

# FIT IN DEN SOMMER

## 3 FRAGEN RUND UM DIE FIGUR

### DIÄT? ODER UMSTELLUNG?



Personal Trainer und Life Coach  
Nicole Quast aus Kiel bietet  
Rat und Tat in den Bereichen Sport,  
Fitness, Psychologie und  
Ernährung.

WWW.VITALPOTENTIAL.DE

**1** Mein Bikini sieht an mir irgendwie noch nicht so aus, wie ich es mir vorgestellt hatte. Hast du neben Ernährungstipps noch Hinweise, welcher Sport am schnellsten die »Problemzonen« Bauch und Hüfte strafft? Sandra 39, Sozialpädagogin aus Kiel

Es gibt 2 Hauptpfeiler, welche Problemzonen reduzieren, und zwar in dieser Reihenfolge: 1. Ernährung, 2. Sport! »Hauruck-Diäten« sind nicht auf langfristigen Erfolg ausgelegt. Für die Ernährung gilt, was in allen Sport-Ratgebern steht: ausgewogen und vollwertig. Das bedeutet: Viel frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Vollkorn etc. Es ist sinnvoll, zu regelmäßigen Zeiten zu essen und zwischen den Mahlzeiten genügend Zeit zu lassen, damit eine Mahlzeit erst verdaut ist, bevor etwas Neues in den Magen gelangt. Nach 20 Uhr sollte nicht mehr gegessen werden, da der Organismus zu dieser Zeit auf Regeneration umstellt und Nahrungsaufnahme den Körper jetzt eher belastet. Je strenger du einen Plan einhältst, desto schneller sind eventuell Erfolge sichtbar, aber langfristig wirst du diese nicht halten können.

Leider gibt es keine speziellen Übungen, um an bestimmten Stellen Fett zu reduzieren: Wo der Körper zuerst abnimmt, entscheidet er selbst nach eigenen Gesetzen. Du kannst aber durch kontinuierliches regelmäßiges Training bestimmte Körperstellen straffen, weil hier Muskulatur aufgebaut wird. Zwei Komponenten sind dabei wichtig: regelmäßig und kontinuierlich. Um Oberschenkel und Po in Form zu bringen, sind die klassischen Lanches (Ausfallschritte) effektiv und einfach. Um den Bauch flacher zu bekommen, kannst du Pilates eine Chance geben. Hier wird in jeder Übung Fokus darauf gelegt, die Bauchmuskulatur zu stärken, was eben einen straffenden Effekt hat.

## CELLULITE UND ERNÄHRUNG

**3** Gibt es eine wirklich wirksame Methode, Cellulite zu reduzieren? Habe schon so viel ausprobiert und bin langsam mit meinem Latein am Ende. Hüsne, 33, Friseurmeisterin aus Kiel

Cellulite ist Dauerbrenner-Thema Nummer eins! Kein Wunder: ca. 85 % aller Frauen haben mehr oder weniger Cellulite. Wie stark ausgeprägt sie ist, hängt von den Lebensgewohnheiten sowie der Haut- und Gewebequalität ab (genetische Voraussetzungen). Zu viel Fett ist nicht immer die Hauptsache: z.B. gibt es pummelige Frauen, die kaum Cellulite haben - aber das ein oder andere Topmodel schon! Es wird immer wieder »Übersäuerung« mit Cellulite in Zusammenhang gebracht. Zu den Cellulite-fördernden Lebensgewohnheiten zählen:

Zu viel übersäuernde Nahrungsmittel (z.B. Fleisch), übermäßiger Stress, Genussmittel (z.B. Kaffee), zu wenig Trinken, Viele strenge Diäten, zu wenig Bewegung - oder zu viel Bewegung (übermäßige Muskelanspannung), Übergewicht. Diese 7 Ursachen fördern Ungleichgewichte im Körper und wirken mit der Zeit negativ auf das Bindegewebe. Um Cellulite wirksam anzugehen und eine straffe, glatte Haut zu bekommen, halten Sie sich an die 3 Gebote von Jentschura:

1. Meide Schädliches! Das bedeutet: Reduzieren von Kaffee, Kochsalz, scharfen Gewürzen, Softgetränken, Fast-Food, Zucker etc.
2. Iss, trink und tue Nützliches! Das bedeutet: Ernähre dich von frischer, vitamin- und mineralstoffreicher gesunder Kost, trinke genügend Wasser und Kräutertees und treibe moderat regelmäßig Sport.
3. Scheide Schädliches aus! Ein Entschlackungskurs jetzt im Frühling ist genau das Richtige. Dabei helfen Voll- oder Fußbäder, Einläufe und Frischpflanzensäfte.

**ZUSAMMENGEFASST GILT:** Halte dich an eine basische Ernährung. Treibe ausreichend Sport. Trinke genügend Wasser oder Kräutertees. Jetzt brauchst du nur noch Zeit und Geduld.

## BEWEGUNG UND

**2** Ich würde gern wieder etwas für mich tun, Sport machen und ein bisschen schlanker werden wäre auch schön. Kann man eigentlich mit Yogaübungen abnehmen? Mikaela, 40, Grundschullehrerin aus Wellingdorf

Yoga ist eine sehr gute Wahl, wenn du etwas für dich tun möchtest. Der Kalorienverbrauch von einer Trainingseinheit Kampfsport ist möglicherweise höher, als beim Yoga. Wobei »schlanker werden« nicht nur von einer hohen Kalorienverbrennung abhängig ist. Power Yoga ist eine sehr dynamische Form und eignet sich gut für das ganzheitliche Körpertraining.

### YOGA HAT VIELE BENEFITS:

1. Eine Poweryoga Stunde z.B. mobilisiert, dehnt und kräftigt fast alle Muskeln.
2. Der Körper baut Stresshormone, welche z.B. eine Gewichtsabnahme behindern können, ab.
3. Yogaübungen stärken die Funktionen der inneren Organe.
4. Drüsen werden durch bestimmte Yogaposen angeregt und in Einklang gebracht.
5. Was noch wichtiger ist: Durch Yoga bekommst du ein super Körpergefühl / Körperbewusstsein und dein Selbstvertrauen vertieft sich. Du wirst zufriedener und ausgeglichener. Yoga kann dich wieder in die Mitte bringen.

Man sagt: Es gibt so viele Yogaformen, wie es Yogalehrer gibt. Meine Empfehlung: Probiere Yoga bei unterschiedlichen Lehrer/innen aus, und finde die Yogastunde, die dich am meisten anspricht und dir Spaß macht.

# YOGA