

# Fit ins Frühjahr

Ran an den Winterspeck und Kampf dem inneren Schweinehund. Zehn Tipps vom Karlsruher Fitness-Experten Moritz Cramer, wie Sie in Schwung kommen und Ihrem Körper die richtige Power geben.



Fotos: Fabry, fotolia

Regelmäßiges Laufen bringt Kondition und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

## 1 Initialzündung Powerfrühstück

Ein guter Tag beginnt mit einem reichhaltigen Frühstück. Essen Sie morgens ausreichend Kohlenhydrate, um die über Nacht entleerten Energiespeicher aufzufüllen! Kohlenhydrate fördern die Bildung des Botenstoffs Serotonin, das hilft, Stress abzubauen.

**Praxistipp:** *Vollkornbrot und Müsli geben Power für den Tag.*

## 2 Bewegung

Ausdauertraining an der frischen Luft hebt die Stimmung, aktiviert den Fettstoffwechsel und mobilisiert durch eine Extraportion Sauerstoff Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Zudem senkt es den Ruhepuls, stärkt Ihr Herz-Kreislauf-

System und verlängert dadurch Ihr Lebensalter.

**Praxistipp:** *Teamgeist motiviert. Laufen Sie mit Freunden beziehungsweise in der Gruppe.*

## 3 Fitnessstraining mit Gewichten

Durch Krafttraining gebildete Muskeln verbrauchen rund um die Uhr Kalorien. Zudem bewirkt es einen so genannten „Nachbrenneffekt“ von 6 bis 24 Stunden, wodurch überschüssige Pfunde purzeln.

**Beispiel:** *1,5 Kilogramm mehr Muskeln bedeuten zirka 150 Kilokalorien mehr Energieverbrauch pro Tag. Das entspricht etwa fünf Kilogramm Fettabbau im Lauf eines Jahres, ohne Mehrarbeit zum Erhalt der Muskulatur.*

## 4 Ausgewogen und vollwertig essen

Die Mittagsmahlzeit sollte zum größten Teil aus einem eiweißreichen Hauptgericht bestehen. Ersetzen Sie bei den Beilagen Zucker- und Weizenmehlprodukte durch vitamin- und mineralstoffreichere Vollkornprodukte und Gemüse. Meiden Sie Fertiggerichte! Sie enthalten oft versteckte Fette und Geschmacksverstärker.

**Praxistipp:** *Je umfangreicher die Portion, desto größer der Leistungseinbruch danach. Gönnen Sie sich lieber noch einen kleinen Snack am Nachmittag.*

## 5 Regelmäßig trinken

Haut-, Muskel- und Gehirnzellen sind nur voll funktionstüchtig, wenn

ihnen ausreichend Wasser zur Verfügung steht. Trinken hat positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel und steigert den Energieumsatz. Ein Erwachsener sollte je nach Körpergewicht und Tätigkeit täglich zwei bis drei Liter trinken. Bei sportlicher Aktivität entsprechend mehr.

**Praxistipp:** Stellen Sie sich jeden Morgen eine volle Flasche Mineralwasser an den Arbeitsplatz. Am Feierabend sollte sie leer sein!

## 6 Fitness für zwischendurch

Sorgen Sie bei einer sitzenden Tätigkeit für Bewegungspausen. Benutzen Sie die Treppen statt den Fahrstuhl oder fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit anstatt den Bus zu nehmen. Faustregel: Lieber häufiger kleine Einheiten als eine lange Einheit.

**Praxistipp:** Machen Sie doch mal einen zügigen Spaziergang ins Büro.

## 7 Obst als natürlicher Fat-Burner

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aus Früchten sorgen als Reglerstoffe für den Fettabbau. Fehlen sie, besteht die Gefahr von Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel. Naturbelassenes Obst und Gemüse enthalten zudem viele gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe. Hat man nichts vorrätig, sind Tiefkühlware und Trockenobst eine gute Alternative.

**Praxistipp:** Achten Sie beim Kauf auf die Qualität und verwenden Sie beispielsweise Produkte aus ökologischem Anbau!

## 8 Gesundes Fett macht stark und schlank

Fett liefert Energie für Gesundheit, Wachstum und Leistungsfähigkeit.

Wichtig sind vor allem „richtige“ Fette in einem ausgewogenen Verhältnis. Besonders wertvoll sind die essentiellen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Sie sind weniger als Energieträger, sondern vor allem für die Bildung von Hormonen und für die Geschwindigkeit des Stoffwechsels wichtig.

**Praxistipp:** Reduzieren Sie gesättigte tierische Fette und verwenden Sie ungesättigte wie Olivenöl. Aber auch Fisch oder kalt gepresste, native Öle aus Leinsamen, Raps oder Hanf sind zu empfehlen. Ratsam sind 60 Gramm Fett pro Tag.

## 9 Abendessen am besten vor 18 Uhr

Das Wachstumshormon ist der stärkste Fettverbrenner im menschlichen Körper. Wenn Sie abends auf Kohlenhydrate verzichten und eiweißreich essen, erzeugen Sie nachts ein Insulintief, das mehr von diesem Hormon lockt – Sie werden schlank im Schlaf.

**Praxistipp:** Essen Sie eiweißreiche, fettarme Milchprodukte wie Fisch oder Fleisch in Kombination mit Gemüse und guten Fetten.

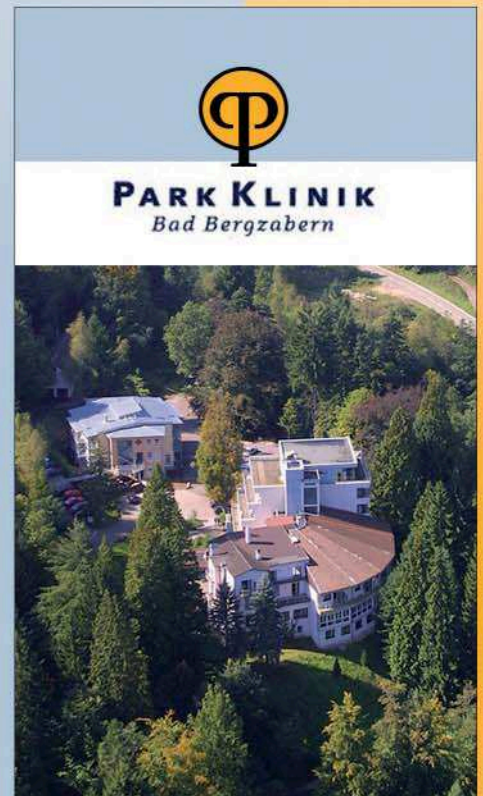
## 10 Tiefenentspannung für die Bedürfnisse des Körpers

Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit für sich und entspannen Sie, vor allem nach getaner Arbeit. So bauen Sie den am Tag aufgebauten Stress ab. Ein Yoga- oder Tai-Chi-Kurs kann Ihnen dabei von Nutzen sein.

**Praxistipp:** Planen Sie direkt nach dem Feierabend feste Zeiten ein, in denen Sie „los lassen“ und abschalten. Je öfter Sie sich diese Auszeit gönnen, desto schneller sind Sie wieder fit für neue Aufgaben. ◆



**Moritz Cramer, Master-Fitness-Trainer und Fitness-Trainer mit A-Lizenz,** bietet mit seinem Unternehmen „Masterfitness-trainer“ Einzelcoachings in den Bereichen Fitness und Ernährung an und berät Fitnessstudios. Weitere Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind Leistungssport und Sportrehabilitation.



Seit über 10 Jahren im interdisziplinären Team therapeutisch kompetent für Patienten mit:

- 📍 Tinnitus
- 📍 Hyperakusis
- 📍 Morbus Menière
- 📍 Depressionen
- 📍 Angst- und Panikstörungen
- 📍 allg. psychosomatische Störungen

In einer der schönsten Landschaften der Südpfalz, zwischen Wald und Reben und nur wenige Kilometer vom Elsass entfernt, werden Sie besonders gut genesen können.

**ParkKlinik**  
 Bad Bergzabern  
 Kurtalstr. 83-85  
 76887 Bad Bergzabern  
 Tel. 06343-942-0  
[www.parkklinik-bad-bergzabern.de](http://www.parkklinik-bad-bergzabern.de)