



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

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

1 Richtig essen und trinken! Wer mittags schwer und reichhaltig ist, hat nachmittags oft wenig Antrieb sich zu bewegen. Dieses Essen belastet den Körper, der Durchhänger ist programmiert. Eine leichte, ausgewogene Mahlzeit sollte mindestens zwei Stunden zurücklegen. 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 Glücksgefühl 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 dort schwitzt. Egal ob beim Joggen, Nordic Walking oder auf dem Trimm-dich-Pfad, an einer Stelle sollte auf keinen Fall gespart werden: beim Schuhputz. Am besten ins Sportgeschäft gehen, sich dort beraten und optimaler 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 Bewegungs-Kampagnen.

4 Vorlieben 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“ (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 selbst Bestand haben. Spätabendlicher Sport ist übrigens nicht ungesund und zieht in der Regel keine Einschlafprobleme nach sich.

A

nach einem viel zu langen Win-

ter

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 Däten laufen immer dahin, bis man sie reduziert. Der Haken dabei ist: Unser Stoffwechsel reagiert auf weniger Nahrung immer noch wie vor Urzeiten und passt sich dem niedrigeren Grundumsatz an. Keht man dann wieder zu den Eßgewohnheiten eines Wohlstandsmenschen zurückkehrt, sind die abgespeckten Pfunde schnell wieder drauf, oft kommen sogar noch ein paar dazu. Diese demotivierende Spirale ist zwischen 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 verhältnismäßig schönen Namen „Schlank im Schlaf“ (SS) und basiert auf den Zusammenhängen zwischen Hormonen und Blutzucker.

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 Spaghetti, Pizza, Döner, Ei und Kuchen. Zwischen den Mahlzeiten wird vier bis fünf Stunden nichts gegessen (oder – genauscht)

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 Fettverbrunnung (im Schlaf) frei machen. Jetzt kommt nur Gemüse, Salat und Eiweiß in verschiedener Form auf den Tisch. So wird die Bildung des Wachstumshormons HGH unterstützt, das Fettabbau und Muskelwachstum anregt. Zuviel 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 Geschäftssessen 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 Eissaison beginnt.

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

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 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 Kurzheittreintraining über Seilspringen bis zur progressiven Muskelaufspannung. 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 wandern. 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 Frühling bieten viele Ver-

eine und Laufkreuze Auftrittsveranstaltungen im Kampf gegen den Winter-Speck 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, schafft es vielleicht auch, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren.

9 Weniger ist mehr! Ob es nun um 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 Ausdauersportarten gilt die ebenso alte wie einfache Faustregel: Wer sich beim Bewegen noch unterhalten kann, der trainiert richtig.

10 Praktikabel! Auch bei dauern geht schlecht. Wetter gilt: rauschen. 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 Muskelkraftigung 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
www.aok-bw.de/fitnessundwellness
www.tk.de/tk/medizin-und-gesundheit/begebung/36654
www.sportprogesundheit.de

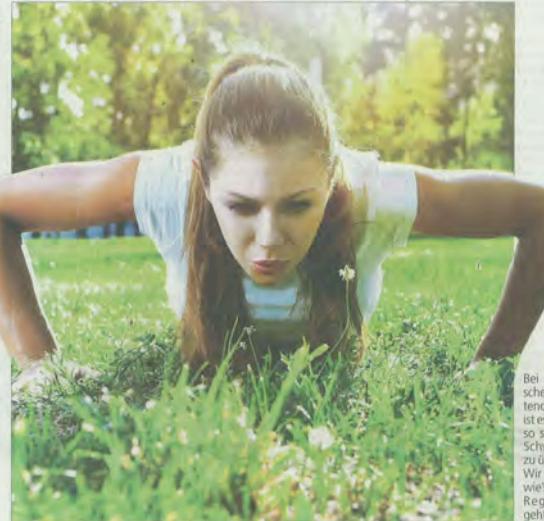
Unsere Serie im Überblick

1. Alles neu – Schläglicher
2. Weg mit den Winterkilos
3. Adieu Tristesse
4. Was tun gegen den Neuherrnswahn?
5. Der Garten erwacht
6. Der Frühling und die Dichter
7. Liebe und Träume
8. Die Motoren röhren wieder
9. Pack! die Wanderschuhe aus
10. Alles wach? Ein Besuch im Zoo
11. Alles gut? Der Gesundheitscheck
12. Alles fit? Neue Sporttrends
13. Aufgeräumt! Auftrag: ausmisten
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

Ran an den Speck!

Zehn Tipps: So überwinden Sie den inneren Schweinehund



Unter Umständen im Schlaf schlank werden

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

des Konzept entwickelt hat, ist der Ernährungsmediziner Dr. Detlef Pape. Seine Methode trägt den verhältnismäßig schönen Namen „Schlank im Schlaf“ (SS) und basiert auf den Zusammenhängen zwischen Hormonen und Blutzucker.

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 Spaghetti, Pizza, Döner, Ei und Kuchen. Zwischen den Mahlzeiten wird vier bis fünf Stunden nichts gegessen (oder – genauscht)



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 Fettverbrunnung (im Schlaf) frei machen. Jetzt kommt nur Gemüse, Salat und Eiweiß in verschiedener Form auf den Tisch. So wird die Bildung des Wachstumshormons HGH unterstützt, das Fettabbau und Muskelwachstum anregt. Zuviel soll trainiert werden, möglichst in der Zeit zwischen 16 und 20 Uhr.

GABRIELE BALLERT