

## Experten beantworten Ihre Fragen

**M**ag. Barbara Baumann ist u. a. Dipl. Body-Vital-Trainerin für Bewegung, Entspannung und Ernährung, Dipl. Personal-Trainerin, Dipl. Pilates-Trainerin und Dipl. Musical-Darstellerin. [www.bodytrainerin.at](http://www.bodytrainerin.at)

### Verändertes Essverhalten?

**Sollte ich mein Essverhalten vorm Winterjogging im Gegensatz zum Training im Sommer verändern?**

Bettina (41)



**Antwort:** Beim Sport in kalter Luft leeren sich die Energiespeicher besonders schnell, die Fettverbrennung kommt rasch auf Hochtouren. Niedrige Außentemperaturen kurbeln den Stoffwechsel an, weil der Organismus danach strebt, die Körpertemperatur zu erhalten. Die Durchblutung wird angeregt, der Kreislauf aber gleichzeitig viel weniger belastet als bei warmen Temperaturen. Zink, die Aminosäure Glutamin, die Vitamine C, E und Carotin, Selen und Omega-3-Fettsäuren sind wesentliche Nahrungsinhaltsstoffe, auf die man achten sollte. Unverzichtbare Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind Obst und Gemüse. Sie sollten mindestens einmal täglich eine warme Mahlzeit zu sich nehmen.

### Wie motiviere ich mich?

**Wie schon so oft ist der Jahreswechsel für mich ein Grund, mit Fitnesstraining zu beginnen. Bisher hielt meine Motivation nie länger als zwei Monate an. Wie halte ich 2010 länger durch?** Rene (35)

**Antwort:** Mit der Erkenntnis, einen Weg zu finden, um das Training durchzuhalten, haben Sie bereits den ersten Schritt gesetzt. Stecken Sie Ihre Ziele realistisch! Haben Sie bereits Ihre geeignete Sportart gefunden? Wenn ja, dann beginnen Sie sofort damit – nicht erst morgen, nächste Woche oder nächsten Monat. Wählen Sie eine Sportstätte in der Nähe Ihrer Wohnung bzw. Ihres Arbeitsplatzes, sodass Sie für die Trainingseinheiten keine langen Wege zurücklegen müssen. Planen Sie fixe Termine in Ihrem Kalender ein. Eine Alternative wäre ein gemeinsames Training mit Freunden. Das gemeinsame Training motiviert und der Ehrgeiz zum Durchhalten wird angespornt.



### Yoga für Hyperaktive?

**Ich bin ein sehr unruhiger, hyperaktiver Mensch. Ich kann mir nicht vorstellen, bei Mentaltraining ruhig sitzen zu können. Hat Yoga bei mir in diesem Fall überhaupt einen Sinn?**

Markus (38)

**Antwort:** Es gibt verschiedene Yoga-Arten, die jeweils mit mehr oder weniger körperlicher Aktivität verbunden sind. Speziell für Menschen, die unter Stress stehen bzw. von Natur aus eher aufgewühlt und angespannt sind, würde ich aktives Yoga empfehlen, wie z. B. Hatha-Yoga. Es beinhaltet Körperübungen, Atemübungen, Konzentrations- und Meditationsformen, wobei versucht wird, die Dysbalance der Energien ins Gleichgewicht zu bringen. Für Personen mit Yoga-Basiskenntnissen wäre Ashtanga Yoga ideal, die Power-Variante der Yoga-Arten. Die Übungen werden fließend und dynamisch ausgeführt, der Körper wird kräftiger und geschmeidig.

### Machen Nüsse dick?

**Nüsse sind angeblich ideale Kraftspender und Brainfood zugleich, aber sie beinhalten viele Fette und sind kalorienreich. Sollte ich auf Nüsse verzichten, wenn ich abnehmen möchte?** Amina (24)

**Antwort:** Nüsse sind aus der gesunden Ernährung nicht wegzudenken und werden auch in Ernährungsplänen zum Abnehmen empfohlen. Bei dem hohen Fettbestandteil handelt es sich um lebensnotwendige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für eine Senkung des Cholesterinspiegels im Blut sorgen und Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, z. B. Vitamin E und B6, Folsäure, Kalium, Magnesium und Selen. Wichtig ist, möglichst verschiedene Nüsse zu essen und beim Kauf auf Frische achten.

