbst. Dazu gehört auch ein Plan B für den Fall, dass es zu kalt oder zu nass draußen ist. Entweder Sie verschieben die Aktivität dann um einen, maximal zwei Tage, oder noch besser: Sie haben schon ein Ersatzprogramm für drinnen vorbereitet. Das geht vom Kurzhanteltraining über Seilspringen bis zur progressiven Muskelentspannung. Entsprechendes Übungsgerät muss griffbereit sein.

**6 Freunde finden!** Seine Freunde lässt man nicht gerne im Stich. Deshalb empfiehlt es sich, in einer Gruppe von mindestens drei Personen anzufangen zu laufen, zu radeln oder zu walken. Einer kann immer mal ausfallen, dann ist noch ein Zweiter dabei. Im „Gruppenzwang“ bleibt man eher dran. Wichtig: Trainingspartner mit ähnlicher Kondition suchen. Es gibt nichts Schlimmeres, als von einem Fitnesscrack abgehängt zu werden. Nur der gemeinsame Trainingserfolg motiviert doppelt.

**7 Veranstaltungen nutzen!** Gerade im Frühjahr bieten viele Ver-

eine und Lauftreffs Auftaktveranstaltungen im Kampf gegen den Winterspeck an. Ein Beispiel ist die Frühjahrskampagne der AOK Baden-Württemberg „In Form kommen“. Bei den Auftaktveranstaltungen gibt es Einsteiger-Angebote zum Laufen, Radfahren und Nordic-Walking, jeweils mit fachkundiger Anleitung.

**8 Arbeitsweg nutzen!** Wenn man erst einmal auf dem Sofa Platz genommen hat, geht für gewöhnlich nicht mehr viel. Deshalb nach einem harten Arbeitstag gar nicht erst zu viel Ruhe aufkommen lassen. Packen Sie Ihre Sporttaschen gleich ins Auto und nutzen Sie eine Strecke, die auf dem Weg liegt, zum Laufen. Wer lieber mit dem Rad unterwegs ist, schaut es vielleicht auch, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren.

**9 Weniger ist mehr!** Ob es nun das Abnehmen oder ein Zehn-Kilometer-Lauf ist – nehmen Sie sich Dinge vor, die sie innerhalb von maximal einem halben Jahr erreichen können. Für Einsteiger eignet sich also ein Vier-Kilometer-Firmenlauf besser als ein Halbmarathon. Weniger ist mehr, keinesfalls überfordern! Denn Überforderung ist ein Motivationskiller. Bei allen Ausdauerarten gilt die ebenso alte wie einfache Faustregel: Wer sich beim Bewegen noch unterhalten kann, der trainiert richtig.

**10 Draußbleiben!** Auch bei dauerhaft schlechtem Wetter gilt: rausgehen. Oft ist es dann gar nicht so schlimm. Mit einer Funktionsjacke kann man bis in den November hinein Sport an der frischen Luft treiben. Wer das Training im Freien an kalten nassen Wintertagen gar nicht mag, für den empfiehlt sich ein Ausgleichstraining wie zum Beispiel Muskelkräftigung an Rücken und Bauch. Mit einem entsprechenden Fitnessprogramm im Studio, bei einem Verein oder in der Volkshochschule ist auch gleich die Basis für den Start ins nächste Frühjahr gelegt.

MANUELA HARANT

**Interessante Links zum Thema:**  
[www.runnersworld.de](http://www.runnersworld.de)  
[www.aok-bw.de/fitnessundwellness](http://www.aok-bw.de/fitnessundwellness)  
[www.tk.de/tk/medizin-und-gesundheit/bewegung/36654](http://www.tk.de/tk/medizin-und-gesundheit/bewegung/36654)  
[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

## Unter Umständen im Schlaf schlank werden

Das Pape-Konzept klingt verheißungsvoll, doch die Umsetzung ist ein steiniger Weg

**A**nach einem viel zu langen Winter will man vor allem eins: Ballast loswerden. Nicht nur im häuslichen Umfeld, auch überflüssige Winterspeck-Pfunde sollen möglichst schnell verschwinden. Abnehmen ist relativ einfach, doch Diäten laufen immer darauf hinaus, Kalorien zu reduzieren. Der Haken dabei ist: Unser Stoffwechsel reagiert auf weniger Nahrung immer noch wie vor Urzeiten und passt sich dem niedrigeren Grundumsatz an. Kehrt man dann wieder zu den Essgewohnheiten eines Wohlstandsmenschen zurück, sind die abgespeckten Pfunde schnell wieder drauf, oft kommen sogar noch ein paar dazu. Diese demotivierende Spirale ist inzwischen als „Jojo-Effekt“ bekannt. Doch es gibt auch nachhaltigere Ansätze. Einer, der ein einleuchten-

des Konzept entwickelt hat, ist der Ernährungsmediziner Dr. Detlef Pape. Seine Methode trägt den verheißungsvollen Namen „Schlank im Schlaf“ (SIS) und basiert auf den Zusammenhängen zwischen Hormonen und Biorhythmus. Und so funktioniert es: Reichlich Kohlenhydrate, die dem Körper Energie liefern, gibt es am Morgen und am Mittag. Dabei ist alles erlaubt, sogar ab und zu Spagetti, Pizza, Döner, Eis und Kuchen. Zwischen den Mahlzeiten wird vier bis fünf Stunden nichts gegessen (oder gemascht) –

nur so sinkt der Blutzuckerspiegel wieder völlig ab. Die Mahlzeit am Abend – möglichst zwischen 17 und 19 Uhr – ist dagegen strengen Regeln unterworfen, denn sie soll den Weg für die Fettverbrennung (im Schlaf) frei machen. Jetzt kommt nur Gemüse, Salat und Eiweiß in verschiedener

Schlafen schlank werden – ein Traum?  
Foto: © Photo-angib / Fotolia.com



Form auf den Tisch. So wird die Bildung des Wachstumshormons GHG unterstützt, das Fettabbau und Muskelwachstum anregt. Zuvor soll trainiert werden, möglichst in der Zeit zwischen 16 und 20 Uhr. So weit, so einleuchtend. Doch nicht für alle ist ein solcher Ernährungsplan geeignet. Frühstücksmuffel stoßen schnell an ihre Grenzen, die relativ frühe Abendmahlzeit und ihre strengen Vorgaben sind nicht immer problemlos in den Berufsalltag zu integrieren und lassen weder bei Geschäftsessen noch bei Einladungen Freude und Geselligkeit aufkommen. Disziplin braucht man auf jeden Fall, denn der Alltag ist mit Versuchungen gespickt. Doch einen Versuch ist es allemal wert – besonders, da bald die Eisasson beginnt.

GABRIELE BALLERT

**Unsere Serie im Überblick**

1. Alles neu – Schlaglichter
  2. Weg mit den Winterkilos
  3. Adieu Tristesse
  4. Was tun gegen den Neuheitenwahn?
  5. Der Garten erwacht
  6. Der Frühling und die Dichter
  7. Liebe und Triebe
  8. Die Motoren röhren wieder
  9. Puck! die Wanderschuhe aus 10. Alles wach? Ein Besuch im Zoo
  11. Alles gut? Der Gesundheitscheck
  12. Alles fit? Neue Sporttrends
  13. Aufgeblüht! Auftrag: ausmistern
  14. Neubeginn mitten im Leben
  15. Neue Energie: So spart man
  16. Aufgeweckt! Erfinder und Erfindungen
  17. Aufbruch zum Mars
  18. Start ins dritte Lebensdrittel
  19. Alles neu: Das Baby ist da!
- Alle Folgen im Internet unter [swp.de/allesneu](http://swp.de/allesneu)