



FITNESS



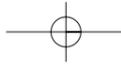
Das ist **Annette Ruf, 33**, aus Calw, verheiratet, zwei Kinder, 3 und 6 Jahre alt. Annette kommt morgens kaum aus dem Bett, mittags fällt sie in ein Loch, und abends schafft sie den »Tatort« nicht mehr, weil sie vor dem Mord schon einschläft. Der Arzt hat sie bereits durchgecheckt: Ihr geht's gut. Das beruhigt, aber hilft nicht. Ihr dringender Wunsch:

»ICH WILL MEHR ENERGIE«

Kein Problem!

UNSERE 3 EXPERTEN LASSEN SIE NICHT HÄNGEN





DIE PSYCHOLOGIN

KARIN JODER, ARBEITSSCHWERPUNKT GESUNDHEITS- UND STRESSMANAGEMENT IN KIEL



DIE PERSONAL-TRAINERIN

ANKE BÜHLING, HUMANBIOLOGIN UND FITNESS-TRAINERIN DER KAIFU-LODGE IN HAMBURG



DIE ERNÄHRUNGS-FACHFRAU

WIEBKE FRANZ, ÖKOTROPHOLOGIN UND WISSENSCHAFTLICHE LEITERIN DER UGB* IN GIESSEN

Annette fehlt einfach der Spaß: Das komplette Familienleben lastet auf ihren Schultern. Ihr Mann ist im Job unter Druck und kommt abends selten vor 21 Uhr nach Hause. Für sie selbst bleibt zwischen Kinderversorgen, Einkaufen und Kochen wenig Zeit. Ihr Tag besteht im Grunde vor allem aus Arbeit und Pflichterfüllung. Da fragt man sich nach gewisser Zeit schon: Wozu eigentlich – was ist der Sinn? Wer dauerhaft keine Antwort auf diese Frage bekommt, kann sogar depressiv werden.

Jeder braucht Freude, Genuss und gute Gefühle – das sind Energiespender. Es müssen keine aufwändigen Dinge sein: Es sind die kleinen Freuden des Alltags, die zählen und oft große Wirkung haben. **Annette sollte sich Zeit für sich allein schaffen. Sei es morgens schon den Duft eines besonderen Duschgels zu genießen, sich eine halbe Stunde über Mittag mit einem Buch oder guter Musik und einer Tasse Tee aufs Sofa zu setzen oder mit einer Freundin zu telefonieren.** Aber es muss auch Zeit mit dem Liebsten geben. Es kann einen richtigen Energiekick für die Partnerschaft geben, einmal pro Woche nur zu zweit »etwas loszumachen«, wie in alten Zeiten.

Fotos: Gesa Sander

Hört sich ein bisschen retro an, wirkt aber Wunder. Gleichzeitig wäre es klug, wenn Annette ihre inneren Kraftquellen wecken würde. Ein guter Weg: Autogenes Training, Progressive Relaxation oder Meditation (siehe auch Seite 78). Mit diesen Methoden kann sie in kurzer Zeit tief entspannen und aus sich selbst heraus Kraft tanken. Der anfängliche Zeitaufwand für das Erlernen eines solchen Entspannungsverfahrens beträgt ungefähr zehn Minuten tägliche Übungszeit. Am besten vorher einen Kurs machen. Die Krankenversicherungen bezuschussen entsprechend qualitätsgesicherte Angebote.

Annette hat beste Voraussetzungen für Bewegung in ihrem Leben: Sie hat viele Treppen im Haus und zwei Kinder – das hält doch schon ganz schön auf Trab. Damit sie ihr Workout nicht als zusätzliche Belastung empfindet, empfehle ich Übungen, die wenig Zeit brauchen und Annettes Alltag zum Sportprogramm umfunktionieren. Der Morgen startet gleich besser mit dem Sonnengruß Surya Namaskar, einer Hatha-Yoga-Übung. Diese Bewegungsabfolge weckt alle Lebensgeister, trainiert einen Großteil der Muskeln und fördert außerdem die Gelenkigkeit. Der Sonnengruß nimmt nicht mehr als zehn Minuten Zeit in Anspruch, und Annette startet in den Tag mit dem guten Gewissen, schon etwas Besonderes für sich und ihren Körper getan zu haben. Danach lädt Annette ihre Energiespeicher noch mit einer einminütigen Fingerakupressur auf – die Ushas Mudra bringt neue Antriebskraft, Frische und Klarheit.

So geht's: Verschränken Sie die Finger beider Hände ineinander. Ihre Hände bilden so eine Art Halbkugel. Der rechte und der linke Daumen berühren sich an den Kuppen und drücken sanft gegeneinander.

Nach diesen Übungen ist es wichtig, auch etwas für die Ausdauer zu tun. Da erst einmal ein Lob an Annette! Zwei- bis dreimal wöchentlich 30 Minuten zu walken ist eine tolle Sache. Damit trimmt sie ihr Herz-Kreislaufsystem und stärkt das Immunsystem. Weiter so und langsam die Walkingdauer auf 60 Minuten erhöhen. Und noch ein Outdoor-Tipp: Annette sollte ruhig öfter mal mit den Kindern Seil springen oder aus dem Stand nach oben hüpfen. Das macht fit und gute Laune. Es ist nicht nur ein prima Herz-Kreislauf-Training, sondern stärkt auch die Bein- und Rumpfmuskulatur. Durch eine gut trainierte Muskulatur kommt es zu einer erhöhten Sauerstoffverwertung im Muskel, und Annette wird sich bald nicht mehr so erschöpft fühlen.

Zu essen gibt es für Annette zurzeit nur, was schnell geht und nicht zum Zwergenaufstand am Tisch führt: morgens Nutella, mittags Nudeln mit Soße und abends Brot mit Aufschnitt. Ernährung ist zur Nebensache geworden, etwas, was man tun muss. Dabei könnte sie gerade daraus sehr einfach Energie ziehen. Sie ernährt sich so vor allem von Kohlenhydraten aus Brot, Nudeln und Nutella – alles schnelle Power, die nicht lange bleibt. Dazu gibt es Fett in Form von Butter, Wurst, Käse oder Soße und Gemüse höchstens in Form von Tomatensoße auf den Nudeln. Da fehlen Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralien, die den Stoffwechsel auf Trab bringen. **Auf der Suche nach dem Wach-Kick greift Annette dann zum Kaffee. Statt aber durch Koffein munterer zu werden, vermindert der Kaffee die Eisenaufnahme und macht Annette noch schlapper.** Nicht zu vergessen, dass Kaffee die Wasserausscheidung des Körpers fördert, und Annette trinkt ohnehin viel zu wenig.

Ein prima Start in den Morgen ist Obst. Besonders gut sind Apfel, Birne, Pfirsich. Noch besser: das Obst klein schneiden und mit Naturjoghurt mischen, dazu Voll-

>>



FITNESS



UND DAS HAT'S GEBRACHT:

NACH EINER WOCHEN Es hat schon sehr gut getan, mir einfach mal meiner Situation bewusst zu werden. Wie Karin Joder sagt, besteht mein Tag aus viel Pflichterfüllung, aber ich habe mir jetzt ein paar kleine Freiräume geschaffen. Und das tut gut. Auf einmal ist das Telefonat mit meiner Schwester nicht mehr Alltag, sondern ein netter Break und das Zeitunglesen, wenn alle aus dem Haus sind, eine Wohltat. Ich versuche gerade auch die ersten Meditationsübungen, es fällt mir aber noch schwer, dabei nicht zu lachen. Mit dem Sonnengruß habe ich auch Schwierigkeiten, ich kann mir den Ablauf einfach nicht merken. Dafür hüpfte ich mich jetzt glücklich – das finden die Kinder klasse –, und ich habe den Eindruck, es wirkt. Die Essensumstellung war am einfachsten. Bei uns gibt's jetzt morgens Müsli, und die Kinder sind begeistert. Es ist auch gar nicht so schwer, jeden zweiten Tag auf Nutella zu verzichten. Ich trinke insgesamt mehr, dafür aber weniger Kaffee. Nüsse und Buttermilch zwischendurch schmecken spitze. Ich habe viel weniger Japp auf Süßes und falle mittags nicht mehr so in ein Loch.

NACH ZWEI MONATEN Kaum zu glauben, ich habe mich mit dem Sonnengruß angefreundet. Die Regelmäßigkeit beruhigt mich, und ich komme viel schneller in Gang. Zum Meditieren finde ich aber nicht die Ruhe. Dafür schaffe ich 45 Minuten Walking jetzt locker. Ich freue mich richtiggehend darauf, weil es mir viel leichter fällt. Die kleinen Momente für mich sind eher wieder seltener geworden, dafür gehen mein Mann und ich jetzt einmal in der Woche weg. Das ist so viel Abwechslung für uns beide und hat auch unserer Beziehung gut getan. Was die Ernährung betrifft, haben wir uns extrem umgestellt. Es gibt während der Woche gar keine Nutella mehr, nur am Wochenende. Und zum Mittagessen schneide ich Gemüse in die Tomatensoße. Das führte anfangs zu Protesten bei den Mädels, aber der Trick »Das ist nur für mich, ihr dürft nicht« hat wirklich geholfen. Sie essen jetzt Brokkoli, Möhren und Zucchini.

Mir geht es unterm Strich deutlich besser, weil ich einfach auch viel mehr auf mich achte. Wenn ich mal ganz schlapp bin, nehme ich mir einfach einen Moment für mich, und dann kommt ein wenig Energie zurück. Abends allerdings schaffe ich den »Tatort« immer noch nicht – aber vielleicht liegt das ja auch daran, dass ich Krimis eigentlich gar nicht leiden kann.

UND IM NÄCHSTEN HEFT: »Ich möchte zur Ruhe kommen« – Kein Problem!

>> kornhaferflocken mit rein, und fertig ist der Power-Mix. Wenn es geht, sollte Annette ihre geliebte Nutella nur jeden zweiten Tag essen. Der hohe Fett- und Zuckergehalt macht schnell wieder müde, da nach dem Kick der Blutzuckerspiegel rasch absinkt. Als energiereiche und gesunde Zwischenmahlzeit eignet sich Studentenfutter mit Nüssen, Mandeln, Sonnenblumenkernen und wenig Rosinen. Gut sind auch Eiweißsnacks wie ein Buttermilch-Shake, je nach Saison mit pürierten Erdbeeren, Bananen, Pflaumen oder Birnen. Beim Mittagessen kann Annette ihre Speisekarte noch ordentlich aufpeppen: Nudeln, Kartoffeln, Soßen – da fehlt Gemüse. Auch wenn die Kinder das nicht essen, kann Annette es nur für sich kochen. Die Kinder dürfen dann keins essen, vielleicht macht es ihnen das sogar schmackhaft. Gut geeignet sind Paprika, Tomaten, Fenchel, Kürbis. Als Gewürze bringen Ingwer und Meerrettich Schwung, sie kurbeln den Stoffwechsel an. Und eins noch: trinken, trinken, trinken! Mineralwasser, verdünnte Obstsafts oder Wasser mit einem Esslöffel erfrischendem Apfelessig.

Wir schenken Ihnen 10x mehr Energie

Haben Sie auch oft Probleme, in Schwung zu kommen, und keine Idee, woran es liegen könnte? Wir verlosen zehn Energie-Coachings – maßgeschneidert von unseren drei Profis.

So funktioniert's: Beschreiben Sie uns kurz Ihr Energie-Tief und gewinnen Sie Ihr persönliches Power-Programm.

Schicken Sie einfach eine Postkarte mit Angabe Ihrer Telefonnummer an: Redaktion Balance, Stichwort: »Ich will mehr Energie«, 20444 Hamburg, oder mailen Sie uns: keinproblem@brigitte-balance.de