

# „Schweinehund überlisten“

**GESUNDHEIT** Experten und Sportler geben Tipps, wie man sportliche Vorsätze für 2013 umsetzt

Von  
Christian Struck

**WIESBADEN.** Aus dem Nebel der Silvesternacht tauchen jetzt im Januar wieder gute Vorsätze auf. Von der „Stunde Null“ an sollte alles besser werden: gesündere Ernährung, weniger Alkohol, mehr Sport. Nun, da sich der Pulverdampf der letzten Dezembernacht gelichtet und der Alltag wieder Einzug gehalten hat, ist es an der Zeit zu überprüfen, wie es um die sportlichen Vorsätze bestellt ist.

## Nicht zu viel vornehmen

„Wir haben seit Anfang Januar überdurchschnittlich viele Neuanmeldungen“, sagt Laura Janzen, Physiotherapeutin im Wiesbadener Fitness-Studio Sportif. „Man merkt aber, dass es in den Wochen danach stetig weniger werden“, bemerkt sie. Das liege meist daran, dass sich die Leute zu viel vornahmen. Sie rate daher, eher zwei bis drei Mal in der Woche für 45 Minuten zu trainieren. Das steigere auch die Motivation, dabei

zu bleiben. „Ich wollte beim Sport konsequenter sein“, berichtet die 49-jährige Angelika Hartwich aus Schierstein über ihre guten Vorsätze. Deswegen habe sie sich im Januar neu im Sport-Studio David in Biebrich angemeldet. Sie habe sich vorgenommen, zwei- bis dreimal in der Woche das Fitness-Studio aufzusuchen. „Die typischen Frauenprobleme: Bauch, Beine, Po“, berichtet die dunkelhaarige, schlanke Frau lachend über ihre „Problemzonen“. Gerade bei sitzender beruflicher Tätigkeit müsse man da was tun. „Man darf nicht mit dem inneren Schweinehund diskutieren“, erklärt sie. Hartwich rät, das Training in den Tagesablauf einzubauen: „Sport sollte so selbstverständlich sein wie das Zähneputzen.“

Auch Markus Talenta ist neu dabei. Der 43-jährige gebürtige Schweizer, der in Biebrich wohnt, will seine Kondition steigern, um an Marathonläufen teilzunehmen. Er bezieht seine Motivation aus der steigenden Fitness bei regelmäßigem Training. „Es ist ein schönes Gefühl,

wenn man merkt, dass man stetig mehr Leistung abrufen kann“, sagt er. Der innere Schweinehund sei auch ihm bekannt. „Das trifft jeden. Man muss darauf vorbereitet sein, um ihn zu überlisten“, erklärt der hagere blonde Schweizer.

Er habe sich vorgenommen, vier- bis fünfmal in der Woche zu trainieren. Denn der Sport gebe ihm die Möglichkeit, aufgebauten Frust abzulassen. „Ich bin dann auch privat ausgeglichener und kann die Zeit mit der Familie besser nutzen“, erklärt der Banker. Für seinen Trainingserfolg belohne er sich dann auch gerne mal mit Süßigkeiten oder einem guten Essen.

## Abends keine Kohlenhydrate

„Belohnungen als Motivation sind in Ordnung, solange sie in einem Verhältnis zum Trainingserfolg stehen“, mahnt Petra Dittmann, Geschäftsleiterin im David Sports und Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Man sollte sich aber auch nicht durch zu

strenge Diäten einschränken, denn diese führten oft zu Frust und zu einem Jojo-Effekt, warnt sie.

Eine Einschätzung, welche die Wiesbadener Ernährungsexpertin Fernanda di Blasio teilt: „Man sollte sich vergegenwärtigen, ob man das Stück Schokolade jetzt wirklich braucht.“ Gute Vorsätze scheiterten oft an der Konsequenz, weiß di Blasio, die Ernährungscoach bei der Industrie- und Handelskammer (IHK) ist. Man müsse sich auch klar machen, dass es schnelle Erfolge beim Abnehmen nicht gebe. Gerade beruflich stark eingespannte Menschen griffen aus Zeitnot eher zu ungesundem Essen. Auch beim Essen gelte, die Abläufe in den Alltag zu integrieren: „Man kann beispielsweise Kartoffeln kochen, während man morgens im Bad ist.“ Dann könne man auch eine gesunde Mahlzeit mit zur Arbeit nehmen. Kohlenhydrate solle man zudem abends meiden. „Dann kann man sein Gewicht ganz gut halten und bei entsprechendem Training auch abnehmen“, rät di Blasio.