

## Sich selbst der größte Feind

# DAS FAULE INNERE ICH

**Motivationsproblem.** Er ist groß, dick und ein sturer Bock: der innere Schweinehund. Doch mit ein paar Tricks gewinnt man den Kampf gegen sich selbst. *Von Katharina Prügger*

**T**ür zu, Fernseher an, Füße hoch und ja nicht mehr bewegen. So enden viele anstrengende Arbeitstage. Es ist aber nicht das Sofa, das die Müdigkeit nach einem harten Tag am besten vertreibt – es sind die Sportschuhe.

**Stressabbau.** Bewegung ist ein wirksames Mittel gegen fehlenden Antrieb und Stress. Und auch wenn diese Aussage vielen bewusst ist – zwischen

Theorie und Praxis liegt meist ein großer Schweinehund, den es zu überwinden gilt. Vitalcoach Gregor Rossmann hat mit diesem Phänomen tagtäglich zu tun: „Das Wichtigste ist, dass sich Bewegungswillige eine Sportart aussuchen, die ihnen Spaß macht. Nur weil irgendjemand sagt, dass Laufen gesund ist, heißt das noch lange nicht, dass das sein muss.“ Unser Tipp: Starten Sie mit 20 bis 30 Minuten 2-mal die Woche mit 60 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Ein sportmedizinischer

Check verrät den Motivierten vorher alles zur Fitness.

**Belohnungsstrategie.** Fakt ist: Es gibt keine (zumindest keine gesunden) Wundermittel. Wer abnehmen und aktiv leben will, der braucht auch eine gewisse Motivation. Rossmann: „Es gibt kleine Helferchen. Schriftlich formulierte und vor allem realistische Ziele sind das A und O. Ich empfehle sogar ein Trainingstagebuch.“

Sind die ersten Kilos dann einmal geschafft, sollte man sich auch was gönnen. Eine Shoppingtour zum Beispiel, denn das Prinzip der Belohnungsstrategie ist wichtig. Ebenfalls dabei helfen kann laut Rossmann ein Trainingspartner, der vielleicht sogar ein Grund ist, um fixe Termine auch wirklich einzuhalten.

**Fit im Schlaf.** Übrigens: Die einfachste Version des Abnehmens geschieht im Schlaf. Das

funktioniert aber nur effektiv, wenn der Muskelanteil im Körper relativ hoch ist. Deshalb betont Rossmann: „Neben einem Ausdauersport darf auch das Krafttraining nicht fehlen. Ein größerer Muskelanteil erhöht den Grundumsatz. Es werden mehr Kalorien verbrannt – und das sogar im Schlaf.“ Wer jetzt glaubt, dass er mit Hanteln in der Hand gleich zu einem aufgeblasenen Muskelpaket wird, der irrt: „Vor allem Frauen haben oft Angst davor, zu muskulös zu werden. Entwarnung: Das passiert nur bei der Einnahme von bestimmten Hormonen. Krafttraining formt nur – und das wollen wir ja.“

**Mentaltraining.** Last but not least gibt es da noch das Motivationstief, das jeden irgendwann treffen wird. Der Experte rät: „Die Einheit wird nicht verschoben. Stattdessen sollten die Sportler die Technik der Sieger nutzen: das Mentaltraining. Am besten stellt man sich vor, wie zufrieden und glücklich man sich nach der Einheit fühlt. Alle Sinne sollten sich auf den Moment konzentrieren, in dem der Läufer zum Beispiel über die Ziellinie läuft oder wie das neue Ich mit einem abge-speckten Körper in eine enge- re Jean passt.“



Sport und gesunde Ernährung – nur im Doppelpack purzeln die Pfunde.



K.O. in Runde eins: So bekämpft man die Frühjahrsmüdigkeit und ein paar Kilos.