Korinna Ruthemann (●) ist Psychologin und Mentalcoach in Saarbrücken. www.korinnaruthemann.de

Marco Harder (●) ist Fitnessökonom und Personal Trainer in München, www.train-harder.com

Julia Zichner (●) ist Diplom-Oecotrophologin und Dozentin an der DHfPG in Saarbrücken. www.dhfpg.de

Macht Fruchtzucker dick?

Katharina Schenk aus Freiburg

▶Julia Zichner: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich zwei Portionen Obst zu essen, z. B. einen Apfel und eine Orange. Das ist eine überschaubare Fruchtzuckermenge. Wenig Fruktose enthalten zum Beispiel Heidel- oder Johannisbeeren, davon können Sie mehr genießen. Das Problem ist ohnehin nicht frisches Obst, wir nehmen vor allem über Säfte und Fertigprodukte zu viel Fruchtzucker auf. Achten Sie daher auf die Verpackung: Anstelle von Fruchtzucker wird oft die Bezeichnung „Fruchtsüße" verwendet. Bei übermäßigem Verzehr und zusätzlichem Bewegungsmangel steigen die Blutfettwerte langfristig und wir lagern insbesondere am Bauch Fett ein.

Gibt es ein gezieltes *und effektives Training* für die inneren Oberschenkel (Adduktoren)?

Vivian Gorba aus Herten

▶Marco Harder: Ein Training der Beininnenseite muss immer auch ein Training der Beinaußenseite mit sich bringen, um Fehlhaltungen wie eine X-Beinstellung zu vermeiden. Grundsätzlich sind Übungen wie der Lunge oder der Squat sinnvoll. Sie festigen die Oberschenkelmuskeln und das wirkt sich wiederum auf das umliegende Bindegewebe positiv aus. Um besonders die Innenseite der Beine zu stärken, empfehle ich Ihnen folgende tägliche Übung: Stehen Sie aufrecht, die Knie sind gebeugt, die Arme nach vorne ausgestreckt. Drücken Sie zwischen den Knien dreimal für 30 Sekunden einen Gymnastikball zusammen, dazwischen machen Sie je 30 Sekunden Pause.

SIND BRÖTCHEN UND BACKWAREN AUSWEISSMEHLUNGESUND?

Marie Bäumle aus München

▶Marco Harder: Belegte Brötchen oder ein paar Kekse zur Lieblingsserie – das sind alles Lebensmittel, die aus Weißmehl hergestellt werden. Doch unser Körper ist nicht dafür gemacht, stark verarbeitete Weißmehlprodukte zu verstoffwechseln. Die Folge sind häufig Bauchschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Einschlafprobleme. Auch allergische Reaktionen wie eine Glutenunverträglichkeit können auftreten. Greifen Sie lieber zu Vollkornbrot und Co., denn es enthält viele Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und länger satt machen.

Ich verliere gerade die Motivation, an meinem guten Vorsatz (dreimal die Woche trainieren) festzuhalten. Wie kann ich dranbleiben?

Rebekka Kaiser aus Regensburg

▶Korinna Ruthemann: Schon kleine Tricks helfen, um aus guten Vorsätzen echte Erfolge zu machen. Vereinbaren Sie mit sich feste Termine, an denen Sie trainieren. Sollte dann doch etwas dazwischenkommen, haben Sie einen Ausweichtermin parat. Integrieren Sie Ihr Vorhaben in den Alltag, sodass der Sport zur Routine wird. Am besten planen Sie Ihr Workout so, dass Sie nach der Arbeit direkt ins Studio fahren können. Wer bereits am Vorabend die gepackte Sporttasche ins Auto legt, kann am nächsten Morgen nicht sagen, er hätte es nicht geschafft – eine Ausrede weniger! Setzen Sie sich realistische Teilziele und vergessen Sie dabei nicht, sich für Erfolge zu belohnen.

@ Ab sofort beantworten an dieser Stelle jeden Monat bekannte Experten Ihre Fragen zu allen SHAPE-Themen. Schicken Sie uns Ihre Frage per E-Mail an: frage@shape.de

TEXT NINA BRAUROTH FOTOS PR (3), THINKSTOCK STILL THINKSTOCK

Marco Harder ( ) ist Fitnessökonom und Personal Trainer aus München, www.train-harder.com

Michael Hallmann ( ) ist Personal Trainer und sportlicher Leiter des Aktivparks in Gilching am Ammersee, www.aktivpark.com

Beim Laufen bekomme ich oft Seitenstechen. Was kann ich dagegen tun?

Kathleen Schweigert aus Rostock

▶ Marco Harder: Seitenstechen entsteht meistens entweder durch eine Verkrampfung des Zwerchfells, die eine Folge von Sauerstoffmangel ist, oder durch eine Ausdehnung der Milz, wenn der Körper zu schnell durchblutet wird. Sticht es Sie beim Ausdauersport in der Seite, vermindern Sie das Tempo und atmen Sie tief ein und aus. Dadurch entspannt sich die Bauchmuskulatur wieder. Drücken Sie außerdem mit zwei Fingern gezielt auf die betroffene Stelle. Nach ein bis zwei Minuten verschwinden die Beschwerden, da sich durch den Druckreflex das Zwerchfell erholen kann. Und Sie sollten unmittelbar vor dem Sport nicht zu viel essen oder trinken, da auch eine starke Durchblutung des Magens in Kombination mit Anstrengung zu Seitenstechen führen kann.

Macht Schlafmangel dick?

Tina Hausen aus Osnabrück

▶ Marco Harder: Schlaf wirkt vielseitig auf **den Energiestoffwechsel ein. Wenn Sie in der** Nacht zu wenig davon bekommen, sind Sie am Tag danach hungriger und essen mehr. Studien konnten belegen, dass der Hunger der Teilnehmer, die zu wenig schliefen, um 24 Prozent stieg. Sie bevorzugten zudem besonders ungesunde Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte, wie zum Beispiel Buttercroissants. Bei der Verdauung dieser schnell verfügbaren Kohlenhydrate schüttet der Körper mehr Insulin aus, was wieder zu Hungergefühlen führt – ein Teufelskreis. Die Energie, die Sie aufnehmen, aber nicht verbrauchen, speichern Sie als Fettdepots, Sie nehmen also zu. Um Ihr Gewicht zu halten oder zu reduzieren, sollten Sie also im Durchschnitt acht Stunden schlafen.

Wie werde ich meine lästigen Fettpölsterchen am Bauch los?

Anne Graf aus Köln

▶ Michael Hallmann: Absolvieren Sie dreimal pro Woche ein Bauchprogramm, das aus Crunches, Beinheben im Liegen und dem Unterarmstütz besteht: Von den ersten beiden Übungen machen Sie je drei Sätze à 15 Wiederholungen, die Plank-Position halten Sie 3 x 20 Sekunden. Zwischen den Sätzen sind maximal 60 Sekunden Pause erlaubt. Atmen Sie bei der Belastung aus, bei der Entlastung ein und ruhig während der Halteübung. Zwischen den Bauchworkouts sollten 48 Stunden liegen, damit sich die Muskeln regenerieren. Am besten legen Sie zusätzlich zweimal die Woche eine 30-minütige Ausdauereinheit ein. Essen Sie regelmäßig, drei Mahlzeiten am Tag und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Proteinen und Kohlenhydraten.

STIMMT ES, DASS SPÄTES ESSEN ZU GEWICHTSZUNAHME FÜHRT?

Miriam Neuhaus aus Hamburg

▶ Marco Harder: Finger weg von schweren, fettigen und zuckerhaltigen Lebensmitteln am Abend, denn diese belasten den Körper über Nacht so sehr, dass er nicht die Möglichkeit hat, in den Fettverbrennungsmodus zu gehen – auch wenn Sie am Tag trainiert haben. Nehmen Sie etwa drei Stunden vor dem Zubettgehen Ihre letzte, leichte Mahlzeit zu sich, so geben Sie Ihrem Stoffwechsel genug Zeit, in Ruhe zu verdauen. Am Ende des Tages zählt aber nur die Energiebilanz. Haben Sie mehr Kalorien verbrannt als zu sich genommen, nehmen Sie langfristig ab.

@ Ab sofort beantworten an dieser Stelle jeden Monat bekannte Experten Ihre Fragen zu allen SHAPE-Themen. Schicken Sie uns Ihre Frage per E-Mail an: frage@shape.de

TEXT NINA BRAUROTH FOTOS CORBIS (2), PR (2)

LESER FRAGEN EXPERTEN

Marco Harder ( ) ist Fitness-ökonom und Personal Trainer aus München, www.train-harder.com

Danny Orr ( ) ist Senior Produktmanager bei New Balance Running, www.newbalance.de

Sascha Breuer ( ) ist Hairstylist und Styling-Experte von **Wellaflex,** www.saschabreuer.com

Wie föhne ich meine Haare nach dem Duschen richtig?

Melanie Richter aus Braunschweig

▶ Sascha Breuer: Um Ihre Mähne zu schonen, sollten Sie den Föhn auf geringe oder mittlere Hitze stellen und nicht zu nah an das Haar halten (mindestens 30 Zentimeter Abstand). Eine einfache Faustregel: Wenn die Temperatur für die Hände angenehm ist, dann gilt dies auch für das Haar. Besonders sanft lässt es sich mit einem Diffusor-Aufsatz trocknen. Um mehr Volumen zu erhalten, föhnen Sie nicht über Kopf, sondern neigen Sie Ihren Kopf zur Seite und föhnen Sie entgegen der Wuchsrichtung. Stellen Sie den Haartrockner zuletzt auf kalte Luftzufuhr, sie fixiert das Volumen und die Frisur hält länger.

Erst Kraft, dann Cardio oder andersherum?

Emely Volkers aus Nürnberg

▶ Marco Harder: Krafttraining sollte vor der Cardiosession **stattfinden,** denn dann sind die Muskelzellen noch voller Energie, und Sie können die Übungen sauber ausführen. Noch sinnvoller ist es, beide Elemente im Wechsel miteinander zu verbinden, damit erzielen Sie einen besonders intensiven Trainingseffekt. So funktioniert's: Absolvieren Sie einen 30-sekündigen Sprint, dann gehen Sie 30 Sekunden locker. Anschließend folgen 45 Sekunden lang Ausfallschritte. Machen Sie nach einer 15-sekündigen Pause 30 Sekunden lang Liegestütze. Joggen Sie anschließend weitere 90 Sekunden in zügigem Tempo und beenden Sie die Runde, indem Sie Ihren Bauch eine Minute lang mit Sit-ups stärken. Dieses Fünf-Minuten-Programm wiederholen Sie dreimal ohne Pause, dann laufen Sie locker aus.

Muss ich im Winter spezielle Laufschuhe tragen?

Bettina Krug aus Bad Vilbel

▶ Danny Orr: Sobald die Temperaturen sinken und Schnee fällt, brauchen Sie Schuhe mit einer atmungsaktiven, aber geschlossenen Membran (z. B. Gore-Tex), damit Ihre Füße nicht nass werden. Außerdem ist eine stark profilierte Außensohle wichtig für besseren Grip. Dabei sollte der Schuh trotzdem flexibel sein, um bei Schnee oder vereistem Boden Sicherheit zu bieten. Diese beiden Modelle eignen sich optimal für das Lauftraining im Winter:

1 | Der „WT610GTX3" von New Balance (100 €) ist mit seinen 200 Gramm besonders leicht
2 | Der „Supernova Riot GTX" von Adidas (139,95 €) überzeugt durch seine perfekte Passform

Was ist der Nachbrenneffekt und Wie verbrenne ich am besten Fett?

Steffi Ziegler aus Heilbronn

▶ Marco Harder: Wer an Gewicht verlieren und seine Ausdauer steigern möchte, sollte immer wieder intensive Phasen in das Training einbauen. Durch kurze, knackige Einheiten wird der sogenannte Nachbrenneffekt im Körper aktiviert. Das bedeutet, dass der Stoffwechsel bis zu maximal 48 Stunden nach einer Belastung im Ruhezustand noch Energie verbraucht. Bei monotonen und weniger intensiven Workouts ist dieser Effekt nur marginal. Je höher allerdings die Belastung, desto länger verbrennt der Körper nach dem Sport Kalorien.

Ab sofort beantworten an dieser Stelle jeden Monat bekannte Experten Ihre Fragen zu allen SHAPE-Themen. Schicken Sie uns Ihre Frage per E-Mail an: frage@shape.de

text nina brauroth fotos ddp images, pr (3) stills pr