

# BODY & SOUL

FITNESS / ERNÄHRUNG / MEDIZIN / PSYCHE

Adrenalinkick  
für Furchtlose! →



## JETZT TOBEN WIR UNS DRAUSSEN AUS!

Es ist Sommer und die Ferien stehen vor der Tür – da steht uns der Sinn nach Outdoor-Abenteuern. Den Adrenalinkick schlechthin bringt **Canyoning**. Man folgt einem Bachlauf den Berg hinunter – Abseilen und Absprünge inklusive. Super Touren bietet die **Area 47** im Ötztal, auch für Einsteiger. Wir haben es getestet – wow! ([area47.at](http://area47.at)). Etwas geruhsamer geht es auf dem **Mondpfad** in Zauchensee zu. Der 3,7 km lange Erlebniswanderweg auf 1350 m bietet insgesamt 21 Mitmachstationen, wo man sein astrologisches und mystisches Wissen testen kann. Mit Mondgymnastik ([altenmarkt-zauchensee.at](http://altenmarkt-zauchensee.at)). Den ultimativen Wasserspaß gibt es in der **CityWave** im Süden Wiens. Ideal für alle, die ins Wellenreiten reinschnuppern wollen oder es gerade nicht an die portugiesischen, kalifornischen oder hawaiianischen Strände schaffen ([city-wave.at](http://city-wave.at)). Stand Up Paddling (SUP) wird mittlerweile fast an jedem Gewässer angeboten. Lässig ist auch ein **SUP-Workout** auf dem Board. Der wackelige Untergrund verstärkt die Wirkung. Probieren Sie's aus, z. B. am Klopeinersee ([klopeinersee.at](http://klopeinersee.at))! Ein Klassiker ist das **Klettern**. Das Zillertal ist die perfekte Arena dafür. Von coolen Boulder-Felsen über Klettersteige bis zu Klettergärten gibt es dort alles, was das Herz begehrt. ([zillertal.at](http://zillertal.at))



Hoch hinaus →

# Mein Weg zum.. WOHLFÜHL- KÖRPER

Nicht immer ist gleich klar, warum sich so viel Hüftgold ansammelt. **ALTER, MEDIKAMENTE UND STRESS** wirken oft lange im Hintergrund. Fünf Leserinnen erzählen ihre Geschichte, zwei Expertinnen geben Tipps.

**HÖCHSTGEWICHT: 75 KILO**  
**AKTUELLES GEWICHT: 64 KILO**  
**GRÖSSE: 178 CM**

**SABINE HERDA, 33**

**PSYCHOPHARMAKA & FERTIG-FOOD ALS GEWICHTSBOMBEN.**

**Meine Geschichte.** Genau genommen habe ich zwei Mal zugenommen. Ich hatte in meiner Jugend Depressionen. Als man das mit 20 entdeckte, bekam ich Psychopharmaka verschrieben und hab mit Psychotherapie begonnen. Davor hatte ich 56 Kilo, durch die Medikamente wurden es etwa acht mehr. Mit 23 war ich gesund und habe auch die Medikamente abgesetzt. Da habe ich mit Clean Eating angefangen, ohne Zusatzstoffe, alles selbst gekocht. Denn mir war inzwischen



#### LIFESTYLE.

Sabine Herda hat 1,5 Jahre in Chile gelebt. Lebensmittel ohne Zusatzstoffe sind dort Mangelware. Das Frauenbild ist aber auch anders, ein paar Kilo mehr sind okay.

bewusst, wie stark uns Ernährung beeinflusst. Die falsche ist ja sogar eine Grundlage für Angsterkrankungen, wie man heute weiß. 2013 bin ich dann für 1,5 Jahre nach Chile gegangen. Dort ernährt man sich ähnlich wie in den USA – nur Weißmehlprodukte, sogar Mehl & Milch sind Vitamine zugesetzt, Obst und Gemüse oft gentechnisch verändert, Bio gibt es gar nicht. Das hat mich dort nicht gestört, aber zurück in Österreich, mit 75 Kilo, ist mir die Qualität unserer Nahrungsmittel noch einmal so richtig bewusst geworden.

**Ernährung.** Ich koche alles selbst. So oft es geht, mache ich 14 Stunden Essenspause. Gleich in der Früh gibt es ein Glas warmes Wasser mit Apflessig, etwas später selbstgemachtes Müsli mit Kefir. Zu Mittag dann viel Gemüse und Obst, Salat oder auch Linsen. Abends esse ich sehr oft Eier, wegen des Eiweißes, mit Butterbrot, Käse und Gemüse. Fleisch und Süßes esse ich auch, aber nur selten.

**Bewegung.** Sport gibt es fast täglich: Yoga, Laufen im Freien und HIIT-Krafttraining. Mit dieser Dreierkombi stimmt für mich das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele.

FOTOS: CHRISTIAN JUNGWIRTH, PRIVAT

**HÖCHSTGEWICHT: 104 KILO**  
**AKTUELLES GEWICHT: 73 KILO**  
**GRÖSSE: 169 CM**

**BIANCA GRUBER, 29**

**FRUST-, STRESSESEN UND STILLZEIT SETZTEN TOTAL AN.**

**Meine Geschichte.** Ich war schon als Kind Frust- und Stressesser, hab zu Süßem, Chips, Junk gegriffen. Ab 15 probierte ich diverse Diäten. Die waren aber nie nachhaltig, immer gab's den Jo-Jo-Effekt. Irgendwann hat sich das Gewicht bei gut 80 Kilo stabilisiert. Dann kamen die Schwangerschaften. Da habe ich fast nichts zugenommen, aber in der Stillzeit dann umso mehr. Als die Zahl auf der Waage dreistellig war, hat es Klick gemacht. Ich habe die Verantwortung für drei Kinder, ich will meine Gesundheit nicht ruinieren. Ich mochte mich auch nicht mehr im Spiegel anschauen. Eine Freundin hat mich zu den Weight Watchers mitgenommen. Da wurde ich bestens betreut und nahm in einem Jahr 30 Kilo ab. Aber ein bisschen was geht noch.

**Ernährung.** Ich verzichte auf nichts, aber meine Prioritäten haben sich verändert. Zum Frühstück gibt es Brot mit Schinken und Gemüse oder Porridge, Mittags Suppe und als Hauptspeise Huhn, mageres Rindfleisch oder Fisch, dazu immer Gemüse, das als Sattmacher dient. Am Abend esse ich Vollkornbrot mit Topfenaufstrich oder Lachs. Wenn ich einen Snack brauche, ist das immer Gemüse oder Obst. Ich merke, dass ich dadurch viel mehr Energie habe.

**Bewegung.** Ich war immer sportlich, aber nie konsequent. Jetzt gehe ich im Winter 3–4 Mal wöchentlich ins Fitnesscenter zum Kraft- und Ausdauertraining, im Sommer laufe ich draußen. Und wenn ich einmal zwei oder drei Tage nicht kann, geht es mir echt ab.



#### DIÄTGESCHICHTE.

Bianca Gruber hat mehrere Diäten ausprobiert. Aber es gab immer den Jo-Jo-Effekt.



## DAS RICHTIGE TIMING ZÄHLT

60–80 Prozent der Menschen sind sogenannte Normvögel. Für sie ist der Vormittag ideal, um analytische Aufgaben zu lösen, Entscheidungen zu treffen, für Prüfungen, um sich im Spital oder beim Arzt behandeln zu lassen, Gehaltsverhandlungen zu führen oder um einen guten Eindruck zu hinterlassen. **Je weiter der Tag voranschreitet, desto unaufmerksamer werden wir.** Deshalb steigt nachmittags unter anderem die Unfallgefahr. Gegen Abend werden wir kreativer und einsichtiger.

# ALLES ZU SEINER ZEIT

**K**onzentriert, fokussiert und klug am Vormittag, kreativ, gut drauf, einsichtig und locker am Abend. Dazwischen liegt das unproduktive und manchmal sogar gefährliche Tagestief: Unsere Wahrnehmungs- & Stimmungskurve folgt einem Muster, das die Forschung immer mehr entschlüsselt. Wie weit die Wissenschaft schon ist, fasst der millionenfach verkaufende amerikanische Sachbuchautor und Jurist Daniel H. Pink in seinem Buch „When. Der richtige Zeitpunkt“ zusammen. „Nachmittage sind die Bermudadreiecke unseres Alltags“, findet er dabei drastische Worte für eine Tageszeit, in der mehr schiefgehen kann als sonst wann. Mehr Fehler in Spitälern, schlechtere Noten in den Schulen, mehr Unfälle auf der Straße. Und es gibt auch weniger Erfolg im eigenen Job, wenn man nicht auf den zeitlichen Wellen reitet. „Wir Menschen sind eben keine unerschöpflichen Energiereservoirs“, so der Autor. Wer's nicht wahrhaben will, läuft Gefahr, Fehler zu machen und falsche Entscheidungen zu treffen. Die einzige wirkliche Lösung: Pausen machen, vielleicht sogar ein kleines Mittagsschläfchen. Wir wollten mehr dazu wissen.

**„WIR KÜMMERN UNS ALLE ZU WENIG UM DAS WANN!“**  
*Würden wir uns mehr nach unserer inneren Uhr richten, könnten wir unsere Zeit viel effizienter nutzen. Denn, wie man in Ihrem Buch erfährt, gibt es für alles einen richtigen und einen falschen*

In uns tickt eine Uhr, die unsere Leistungsfähigkeit, Stimmung und Aufmerksamkeit beeinflusst. Sie zu ignorieren, kann zu **FALSCHEM TIMING UND SOMIT ZU FEHLENTSCHEIDUNGEN** und Misserfolgen führen, wie ein neues Buch aufzeigt. Die ungünstigste Zeit am Tag: der frühe Nachmittag.

*Zeitpunkt. Besonders gut drauf sind wir vormittags. Wieso?*  
**PINK:** Unser Körper ist ein so komplexes System, dass man keinen einzelnen Grund herausgreifen kann. Bewiesene Tatsache ist, dass 80 Prozent der Menschen morgens viel aufmerksamer sind. In dieser Zeit können wir Ablenkungen am besten widerstehen. Das macht den Vormittag zum besten Zeitpunkt für bestimmte Arbeiten und Aufgaben.  
*Unser Tag hat laut Forschung drei Phasen: erhöhter Stimmungs- und Energielevel bis zum Mittagsgipfel, Tiefpunkt nachmittags und Stimmungsaufschwung gegen Abend hin. Heißt für uns ...?*  
**PINK:** Während der Vormittagsspitze können wir alle Aufgaben besser schaffen, die Konzentration und Fokussierung verlangen. Wir schaffen analytische Aufgaben leichter und treffen bessere Entscheidungen. Großangelegte Studien in Los Angeles zeigten, dass Kinder, die morgens Mathe-Unterricht hatten, bei Tests weitaus besser abschnitten als Schüler, die nachmittags unterrichtet wurden. In einer dänischen Studie wurde bestätigt, dass Schüler, die Tests am Vormittag hatten, viel besser performten als ihre Kollegen nachmittags. Weiters wurde bewiesen: Spitäler und Autobahnen

sind vormittags viel sicherer als zu jeder anderen Tageszeit.  
*Inwiefern denn Spitäler?*  
**PINK:** Wie gesagt, die meisten von uns werden weniger aufmerksam, je weiter der Tag voranschreitet. Das scheint auf den Gesundheitsbereich besonders zuzutreffen. Forscher der Duke University in North Carolina, die 90.000 OPs analysierten, fanden etwa heraus: Schädliche Anästhesiefehler sind bei Eingriffen, die um 3 Uhr nachmittags beginnen, dreimal wahrscheinlicher als um 8 Uhr früh. Ein anderes Untersuchungsergebnis zeigt, dass sich Ärzte und Schwestern nachmittags die Hände signifikant weniger oft waschen und Ärzte nachmittags häufiger dazu tendieren, Antibiotika zu verschreiben, was die Gefahr von multi-resistenten Keimen erhöht. Bei Koloskopien, die nachmittags stattfinden, werden nur halb so viele Polypen entdeckt wie morgens. Ich würde nie zulassen, dass jemand aus meiner Familie einen wichtigen Arzttermin nachmittags ausmacht oder freiwillig einen Spitalsaufenthalt.



**„Ich würde nie zulassen, dass jemand aus meiner Familie einen wichtigen Arzttermin nachmittags ausmacht.“**

**DANIEL H. PINK, 54,**  
BESTSELLERAUTOR

nennt man uns Eulen. Aber die meisten von uns sind irgendwo dazwischen, ich nenne sie Normvögel. Die traditionelle Arbeitswelt ist lerchenfreundlich. Abendmenschen erreichen vormittags nicht den Gipfel ihrer Leistungsstärke, aber

leider gehen da die meisten Betriebe nicht drauf ein und opfern so eine beträchtliche Menge an Talent.

*Wenn aber Eulen etwa wegen einer Gehaltserhöhung fragen wollen, müssten sie früher aufstehen. Vorgesetzte haben ja als wahrscheinliche Normvögel morgens bessere Laune als nachmittags.*

**PINK:** Eulen sollten das, wie alle anderen auch, tatsächlich lieber vormittags tun. Weil sie so auch einen besseren Eindruck hinterlassen können. Wenn Ihr Chef gerade eine Auffrischungspause hatte, kann aber auch der Nachmittag passen. *Genau, Sie treten ja sehr für nachmittägliche Pausen ein!*

**PINK:** Ja, denn die Forschung zeigt: Die können die Auswirkungen des Tagestiefs mindern. Und welche Pausen die besten sind, das wissen wir auch. Die, während derer wir uns bewegen, besonders draußen. Vor allem in der Natur. Und Pausen wirken besser, wenn wir ganz abschalten. Also lassen Sie das Handy am Schreibtisch liegen, während Sie Ihre Runden um den Block gehen. Pausen müssen nicht lange sein. Ich etwa schreibe mir zwei Unterbrechungen fix in den Terminkalender. Zwei Zehn-Minuten-Spaziergänge können schon sehr viel Kraft bringen.

*Wer kann, so schlagen Sie vor, soll sich auch ein kleines Mittagsschläfchen gönnen. Ist nicht so leicht im Job! Aber noch zu einem anderen Thema: Sport soll ja auch in der Früh besser sein, wenn man abnehmen will. Weil wir davor seit mindestens acht Stunden nichts gegessen haben und der Körper auf Reserven im Fettgewebe zurückgreifen muss, um Energie freisetzen zu können.*

**PINK:** Stimmt, aber Sport am späten Nachmittag und frühen Abend hat auch Vorteile. Die Verletzungsgefahr ist geringer, weil der Körper aufgewärmer ist. Außerdem tendieren wir dazu, Training zu dieser Zeit weniger anstrengend und angenehmer zu finden, was die Chance auf Fortsetzung erhöht.

*Wir alle, so stellen Sie fest, fragen viel mehr nach dem Warum, Wo, Wie und mit wem als nach dem Wann ...*

**PINK:** Und das ist ja auch eine Schande, denn Timing ist unglaublich wichtig. Der Tageszeitpunkt allein erklärt zu 20 Prozent die Unterschiede, wie Menschen ihre Aufgaben am Arbeitsplatz meistern. Wenn wir uns mehr um das Wann kümmern würden, würden wir mehr weiterbringen und vielleicht auch ein bisschen glücklicher sein.

*Nicht unerwähnt soll schlussendlich auch bleiben, dass wir eher am Nachmittag dazu tendieren, unehrlich zu sein.*

**PINK:** Ja, weil die meisten von uns vormittags einer Gelegenheit zu lügen, betrügen und überhaupt zu unmoralischem Verhalten besser widerstehen können. Nur die Spättypen erwiesen sich in Studien moralischer zwischen Mitternacht und 1:30 Uhr morgens ...

*Und auch keinen Gerichtstermin, wenn möglich, falls man etwas ausgefressen hat. Denn Sie schreiben ja, dass Urteile am Vormittag um einiges nachsichtiger ausfallen als nach dem Mittagessen. Ist der Nachmittag eigentlich für nichts gut?*

**PINK:** Nur für Nachtmenschen, also die sogenannten Eulen, sind Spätnachmittage, bis in den Abend hinein, sehr produktive Zeiten. Diese Chronotypen haben dann ihre Aufmerksamkeitsspitzen und sind besser bei analytischen Aufgaben. Für den großen Rest, die ich Normvögel nenne, steigen am späteren Nachmittag dafür Stimmung und Kreativität. Das kann daher eine perfekte Zeit sein, um sogenannte „Einsichtsprobleme“ zu lösen. Also solche, die eine mehr kreative Lösung verlangen. Die wirkliche Schwierigkeit ist der frühe bis mittlere Nachmittag. Das Tagestief. In dieser Spanne sollten wir administrative Sachen machen, wie Mails beantworten und Dinge erledigen, die keine besondere Gehirnleistung erfordern. Und nicht die Vormittage verplempern.

*Mit Einsichtsproblemen sind, wie man erfährt, solche gemeint, deren Lösung man sich nach und nach annähert. Und irgendwann kommt der Geistesblitz. Das Aha-Erlebnis. Für die Mehrheit besser abends zu erreichen. Was hat es aber mit diesen Chronotypen (chronos = griechisch die Zeit) und den Vögeln auf sich?*

**PINK:** Sind wir Morgenmenschen, bezeichnet man uns als Lerchen. Sind wir Späteinschläfer und Spätaufsteher,



**LEICHTER LEBEN.** Wie man sich am besten nach der inneren Uhr richtet und welcher „Vogel“ man ist, verrät Daniel H. Pink in seinem Buch „When“, ecowin, € 24,-.