

Fit durch die fetten Tage

Die Fitness-Trainerin von Bonns Karnevalsprinz Christoph I. gibt Tipps für sportliche Aktivitäten

Von Holger Willcke

BRÜSER BERG. Alle Jahre wieder sorgen Plätzchen, Schokolade und reichhaltige Weihnachtsmenüs für volle Bäuche und ein schlechtes Gewissen. Schnell sind ein paar Pfunde mehr auf den Hüften. Die sind Anfang Januar, wenn die Feiertage vorbei sind, immer noch da. Aber das muss nicht sein. Die Nordic Walking-Trainerin Beatrice Pfefferkorn-Troll hat ein paar praktische Tipps auf Lager, mit denen man fit durch die fetten Tage kommt.

„Die richtige Ernährung, kombiniert mit ausreichend Bewegung wirkt Wunder“, so die Bonnerin. Am besten beginnt man den Tag mit Bewegung auf nüchternen Magen. Sportliche Aktivität vor dem Frühstück kurbelt die Verbrennung von Kohlenhydraten an. „Deshalb trifft man uns jeden Samstag um 9 Uhr im Kottenforst. Je nach Leistungsvermögen der Teilnehmer laufen wir in Gruppen mit unterschiedlichem Tempo. So kommt jeder in die Fettverbrennungszone, aber keiner wird überlastet“, erklärt die Kursleiterin. Bonns Karnevalsprinz Christoph I. (Schada) weiß die Tipps seiner Trainerin zu schätzen: Seine Tollität hat in den vergangenen Monaten durch die Trainingseinheiten bereits rund 25 Kilogramm abgenommen.

An Weihnachten muss es aber nicht unbedingt Nordic Walking sein. Jeder andere Ausgleich des erhöhten Fettkonsums der Feiertage ist ebenso willkommen. Ein



Hahn im Korb: Prinz Christoph I. (Mitte) und das Sportteam von Trainerin Beatrice Pfefferkorn-Troll (rechts).

FOTO: PRIVAT

Spaziergang oder eine Runde auf dem Fahrrad bei moderatem Puls regen den Stoffwechsel ebenso an. Wenn möglich, sollte man sich an der frischen Luft bewegen, denn das sorgt zusätzlich für neue Sineseeindrücke.

Aber was tun, wenn das Wetter Außenaktivitäten nicht zulässt? Zum Beispiel morgens im Bett „Fahrrad fahren“. Im Liegen die Hände unter den Kopf legen, die

Beine senkrecht in die Luft strecken, den Bauchnabel einziehen und in der Luft radeln. Solange man kann. Untrainierte werden staunen, wie schnell die Muskeln schlapp machen. Aber man spürt schon nach wenigen Tagen eine Steigerung. Wer regelmäßig übt, hat schon bald genügend Kraft, um für die Dauer eines Musikstücks im Radio mitzuradeln. Wer nicht für morgendliche Bewegung zu haben

ist, sollte den „Nachbrenneffekt“ nutzen. Der Körper hat auch nach einer Sporeinheit noch eine Zeit lang einen erhöhten Energiebedarf. Führt man in dieser Zeit keine Kalorien nach, werden statt dessen körpereigene Depots angezapft. „Gehen Sie also an den Feiertagen oder zwischen den Jahren einen Abend zum Nordic Walking, zum Laufen ins Fitnessstudio oder setzen Sie sich aufs Fahrrad. Danach

ist den ganzen Abend Essen tabu. Der Lohn: So verbrennt der Körper über einen längeren Zeitraum und ohne Anstrengung viel Fett“, rät die Expertin. Ein Ingwer-Wasser vertreibt den Hunger. Die Herstellung ist extrem einfach: Man schälen ein Stück Ingwer und schneiden es in Scheiben. Diese in einem Liter heißen Wasser für 15 bis 20 Minuten aufkochen und den Sud als Tee trinken.