

Raus aus dem Winterblues

„Fit in den Frühling“ startet mit frischen Ideen für ein rundum gutes Körpergefühl

Von Constanze Werry

Endspurt – fast geschafft: Der Winter liegt beinahe hinter uns. Doch er hat so seine Spuren hinterlassen: Graue Haut, kleine Pölsterchen und nach Kälte und Schmuddelwetter ist der Körper wie eingeroastet. Höchste Zeit, um den lähmenden Winterblues einfach abzuschütteln – mit der heute startenden RNZ-Serie „Fit in den Frühling“.

Bis zum Frühlingsanfang am 20. März erfahren RNZ-Leser ab sofort täglich Wissenswertes, Spannendes und Überraschendes aus den Bereichen Sport und Bewegung, Ernährung und Wellness. Denn all das macht Fitness aus – findet auch Stephan Pfitzenmeier, Prokurist der gleichnamigen Fitness-Studios. Er ist nur einer von zahlreichen Experten, die im Rahmen von „Fit in den Frühling“ wertvolle Tipps und Anregungen geben. Auch Sportler wie die Heidelberger Triathletin Katja Schumacher oder der bekannte Ernährungswissenschaftler Uwe Knop kommen zu Wort. Dazu gibt es täglich ein lecker-leichtes Rezept zum Nachkochen (s. links) und einen Wohlfühlipp zum Verwöhnen, Loslassen und Entspannen (s. oben rechts).

Für jeden ist etwas dabei, egal ob Sportskanonen, Genießer oder Neugierige – denn das Gefühl, fit zu sein, sieht für jeden etwas anders aus. So werden wir verschiedene Entspannungs- und Bewegungsformen wie Yoga, Tai Chi und Pi-

lates vorstellen, Katja Schumacher und Stephan Pfitzenmeier geben Tipps für Laufanfänger und Fortgeschrittene, fruchtige Gesichtsmasken zum Selbermachen beleben müde Haut, wir stellen die aktuellsten Schminktipps fürs Frühjahr vor und beantworten die brennende Frage, ob Diäten wirklich schlank machen.

Aber ist es überhaupt wichtig, schlank zu sein, um sich fit zu fühlen? „Das muss jeder für sich selbst ausmachen“, findet der Ernährungswissenschaftler und Autor Uwe Knop. „Fühle ich mich fit – ja oder



nein, da muss man einfach ehrlich zu sich sein.“ Und was tun, wenn man unzufrieden ist? „Jeder muss seinen eigenen Weg finden – wenn man Lust auf Sport hat, ist das ok, wenn man keine Lust auf Sport hat, muss man nicht gleich in einen Verein eintreten – die Alltagsbewegung ist das A und O.“ Ganz ähnlich sieht das auch Stephan Pfitzenmeier. „Jeder kann fit werden – auch mit minimalem Zeitaufwand. Selbst wenn man einfach zwei längere Spaziergänge die Woche unternimmt und sonst nichts macht – wichtig ist, die Bewegung fest in den Alltag zu integrieren.“ Wenn

es allerdings darum gehe, den Körper auszudefinieren, komme man um ein gezieltes Training nicht herum. Und Nicole Battenfeld von der Techniker Krankenkasse ergänzt: „Seine körperliche Ausdauerfähigkeit kann jeder steigern – unabhängig von eventuellen chronischen Erkrankungen und in jedem Alter. Wichtig ist, dafür eine Trainingsform oder Sportart zu finden, die wirklich Spaß macht.“

Spaß und Wohlbefinden sind untrennbar miteinander verbunden. Und so sollte man sich auch beim Essen die Lust daran nicht vermiesen, findet zumindest Uwe Knop. „Man sollte auf seinen Körper hören, feststellen, wann man ein echtes Hungergefühl verspürt und dann etwas essen, das der Körper über Lust und Gefühl verlangt.“ Wenn man gegen das Gefühl esse, sei man zwar gesättigt, aber unzufrieden, was wiederum das Wohlbefinden – also auch die Fitness – beeinträchtigt. „Aber man muss natürlich ehrlich zu sich sein. Wer isst, ohne Hunger zu haben, sollte sich – falls er mit sich unzufrieden ist – überlegen, warum er mehr isst, als sein Körper fordert.“ Doch dazu mehr, wenn es um die Themen „Fit durch Diäten – geht das?“ und „Abnehmen ohne Jojo-Effekt“ geht. Morgen bei „Fit in den Frühling“: Schrubben Sie sich fit – ein Frühjahrsputz-Workout.

Info: Alle Texte, Rezepte und Wohlfühl-tipps gibt es auch unter www.rnz.de.