

MAGAZIN AM WOCHENENDE



Sport an der frischen Luft: Das geht zum Beispiel beim Trimm-dich-Pfad rund um die Otterndorfer Seelandschaft. Archivfoto: CNV

Spazieren und Co. statt Fitnessstudio

Die richtige Ernährung, Bewegung und Disziplin: Ganzheitliche Gesundheitstrainerin gibt Tipps, um Gewicht zu verlieren

VON DENICE MAY

Kreis Cuxhaven. Er kommt alle Jahre wieder – der Vorsatz fürs neue Jahr, abnehmen zu wollen. Bemerkbar macht sich das vor allem in den Fitnessstudios im Kreis Cuxhaven, die zu Jahresbeginn wieder viele Neuansmeldungen verzeichnen. Aber nicht für jeden ist der Gang in die Muckibude der richtige Weg. Alternativen gibt es genügend – und die können sogar in den Alltag integriert werden.

Abnehmen: Für viele ist das ein ständiger Kampf gegen die überschüssigen Kilos, der Motivation und Disziplin fordert. Es ist ein harter Weg, aber keiner, der nicht zu schaffen ist. Wie, das verrät Madelyn Glass, ganzheitliche Gesundheitstrainerin aus der Wurster Nordseeküste.

In Sachen Abnehmen spielen bei ihr drei Säulen eine entscheidende Rolle: die Ernährungsumstellung, die Verhaltensregeln beim Essen und die Bewegung. „Natürlich muss auch eine gewisse Motivation und Disziplin da sein, um seine Ziele über-

haupt erreichen zu können.“

Zuallererst sollten die Essgewohnheiten und das Essverhalten reflektiert werden, wenn man abnehmen will. Konkret heißt das: „Man schaut, was esse ich überhaupt? Ist mein Obst- und Gemüsekonsum ausreichend, um meinen Körper mit allem Nötigen zu versorgen? Trinke ich genug und was trinke ich? Ist mein Essen ballaststoffreich und Eiweiß optimiert? Wie stelle ich meine Ernährung um und wie kann ich sie optimieren?“

Doch nicht nur die Produkte, die gegessen werden, sollten analysiert werden. Auch die Verhaltensregeln beim Essen. „Nehme



„Es muss eine Motivation und gewisse Disziplin da sein, um seine Ziele überhaupt erreichen zu können.“

Madelyn Glass, Gesundheitstrainerin

Prinzipiell gilt übrigens, dass man kurzfristige Programme – sogenannte „Crash-Diäten“ (Low Carb, FDH etc.) – eher meiden sollte. „Hier stellt sich die Frage, wie lange so etwas umsetzbar ist? Eine Weile kann man das machen und diese Diäten werden auch erfolgreich sein – aber nicht auf Dauer. Besser ist es, sein Bewusstsein fürs Essen zu optimieren. Und wenn es erst einmal nur eine Kleinigkeit ist, wie ausreichend Wasser trinken.“ Statt „Abnehmen in zwei Wochen“-Diäten sollte man vielmehr ein Ernährungskonzept finden, das ohne besonderen Aufwand auch im Alltag umzusetzen ist.

„Ein Tipp von mir: Schon abends um 19 Uhr die Zähne putzen, damit man nicht in die Versuchung kommt, danach noch etwas zu essen.“ Grundsätzlich ist spätes Essen eh keine gute Idee, denn: „Nachts kommt das Verdauungssystem zur Ruhe und die Entgiftungsarbeit startet.“ Sicher, eine Umstellung ist gleich-

ich mir genug Zeit beim Essen? Wir leben in einer hektischen und stressigen Zeit, essen meistens schnell und unterwegs. Wir sollten den Fokus bewusst auf das Verhalten beim Essen legen, es beobachten und analysieren. Wann esse ich? Warum esse ich? Habe ich überhaupt Hunger? “

Eine ausgewogene und bewusste Ernährung ist der erste Schritt zum Abnehmen.



Beim Spaziergang im Wald kann mit gezieltem Atmen Stress abgebaut werden. Foto: Reese-Winne

zeitig auch immer eine Veränderung und benötigt Zeit. Aber: „Nach etwa zwei Wochen wird es leichter.“

Bewegung an der frischen Luft aktiviert Stoffwechsel

Neben der Umstellung der Ernährung und der Verhaltensregeln ist auch die Bewegung ein wichtiger Teil des gesunden Abnehmprozesses. „Ich empfehle viel Bewegung an der frischen Luft – der Stoffwechsel muss aktiviert werden.“ Doch nicht nur der Stoffwechsel kommt in Wallung. Die Bewegung im Freien ist mit positiven Auswirkungen auf Körper und Geist verbunden. Laufen in der Natur schüttet sogar mehr Glückshormone als derselbe Sport im Fitnessstudio aus. Manchmal reichen aber auch einfach nur Spaziergänge

im Wald, um bewusst zu atmen, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Ein kleiner Nachteil von Sport im Freien: die Kälte oder der Regen. Doch hier kann man mit Bekleidung für unterschiedliche Wetterlagen rechtzeitig vorsorgen, um keine Ausrede zu haben.

Ein weiterer Faktor, der eine wichtige Rolle spielt: der Muskelaufbau. „Wir brauchen Muskeln, um den Stoffwechsel zu aktivieren. Ein moderates Muskeltraining mit Mini-Hanteln oder Bändern sollte man schon drei bis vier Mal pro Woche machen. Man kann sich im Internet Videos angucken oder einen Kurs besuchen“, so Gesundheitstrainerin Madelyn Glass, die unter anderem Pilates-Kurse anbietet. Kleine Übungen für mehr Bewegungen können sogar relativ

simpel im Alltag umgesetzt werden: „Treppen laufen statt den Fahrstuhl zu nehmen, kleine Muskelübungen während der Mittagspause auf der Arbeit machen.“

Jeder ist individuell und muss seinen Weg finden

Zusammengefasst: Es müssen entweder weniger Kalorien aufgenommen werden als benötigt, oder man erhöht die körperliche Aktivität und verbraucht somit mehr Energie als man aufnimmt. Den besten Erfolg erzielt, wer beides kombiniert – also kalorienärmere Ernährung bei gleichzeitig mehr Bewegung. Wichtig ist bei jedem Vorhaben der erste Schritt. „Und natürlich muss man den richtigen Weg für sich herausfinden. Denn wir sind alle individuell.“



Wer sich gesund ernährt, sollte auch auf saisonale Produkte zurückgreifen. Im Winter ist das beispielsweise der Grünkohl. Foto: dpa/Dittrich