



FIT UND XUND #14

SO STARTEN SIE GUT IN DEN TAG

Gelenke mobilisieren

Ihr Bewegungsapparat ist nach dem Aufwachen noch etwas steif und unbeweglich, darum bewegen Sie sich am einfachsten gleich im Bett:

- Noch im Liegen kreisen Sie ganz locker Fuss- und Handgelenke.
- Sie strecken sich mit den Armen über Kopf und verschieben die Hüfte und Schulter re/li leicht nach oben und zurück.
- Sie sitzen auf die Bettkante. Der li Arm streckt sich waagrecht nach vorne, der re Arm ist angewinkelt, die Hand bildet eine Faust. Sie ziehen den Ellbogen nach hinten und drehen den Kopf in der Absicht den Ellbogen anzusehen. Mehrmals fließend und ohne Krafteinsatz re/li wechseln (Bild).
- Sie stehen auf und kreisen locker die Hüfte in beide Richtungen.

Zungenreinigung

Der meist weissliche Belag auf der Zunge entsteht über Nacht, weil die Zunge ein Entgiftungsorgan ist. Mit den Ausscheidungsprozessen des Körpers lagern sich schädliche Kei-



Bereits im Bett kann mit Übungen begonnen werden.

me und Stoffwechselprodukte auf der Zunge ab. Deshalb macht es Sinn, sich die Zunge mit einem Teelöffel oder mit einem in Drogerien erhältlichen Schaber zu reinigen.

Wasser vor Kaffee oder Tee

Bis zu 500 ml Schweiß pro Nacht gelten als normal. Sofern man dabei nicht zu viel Kleidung trägt und sich unter dicken Bettdecken versteckt, verdunstet dieser halbe Liter Schweiß unbemerkt.

Deswegen braucht Ihr Körper, am besten direkt nach dem Aufstehen, Wasser. Trinken Sie, wenn möglich, gleich einen halben Liter. Mit einer frisch gepressten Zitrone verfeinert, boosten Sie Ihr Immunsystem und Ihren Stoffwechsel.

Bewegung

Nicht jeder findet am Morgen die Zeit für Sport. Doch Abnehmwillige joggen oder walken laut biologischer Uhr idealerweise morgens – am besten vor dem Frühstück. Die Kohlenhydratspeicher sind jetzt noch leer und die Fettreserven müssen als Energiequelle für den Körper erhalten. Somit schmelzen beim Training in der Morgendämmerung einige Fettzellen mehr als zu anderen Tageszeiten.

Generell ist es einfacher, eine kurze Sparteinheit in die Morgenroutine einzufügen als unter dem Tag oder abends. Da gibt es schon wieder unzählige Störfaktoren und Gründe, diese Einheit nicht zu machen. Sollten Sie z.B. von Ihrem Physiotherapeuten Übungen zur Rumpfstabilität als Hausaufgabe bekommen haben, legen Sie Ihr Mätteli am besten unters Bett und machen gleich nach dem Mobilisieren Ihrer Gelenke und dem Gang zur Toilette Ihre Übungen.

Richtig frühstücken

Wenn Sie den ganzen Tag über leistungsfähig und konzentriert sein müssen, sollten Sie sich morgens

ausreichend Zeit für die erste Mahlzeit nehmen. Über keine Mahlzeit wird so viel diskutiert wie über das Frühstück. Ich empfehle Ihnen: natürliche Müesli (aufgepasst auf den Fettanteil bei Knuspermüesli) mit Milch, Joghurt oder Quark und Obst, Vollkornbrot mit Käse, Porridge mit etwas Zimt gesüsst und Beeren oder Eier in allen Varianten.

Sie sind der Meinung, Sie hätten keine Zeit für ein Frühstück? Bereiten Sie bereits am Vorabend alles für den Folgetag vor. So albern es klingt, aber legen Sie sich Ihre Kleidung raus, kochen Sie allenfalls Ihr Mittagessen vor, und legen Sie sich alles, was Sie mitnehmen müssen, bereit. Mit einer guten Vorbereitung steht Ihrem gelungenen, stressfreien Morgen rein gar nichts im Weg, und Sie haben 5 bis 10 Minuten mehr Zeit für das Frühstück!



Einen guten Start in den Tag wünscht Ihnen

Gaby Bächtold,
ABC Fitness, Rheinau