



3 FRAGEN RUND UM DIE FIGUR **DINNER CANCELLING**



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

Wenn auch Sie eine Frage an die Well-
nessexperten haben, mailen sie uns
unter info@mehrmagazinverlag.de,
Stichwort: „Wellness“.

WWW.VITALPOTENTIAL.DE

1 Meine Freundin hat mir von einem neuen Anti Aging Trend erzählt: Dinner Cancelling. Was genau ist das und ist das empfehlenswert? Karen H., 34, Erzieherin aus Kiel:

Dinner Cancelling ist eine einfache Methode ohne negative Nebenwirkungen und kostet: Nichts. Das Dinner (Abendessen) wird gecancelt (gestrichen). Und das ist die Erklärung: Die Verdauung eines Abendessens verbraucht Energie beim Aufspalten der Nahrung. Energie, die eigentlich für andere Zwecke gebraucht wird. Die Quittung für ein schweres Abendessen: schlechter Schlaf, verquollene Augen, Mattigkeit und ein Gefühl von „gerädert sein“. Wird das Abendessen ausgelassen, entsteht eine längere Esspause, wie beim Fasten. Der Körper hat jetzt die Reserven, alles abzutransportieren, was ihn stört, belastet und krank macht und kann all seine Energie auf Reinigung und Regeneration richten. Ein leerer Magen-Darm-Trakt in der Nacht fördert die Bildung des Schlafhormons Melatonin und verhilft somit zu tiefem erholsamen Schlaf. Gelegentlicher Nahrungsverzicht am Abend fördert deshalb das Allgemeinbefinden, hat positive Auswirkung auf Haut und Gewebe, kurbelt die Hormonproduktion an und erfrischt den Geist. Und dadurch, dass das Dinner Cancelling nur sporadisch stattfindet, schaltet der Stoffwechsel nicht runter wie bei einer Diät oder dem Fasten über längere Zeit. Die Pfunde können also purzeln, ohne dass man Angst haben muss, gleich alles wieder zuzunehmen. Die gesundheitsfördernde Methode des gelegentlichen Fastens ist schon über 3000 Jahre bekannt. Hippokrates z.B. verzichtete gezielt auf Nahrung, wenn er krank war. Dinner Cancelling ist also zu empfehlen: Lasse 2-3 x pro Woche das Abendessen ausfallen (jeweils mit 1-2 Tagen Abstand) und iss ab spätestens 16 Uhr nichts mehr – Tee und Wasser sind erlaubt. Die Nahrungspause sollte mindestens 14 Stunden betragen. Iss tagsüber ausgewogen und beginne den Tag mit einem guten Frühstück.

MORGENMUFFEL?

2 Wie kann ich meine Morgenmuffeligkeit besiegen? Was kann ich tun, um fitter in den Tag zu starten? Doris M., 50, Hausfrau und Mutter aus Kronshagen:

Hier sind 10 Tipps für dich, um die Laune und Energie am Morgen zu pushen:

1. Versuche es mit Dinner Cancelling: Der Organismus wird so nicht belastet, bekommt ausreichend Schlaf und kann tief regenerieren – was dir wiederum mehr Energie am Morgen schenkt.
2. Gehe früh genug schlafen: Wer erst 2 Uhr in der Früh ins Bett geht und 6 Uhr morgens schon wieder fit sein will, hat sich einiges vorgenommen. Der Körper hat einen Biorhythmus und es ist sinnvoll zwischen 22 Uhr und 24 Uhr ins Bett zu gehen, um diesem gerecht zu werden.
3. Lass dich sanft wecken: Keiner möchte mit schrillen Tönen aus dem Traum gerissen werden. Noch besser: Übe es, deine innere Uhr so zu stellen, sodass du noch vor dem Wecker aufwachst.
4. Denke nach dem Aufwachen direkt an etwas Schönes, etwas worauf du dich freust.
5. Sobald du nach dem Aufwachen zur ersten Bewegung fähig bist: Streck dich und atme dabei ein paar Mal tief ein und aus. So gibst du dem Stoffwechsel das Signal, dass jetzt Schluss mit Schlafen ist.
6. Schaue ins Licht, am besten Sonnenlicht (nicht in die direkte Sonne). Das gibt es auch, wenn der Himmel bewölkt ist. Die Helligkeit sorgt dafür, dass das Schlafhormon Melatonin abgebaut werden kann. Also Fenster auf, Augen auf und die Nase in den Wind gehalten.
7. Dehne dich mit leichten Gymnastikübungen vor geöffnetem Fenster, auf dem Balkon oder im Garten.
8. Dusche nach dem Aufstehen warm und anschließend kalt. Creme dich mit einer gut riechenden Lotion ein. Das hebt die Stimmung.
9. Mach dir einen gesunden Obstshake: z.B. Erdbeeren mit Banane und Sojamilch pürieren.
10. Erschaffe dir ein stressfreies Morgenritual, das dich positiv stimmt.

Und hier noch etwas zum Schmunzeln: „Wer morgens verkniffert ist, hat den ganzen Tag über Zeit, sich zu entfalten“!

WOHLFÜHL-BMI!

3 Nach meinem BMI Ergebnis (28) bin ich eigentlich übergewichtig. Aber ich fühle mich wohl, so wie ich bin. Muss ich trotzdem abnehmen? Juliane J., Bürokräftin aus Strande:

Viel entscheidender als Traumaße (wer legt die eigentlich fest?) und Idealwerte sind Gesundheit, körperliche Vitalität und seelisches Gleichgewicht. Das Ziel ist ganz einfach: die beste Gesundheit zu haben, die man haben kann mit der Information, die man gerade besitzt. Wichtig zu wissen ist: Wenn ein bestimmtes Gewicht überschritten wird und der Körper verfettet, werden Organe, Blutgefäße und Gelenke überlastet und es entstehen gesundheitliche Probleme. Übergewicht ist die Ursache für Zivilisationskrankheiten wie z.B. Diabetes II und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das ist einfach Fakt. Doch wo fängt die gesundheitsschädigende Wirkung an? Der BMI kann hier nur einen Richtwert geben. Gewichtheber z.B. haben einen sehr hohen BMI Wert durch ihre Muskelmasse. Wichtig sind auch die Blutwerte (z.B. Leberwerte, Eisendepot, Cholesterin, Blutfette, Blutzucker etc.), Fettverteilung und allgemeine Körperzusammensetzung (Wassereinlagerungen, Muskelmasse). So haben z.B. Schwimmer relativ viel Unterhautfettgewebe, was sie vor der Kälte im Wasser schützt. Besonders nachteilig wirken sich aber Fettdepots an den inneren Organen aus, weil diese die Funktionen des Körpers behindern. Wirklich gesund zu leben erfordert, dass man alle Variablen der Gleichung kennt und versteht wie sie zusammen wirken. Ernährung, Entspannung, Bewegung, harmonische soziale Beziehungen, Selbstverwirklichung und das Gefühl persönlicher Freiheit tragen zu einem gesunden Leben bei. 3 Fragen, die du dir selber stellen kannst, sind:

1. Esse ich so, dass ich meinen Körper mit allem versorge, was er braucht und vermeide ich gleichzeitig alles was ihm schadet?
2. Gönn ich mir genügend Ruhe, um meine innere Mitte und Gelassenheit zu finden?
3. Bewege ich mich richtig und ausreichend?