

FIT IN DEN SOMMER

Wie die Erholung nach dem Training gelingt

Wer trainiert, soll auch Pausen einlegen: die Schlaftipps von Coach Felix Weininger.

Schlaf ist essenziell: für den Menschen und ausschlaggebend für die Leistungsfähigkeit am nächsten Tag. Für viele Menschen ist erholsamer Schlaf keine Selbstverständlichkeit. Diese wissenschaftlich belegten Methoden und Schlaftrouinen helfen dabei, schneller einzuschlafen, länger durchzuschlafen und voll neuer Energie aufzuwachen.

1 Earthing - wie man sich erdet, so schläft man: Wer tagein, tagaus vor dem Computer sitzt, dem tut Erden besonders gut. Am schnellsten erdet man sich, indem man barfuß durch die Wiese, den Garten, den Wald geht oder die Füße in natürliche Gewässer steckt. Probieren Sie es doch das nächste Mal aus, wie es sich anfühlt. Sie werden die positive Wirkung des „Earthings“ sofort spüren. Der Körper wird mit jeder Menge Energie von der Erde durchströmt. So kann sich der Körper über das Erdmagnetfeld wieder mit Energie aufladen und Belastungen durch nicht natürliche elektromagnetische Frequenzen ausgleichen. Bemerkbar macht sich dieser Effekt in einem Wohlgefühl von Ruhe und Frieden. Stressniveau und Schmerzempfinden sinken bei vielen Menschen merklich ab. Während des Schlafens kommt es zu einer signifikanten Reduktion des Cortisol-Spiegels, wie Studien belegen. Ein geringerer Cortisol-Level bedeutet weniger Stress, und man schläft schneller und leichter ein.



FIT IN DEN SOMMER
www.kleinezeitung.at/lebensart/fit_in_den_sommer

Buchtipps

Die Schlaftipps von Felix Weininger sind dem Buch „Der Energiecode“ von Doris Eller-Berndl und Eva Komarek entnommen. Erschienen im Kneipp-Verlag Wien, 144 Seiten, 22 Euro.



2 Ein Zimmer nur für den Schlaf: Das Schlafzimmer sollte nur zum Schlafen und für die Romantik verwendet werden. Alles andere hat nichts im Schlafzimmer verloren. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier: Tätigkeiten und Räume werden durch Gewohnheiten miteinander verbunden. Das ist auch für das Schlafengehen von essenzieller Bedeutung. Sobald Sie ins Schlafzimmer gehen, ist das gleichbedeutend mit „Zeit zum Schlafen“. Also finden Sie in Ihren vier Wänden neue Plätze für Dinge wie Fernseher, Schreibtisch, Computer, Hometrainer oder was Sie sonst noch so alles in Ihrem Schlafzimmer nutzen.

3 Dunkelkammer: Sperren Sie jegliche Form von Licht aus Ihrem Schlafzimmer aus. Schützen Sie sich vor Straßenlampen durch Verdunkelungsmöglichkeiten

wie Jalousien, Vorhänge oder benutzen Sie eine Schlafmaske. Stellen Sie alle elektronischen Geräte ab, um auch minimale und störende Standby-Lichter zu eliminieren. Verwandeln Sie Ihr Schlafzimmer in eine echte Dunkelkammer.

4 Ruhezone: Auch Geräusche und Lärm können den Schlaf stören. Minimieren Sie alle möglichen Geräuschquellen, egal ob sie von draußen hereindringen oder aus Ihrer Wohnung kommen. Klappt das nicht, versuchen Sie es mit Ohrenstöpseln.

5 Bleiben Sie cool: Die Raumtemperatur hat großen Einfluss auf die Schlafqualität. Denn wenn Sie schlafen, sinkt Ihre Körpertemperatur. 16 bis 18 Grad Celsius Raumtemperatur sind optimal und unterstützen Ihren Körper dabei, schneller ein- und auch durchzuschlafen.

6 Wie man sich bettet, so liegt man: Das Sprichwort hat einen wahren Kern. Ein Drittel unseres Lebens schlafen wir. Da sollte es auch gemütlich sein. Kontrollieren Sie die „Haltbarkeitsdauer“ Ihrer Matratze und Ihres Polsters auf deren Komfort. Investieren Sie in eine an Sie angepasste Matratze sowie einen entsprechenden Polster. Sie werden schnell spüren, dass es sich lohnt. Am Bett sollten Sie nicht sparen.

Meisterkonditorin Kristina Kellner hat die Himbeer-Joghurt-Schnitten aus dem neuen Magazin nachgebacken



Das neue Magazin

Köstlichkeiten mit Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Kokos, Schokolade und Kaffee: Leserinnen haben ihre liebsten Rezepte für Torten eingeschickt. Jurorinnen haben die besten ausgewählt, Seminarbäuerinnen und Konditormeisterinnen haben sie nachgebacken.

Unsere liebsten Obsttorten und Kuchen. 9,90 Euro. In Trafiken, bei Spar. Mit Gutschein bei Spar um 4,90 Euro.



Elisabeth Genser-Köhl von den „Mehlspeisenfräulein“ mit einem Beerenkuchen



Danach aber sollte der Trainingsrhythmus wieder in den Alltag zurückkehren. Denn die Gewohnheit ist in Zusammenhang mit sportlicher Betätigung ein Puzzlestück des Erfolges. Manche trainieren etwa leichter bzw. können sich besser motivieren, wenn sie einem Trainingsplan folgen. Jener, den Fitnesscoach Bernd Marl für die „Fit in den Sommer“-Serie erstellt hat, eignet sich ganz hervorragend, in die nächsten Level aufzusteigen. Denn dieser enthält fünf ansteigende Niveaus. Haben Sie also auf der ersten Stufe mit

dem Training begonnen, hält der Plan noch weitere vier aktive Monate für Sie bereit.

Sportliche Betätigung fördert nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch unsere geistige. Denn vor allem in Zeiten der Pandemie sind Trainingseinheiten Zeiträume, die das Abschalten begünstigen. Den positiven Effekt von Sport und Fitness auf die Psyche haben auch einige Studien bestätigt. In diesem Sinne: Auf geht's zum nächsten Training, um diesen Sommer fit genießen zu können.

MENTALTRAINING

„Hab den Mut, dich selbst zu überraschen“

Für Mentalcoach Thomas Jaklitsch hat Erfolg drei Buchstaben: tun. Das ist zwar nicht immer ganz einfach, aber: „Wenn du dich einmal überwindest, hast du schon die Basis gelegt, dich ein weiteres Mal zu überwinden.“ Es geht darum, seine Handbremse zu lösen, und „die eigenen PS auf



die Straße zu bringen“, so Jaklitsch. Dafür brauche es Visionen. Und Entspannung. Denn so wachsen Motivation, Durchhaltevermögen und Vorfreude. „Und wenn gar nichts mehr geht, lenke deine Aufmerksamkeit auf etwas ganz anderes, während du dein ‚Ding‘ trotzdem weiterführst.“

OMEGA 3 UND OMEGA 6

Wieso sich Fettsäuren die Waage halten sollten

Ist Omega 3 der Held unter den Fettsäuren und Omega 6 das Gegenteil? Ganz so einfach ist es nicht.

Gut gegen Böse. Wenn es um Ernährung geht, werden schnell Schuldige gefunden. So haben wir gelernt, dass die Omega-3-Fettsäure der Superheld ist, während die Omega-6-Fettsäure aufgrund ihrer entzündungsfördernden Eigenschaft die Rolle des Bad Guy hat. Doch in der Natur ist nichts so simpel. Wäre Omega 6 ausschließlich böse, würde es kaum Sinn ergeben, dass der Körper bei Bedarf die Fettsäure sogar selbst herstellen kann. Das tut er beispielsweise bei einer blutenden Wunde, damit das Blut gerinnt. Denn für die Wundheilung benötigen wir einen entzündlichen Prozess zur Heilung.

Bei Fettsäuren dreht sich alles um die richtige Balance. Durch unseren modernen Lebensstil mit Massentierhaltung, Fertignahrung und vielen Kohlenhydraten hat sich das Fettsäureverhältnis von Omega 6 zu Omega 3 in die falsche Richtung verschoben. Zusätzlich verstärken Entzündungsreaktionen im Körper, die etwa durch Zuckerkonsum ausgelöst werden, das ungünstige Verhältnis. So können im Körper chronische Minimalentzündungen entstehen, die uns viel Energie kosten.

In der Steinzeit war das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 noch ausgeglichen bei 1 : 1, bei gesunden Japanern liegt es bei 4 : 1, in den westlichen Ländern zwischen 8 : 1 und 30 : 1. Ziel wäre 2 : 1 bis 6 : 1. Das Verhältnis lässt sich durch einen simplen Bluttest messen. Stimmt die Balance nicht, ist es Zeit für einen Ölwechsel. Sind wir gut mit Omega-3-Fettsäuren – und hier vor al-

Buchtipps

Die Tipps zu Fettsäuren sind dem Buch „Der Energiecode“ von Doris Ellerböck und Eva Komarek entnommen. Erschienen im Kneipp-Verlag Wien, 144 Seiten, 22 Euro.



lem mit DHA – versorgt, läuft unser Hochleistungsmotor Gehirn im wahrsten Sinne des Wortes wie geschmiert. Denn DHA verbessert die Beweglichkeit und Durchlässigkeit der Zellmembran, was sich positiv auf den Energietransport der Zelle auswirkt. Besonders hohe Konzentrationen von DHA findet man im Gehirn, in den Membranen der Nervenzellen und in der Netzhaut des Auges. Ohne DHA wird aus dem Hochleistungsorgan Gehirn ein gedrosselter Motor.

Damit sich DHA voll entfalten kann und damit es vor allem unbeschadet den Weg bis ins Gehirn schafft, benötigen wir auch Spurenelemente wie Jod, Selen, Zink und Kupfer. Sie fungieren als „Bodyguards“, um das verletzliche DHA ins Gehirn zu bringen. Sobald es dort in den Neuronen und der Zellmembran eingebaut ist, wird es zum Supermolekül. Deshalb ist Seafood als Lieferant für DHA unersetzlich, denn es liefert das Gesamtpaket: DHA plus die Bodyguards Jod, Selen und Zink. Jodine haben in unserer heutigen Zeit noch eine zweite wichtige Aufgabe: Sie unterstützen den Entgiftungsprozess.