

# ▶ Jetzt erst recht!

**Sport** Dranbleiben! So motivieren Sie sich für das Training bei Schmuddelwetter



## ▶ Ein Ziel definieren

Das Sofa ist weich, die Decke warm, draußen regnet es in Strömen. Jetzt aktiv werden? Puh. Schwierig. „Wer sagt, er möchte im Herbst gerne ein bisschen Sport machen, hat schon verloren“, sagt Dr. Markus Klingenberg aus Bonn, Sportmediziner und seit über 20 Jahren auch Trainer. Weil Ziele motivieren, rät er, sich zuerst zu überlegen, was man erreichen möchte: Kondition halten oder steigern? Fett ab- und Muskeln aufbauen? Körperumfang reduzieren? Schmerzen lindern oder vermeiden? Die Ziele müssen nicht groß sein. „Wichtig ist zu wissen: Schon ein, zwei Einheiten Ausdauer- oder Krafttraining pro Woche reichen aus, um die Fitness zu erhalten“, sagt Klingenberg.

## ▶ An die Jahreszeit anpassen

Um langfristig am Ball zu bleiben, sollte Bewegung natürlich Freude machen. Dabei hilft es, auf Witterungsbedingungen zu reagieren: Wer gerne Rad fährt, aber Regen und Glätte scheut, kann sich auf ein Indoor-Gerät setzen. Wer lieber joggt, sucht Strecken, die auch am Winterabend gut beleuchtet sind, oder geht aufs Laufband.

## ▶ Verbindlichkeit schaffen

Rituale helfen, die gesteckten Ziele umzusetzen. „Wir stellen nicht infrage, ob es sinnvoll ist, die Zähne zu putzen. Bei Bewegung sollte es genauso sein“, sagt Klingenberg. Generell gilt: Die Vereinbarung mit dem Trainingspartner oder der Laufgruppe übt mehr Druck aus als ein Termin, den man nur mit sich selbst vereinbart hat. ▶

Foto: Getty Images/zorann/Et

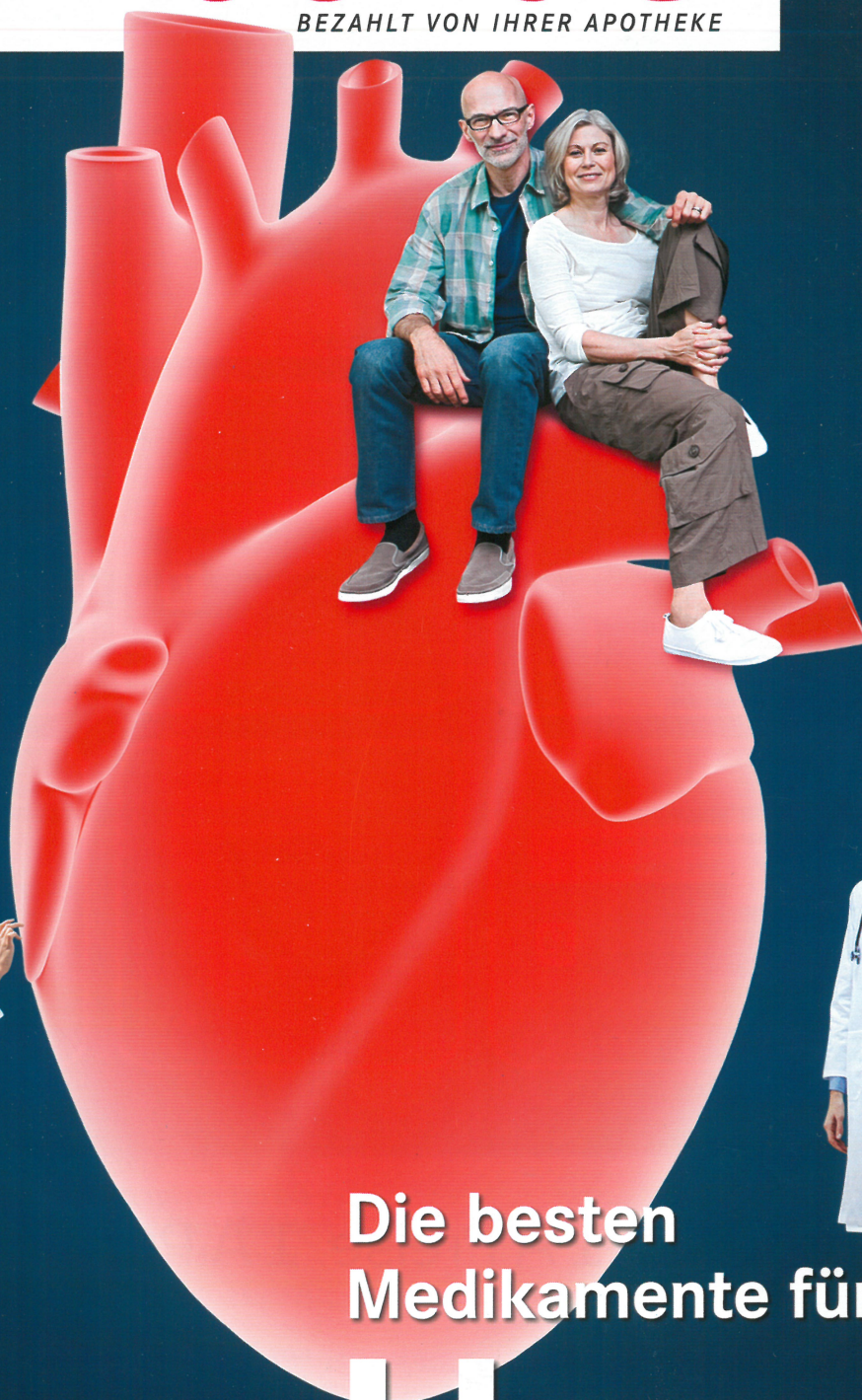




15. Oktober 2018 B

# APOTHEKEN Umschau

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE



**Heiserkeit:**  
Schnelle Hilfe aus  
der Apotheke



Die besten  
Medikamente für Ihr

# Herz

### Sportprogramm

Retten Sie Ihre Fitness  
über den Winter!

### Blasenkrebs

Die wichtigsten  
Warnzeichen

### Menstruation

Regelbeschwerden  
endlich loswerden

### Schonwaschgang

Haare sanft reinigen,  
pflegen und stylen