

Früh aufstehen leicht gemacht

Text: Angelika Rieger

Nur noch fünf Minuten“, denken sich wohl viele, wenn der Wecker in der Früh läutet. Oft fühlt man sich kaputt und kommt nur schwer aus dem Bett. Dass der Start in den Tag nicht zwangsläufig so mühsam sein muss, zeigen wissenschaftliche Studien: Untersuchungen zufolge hilft bereits ein kurzes morgendliches Bewegungsprogramm, besser und schneller in Schwung zu kommen.

Wake-up-Workout. Für Gregor Rossmann, Sportwissenschaftler und Gesundheitstrainer, liegen die Vorteile auf der Hand: „Bewegung sorgt gerade in der Früh für gute Laune und hebt die Stimmung. Verspannungen werden gelöst, und man fühlt sich vitaler und energiegeladener.“ Auch die Muskeln werden besser durchblutet, die Verdauung angeregt und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gesteigert. Wichtig ist dabei, es langsam anzugehen und den Körper sanft aus der Schlafphase zu holen. Für die größtmögliche Wirkung sollte das morgendliche Workout täglich absolviert werden. „Morgenübungen sind im Grunde wie Zähneputzen. Beides ist in der Früh notwendig“, meint Andrea Röscher, diplomierte Body-Vital-Trainerin aus Wien, und ergänzt: „Wenn ich mich an die täglichen Übun-

AKTIV IN DEN TAG. Schon eine kleine Portion Sport in der Früh hilft, richtig schön munter zu werden und Energie und Elan für den ganzen Tag zu tanken.