

Das Magazin für Studio-Mitglieder

shape UP

fitness

Training trotz
Heuschnupfen



Gedankenkraft

Mentale
Trainingsstrategien

Training bei jedem Wetter

Freude am Sport trotz
schlechtem Wetter

Starker Nacken

Nie mehr
Nackenschmerzen

Gold zum Trinken

Warum Kurkuma
gesund ist

Pollen- alarm! Training drinnen



Die Rückkehr des Schweinehundes

Der gute Neujahrsvorsatz endlich regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, hält meistens nicht lang an. Warum ist das so? Und: Wie können wir uns besser motivieren? Hier sind die Antworten.

Ein magischer Tag ist der 17. Januar. An diesem Tag ist es bei den meisten von uns mit den guten Vorsätzen schon wieder vorbei. Die Versprechen vom Neujahrstag: „das ist meine letzte Zigarette“, „ab jetzt keine Süßigkeiten mehr“ oder „in diesem Jahr gehe ich wieder regelmäßig ins Studio und trainiere mir die Pfunde ab“ – haben sich ab diesem Tag bei den Meisten im Alltag aufgelöst.

Laut Strava (nach eigenen Angaben der weltgrößte digitale Sportverein) markiert der 17. Januar das frühe Ende aller

sportlichen Bemühungen. Der virtuelle Fitness-Trainer hat knapp 700 Millionen Bewegungsaktivitäten ausgewertet, die von Teilnehmern auf die App hochgeladen wurden.

Das Ergebnis: An jenem ominösen Januar-Tag ist den meisten Trainierenden die Lust auf Sport vergangen.

Apropos innere Schweinehund: Es sind vor allem die Männer, die früh kapitulieren. Frauen halten die Neujahrsvorsätze weit länger durch ein. Da fragt man(n) sich doch einmal mehr: Wer ist eigentlich das starke Geschlecht?

„Gib dir klare Ziele!“

Interview mit Dr. Markus Klingenberg Der Sportmediziner, Personal Trainer und Buchautor Dr. Markus Klingenberg über die Schwierigkeiten, Vorsätze zum Jahreswechsel konsequent umzusetzen.

Bei den meisten, die sich zum Jahreswechsel geschworen haben, in diesem Jahr wieder regelmäßiger ins Fitnessstudio zu gehen, ist es mit dem guten Vorsatz schon nach ein paar Wochen wieder vorbei.

Warum scheitern wir immer wieder so schnell an uns selbst?

Dafür gibt es natürlich mehrere Gründe. Mangelndes Wissen etwas zu tun ist, spielt im Zeitalter von Google und YouTube nur noch eine untergeordnete Rolle. Gleichzeitig gibt es genug Angebote sich zu bewegen oder anders zu ernähren, und zudem auch genug Gleichgesinnte. Entscheidend für den Erfolg ist in erster Linie ein klares „Warum“. Warum möchte ich Sport machen, Abnehmen oder eine neue Sprache lernen? Was ist die eigentliche Motivation? Möchte ich gesünder werden und wenn ja, was bedeutet das konkret für mich? Möchte ich abnehmen und wenn ja, wie viel und bis wann? Je konkreter das eigene Ziel definiert werden kann, desto greifbarer wird die eigene Vision. Eine der vielen Definitionen von einer Vision lautet „das innere Bild einer Vorstellung, meist auf die Zukunft bezogen“. Idealerweise sollten man sich seine Ziele auch aufschreiben. Das klingt banal, hilft aber wirklich.

Also einen Plan entwickeln?

Genau. Der nächste Punkt für eine erfolgreiche Umsetzung der guten Vorsätze ist ein klares Konzept beziehungsweise ein Plan. Im Englischen gibt es einen passenden Satz dazu. „Failing to plan means planing to fail.“ Also, Versage ich bei der Erstellung eines Plans, so plane ich das Versagen. Gute Pläne und Unterstützung gibt es genug. Häufig ist in diesem Zusammenhang aber auch eine professionelle Hilfe für den Start eine gute Idee. Als Sportmediziner und Personal Trainer habe ich in den letzten 20 Jahren viele Menschen beim Erreichen ihrer Bewegungs- und Ernährungszielen mit einer Betreuung über einen gewissen Zeitraum helfen können.

Vielleicht ist der Winter ja auch die falsche Jahreszeit. Kalt, wenig Sonne, das wirkt ja auch nicht aktivierend...

Diese Aussage mag ich nicht. Ich verfolge ja auch andere berufliche und private Ziele im Winter weiter. Ich esse, ich trinke, ich schlafe - warum sollte ich mich nicht regelmäßig bewegen? Geht es um das Körpergewicht so muss ich sagen, dass es oft nicht länger dauert etwas Gesundes zu essen, als etwas Ungesunden. Kommt die Aussage „Ich kann mich nicht ausreichend motivieren!“, dann stimmt das eigene „Warum“ nicht. Wenn ich eine klare Vision davon habe, was ich warum bis wann erreichen möchte, dann erübrigt sich diese Aussage. Ein hervorragendes Beispiel sind Frauen und Männer vor einer Hochzeit. Sitzt eine Frau als Kundin vor mir und sagt, sie wolle für ihre Hochzeit in 4 Monaten gut aussehen, 5 Kilogramm abnehmen und etwas straffer wirken, so ist das ein klar definiertes Ziel hinsichtlich Inhalt und Zeitpunkt.

Mit welchen Tricks können wir uns selbst überlisten?

Es geht nicht um ein Überlisten. Entscheidend ist die Entwicklung positiver Rituale. Diese stellen sich nicht von heute auf morgen ein. Einer der besten Tipps, den ich meinen Kunden und Patienten gebe, wenn sie eine neue Gewohnheit erlernen möchten lauter: Handele als ob!

Das heißt...

Verhalte dich so, als habest du dein Ziel schon erreicht. Nehmen wir einmal an, du möchtest Kraft und Muskulatur aufbauen. Wie verhält sich ein erfolgreicher Kraftsportler? Er plant seine Trainingszeiten ein, damit sie nicht im Stress des Alltags verpasst werden. Er schläft ausreichend und ernährt sich gut, um sein Ziel zu erreichen. Stehst du jetzt also - mit einem klar definierten Neujahrsvorsatz - mittags in der Kantine, dann „handele so als ob“ bei der Auswahl deines Essens. Welches Gericht wählt der

Vor allem gesund!

Das Forsa-Umfrageinstitut hat die Deutschen repräsentativ nach ihren guten Vorsätzen für das neue Jahr befragt. Hier die Top Ten:

Platz 1: Entspannter und gesünder Leben

60% aller Befragten haben sich vorgenommen, ihr Leben ausgeglichener und gesünder zu gestalten.

Platz 2: Mehr Sport treiben

55% nehmen sich dies zu Silvester vor. Das kann man auch jedes Jahr aufs Neue an den steigenden Mitgliederzahlen der Fitnessstudios im Januar zu beobachten.

Platz 3: Mehr Zeit für die Familie

Ebenfalls knapp über der Hälfte aller Befragten wollen sich „mehr Zeit für die Familie“ nehmen.

Platz 4: Mehr Zeit sich selbst einräumen

Auch an sich selbst wollen knapp die Hälfte der Befragten mehr denken.

Platz 5: gesünder ernähren

48% nehmen sich das vor.

Platz 6: Abnehmen

66% der Männer und 51% der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Aber nur 34% wollen schlanker werden.

Platz 7: Sparen

28% wollen ihre Ausgaben besser in den Griff bekommen

Platz 8: Weniger TV und Internet

Ein schöner Vorsatz für immerhin 16% - die Nutzungszahlen allerdings sehen anders aus.

Platz 9: Weniger Alkohol

12% der Befragten nehmen sich vor, weniger Alkohol zu trinken. Erfolgreich: Der Alkoholkonsum hat in den letzten Jahren in Deutschland stark abgenommen.

Platz 10: Schluss mit dem Rauchen

Vor einigen Jahren war dies noch einer der beliebtesten „guten Vorsätze“. Aber immer weniger Raucher sorgen dafür, dass nur noch 9% der Befragten dem Laster zu Leibe rücken wollen.

erfolgreiche Kraftsportler? Du bist müde nach der Arbeit und möchtest dich am liebsten einfach mal kurz etwas zu Hause hinlegen und das Training einen Tag verschieben. Würde das der erfolgreiche Sportler machen? Nein! Also handele so als ob! Dieses Gedankenkonzept kann erfolgreich auf die unterschiedlichsten Ziele angewendet werden.

Helfen digital Tracker?

Ja. Ein weiterer „Trick“ ist der Einsatz von Apps und Wearables. Gemäß dem Leitsatz, was ich nicht managen kann, kann ich nicht messen. Uhren, Tracker und Apps helfen bei der Motivation. Die Entwickler sprechen in diesem Zusammenhang auch von „Gamification“. Ein Ziel soll also spielerisch erreicht werden. Es gibt regelmäßige Motivationen und symbolische Auszeichnungen für erzielte Leistungen. Aussagen wie „Herzlichen Glückwunsch! Du hast heute dein Bewegungsspiel erreicht“ klingen banal, zeigen aber häufig eine erstaunliche Wirkung bei den Anwendern.

Liegt es vielleicht auch daran, dass wir als Einzelkämpfer den „inneren Schweinehund“ überwinden wollen? Sollten wir besser im Team antreten?

Es gibt die interessante Annahme du seist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Warum achten viele Eltern so genau darauf, auf welche Schule ihr Kind geht und welchen Umgang es pflegt? Weil es von seinem

Umfeld geprägt wird. Wann werden wir eher wieder mit Sport beginnen, wenn wir uns in unserer Freizeit mit Sportlern oder mit Bewegungsverweigerern umgeben? Ob wir jetzt von einem Umfeld oder einem Team sprechen ist dann im Wesentlichen egal.

Ein Beitrag von Hans-Georg Sausse

Gesprächspartner

Dr. Markus Klingenberg ist Facharzt für u.a. Orthopädie, Sport- und Notfallmedizin. Zusätzlich ist er qualifiziert als Tauchmediziner und Arzt für Prävention und Gesundheitsförderung. Er ist an der Beta Klinik in Bonn niedergelassen, zu seinen Patienten gehören auch Profisportler und Olympiateilnehmer. Er ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Zeitschrift LeistungsLust, welches im Pflaum Verlag erscheint. Zuletzt veröffentlichte er das Buch „Return to Sport – Funktionelles Training nach Sportverletzungen“, das ebenfalls im Pflaum Verlag erschienen ist.



NEU!

ECHTE BULLEN FRESSEN GRAS



Vegane Ernährung in Sport und Rehabilitation

Die Thematik der veganen Ernährung hat in den vergangenen Jahren zunehmend an Popularität gewonnen. Jedoch sind sich Experten bis dato noch nicht darüber einig, inwiefern eine vegane Ernährung für Sportler und Sportlerinnen einen positiven Einfluss haben kann. Dieses Buch erklärt in einer verständlichen Art und Weise, welche Vorteile eine vegane Ernährung hat und wie sie sich auf den Organismus auswirkt. Ebenso wird auf die Effekte einer pflanzlichen Ernährungsweise in Sport und Rehabilitation eingegangen. Dieses Buch stellt eine Verbindung zwischen Sportphysiotherapie und Ernährung her und bündelt somit das Fachwissen.

Autoren
Vera Bausch,
Marco Congia

Leserkreis
Sportler, Athleten,
Ernährungsberater,
Ernährungs-Interessierte,
Hobbysportler, Athletik-
trainer, Fitnesstrainer und
Ärzte

Bestellung
buecher.pflaum.de
ISBN 978-3-7905-1073-7