

28. SEPTEMBER 2017 | €3,90

DAS FRAUEN- & LIFESTYLE-MAGAZIN ÖSTERREICH

woman

58

WOMAN DAY
Gutscheine
im Heft!

EXTRA: Die besten Shopping-
Routen durch alle Städte!

FITNESS-PYRAMIDE

Die ideale Verteilung von
Ausdauertraining, Muskel-
aufbau und Entspannung

GESPRÄCHE MIT

- Tobias Moretti
- Barbara Karlich
- Dirk Stermann
- Nicole Beutler
- Katja Burkard
- Andreas Kiendl

HERBSTKÜCHE

Köstliche neue Rezepte
mit Kürbis, Zwetschke,
Huhn & Pilzen

WIR SIND 4

Wie wir die vier Seelen unserer Persönlichkeit
endlich vereinen & glücklicher werden /
PLUS: Verblüffendes Fotoprojekt
(... staunen Sie selbst!) und warum sich immer
mehr Frauen in jüngere Männer verlieben /



SCHLUSS MIT SCHLAPP

Morgens frisch aus dem Bett und voller Energie in den Tag! Das spielt's bei Ihnen eigentlich nie? Gründe dafür kann es viele geben. Vom **FALSCHEN FRÜHSTÜCK ÜBER SCHLECHTE KÖRPERHALTUNG BIS HIN ZU UNTERFORDERUNG** ist alles möglich. Kraftlos ist auch unser Innerstes, wenn nicht alle Anteile unserer Persönlichkeit mitspielen dürfen. Und mit unserer Fitness-Pyramide wissen Sie genau, mit wie viel Sport Sie die richtige Menge Energie aufstellen.

GÄHN! Von wegen am Morgen frisch aus den Federn – kennen Sie das Gefühl, bereits müde aufzuwachen und den Tag durchzugähnen?

FOTOS: GETTY IMAGES



Die Tage werden kürzer, und morgens kommen wir schwerer aus dem Bett – so weit so bekannt als jahreszeitliches Phänomen. An sich noch kein Grund zur Sorge. Aber wenn die Schläppheit zur generellen Erschöpfung wird, wie sie viele mit sich herum-schleppen, sollte man sich darüber Gedanken machen. Die Gründe dahinter sind zahlreich und oft auch unerwartet. Wir haben vier Experten befragt, woher die Erschöpfung kommen kann und was dagegen hilft.

VIELZAHL AN URSACHEN. Das richtige Maß an Bewegung ist eine der wichtigsten Waffen gegen Müdigkeit. Zwei einfache und leicht umsetzbare Tipps sind: So viel wie möglich raus an die frische Luft gehen und möglichst viel Sonne dabei abkriegen. Denn das bringt unser gesamtes System in Schwung, ohne es anzustrengen. Ist man von einem Tag im Freien abends erschöpft, ist das ein gesunder Zustand, der für einen tiefen, erholsamen Schlaf sorgt. Auch ungesundes, schweres Essen macht schlapp, weil unser Stoffwechsel alle Energie braucht, um es zu verarbeiten. Medizinische Gründe können niedriger Blutdruck oder eine Schilddrüsenunterfunktion sein. Das kann man relativ leicht feststellen und beheben. Doch viele Ursachen liegen tiefer, sind diffus und oft schwer festzumachen. Stress etwa, stille Entzündungen oder psychische Beeinträchtigungen, sei es depressive Verstimmung oder auch ein unerwarteter Grund wie Unterforderung.

IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT. Eine zentrale Schaltstelle, die viele unserer Körperfunktionen steuert und ihren Takt vorgibt, ist unser Darm. Die darin arbeitende Bakterienflora reguliert die Aufnahme von Mikronährstoffen, ist an der Hormonproduktion beteiligt, steuert das Immunsystem und beeinflusst auch unsere Laune. Ist ihr Gleichgewicht gestört, hat das teils massive Auswirkungen auf unsere Gesamtgesundheit. Eine umfassende Detox-Kur kann den Darm entlasten, eine Probiotika-Kur hilft, ihn neu aufzubauen. Mit nachhaltig positiver Wirkung auf das komplette System!

PIA KRUCKENHAUSER ■

MÖGLICHST BUNT.

Buddha Bowls sind der Hit – zu Recht. Denn ihre farbenfrohe Mischung aus gesunden Kohlenhydraten, Eiweiß und möglichst viel buntem Gemüse liefert alle Nährstoffe, die uns fit machen.



Vollkorn am Morgen statt Zucker-High

Kein Schnellschuss. Fehlt die Zeit fürs Essen in der Früh, holt man beim Bäcker schnell ein Weckerl oder Croissant. Doppelt schlecht: **Weißmehl lässt den Insulinspiegel in die Höhe schießen**, weil es zu Zucker abgebaut wird, das darauf folgende Tief macht richtig schlapp. Dazu ist in solchem Gebäck viel schwer verdauliches Fett, das erschöpft weiter, weil es den Darm sehr lange beschäftigt.

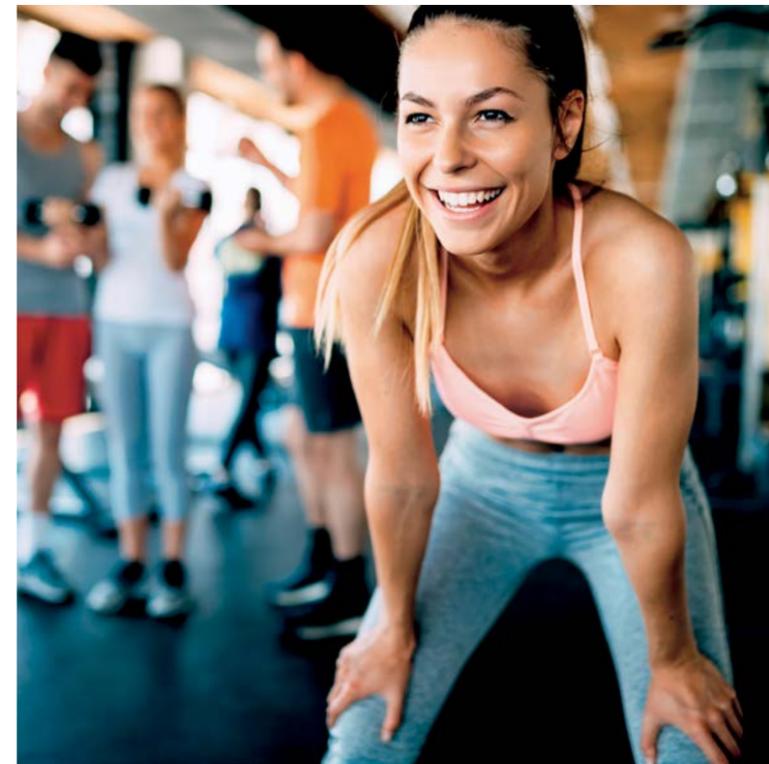
Gesundes Frühstück. Als bessere Alternativen, die man auch im Büro schnell und leicht zubereiten kann, empfiehlt Ernährungswissenschaftlerin Monika Masik Joghurt mit Haferflocken und Obst, Roggenbrot mit Topfenaufstrich, Hummus mit Rohkost oder selbst gemachten Porridge ohne Zucker. Am Morgen in die Tasche packen – fertig.

Weniger tafeln zu später Stunde

Schwerarbeit. Es scheint nebenbei zu gehen, doch die **Verdauung ist ein ziemlich komplexer Prozess**, der viel Energie benötigt. Am Abend ist die innere Uhr unseres Körpers aber nicht mehr auf diese Tätigkeit programmiert. Große Mahlzeiten, besonders mit vielen Kohlenhydraten, bringen dann das System durcheinander. Deshalb sollten die Mahlzeiten zu späterer Stunde immer kleiner werden. Drei Stunden, bevor man zu Bett geht, am besten gar nichts mehr essen.

Passen die Mikronährstoffe?

Teamarbeit. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sind die heimlichen Stars des Stoffwechsels. Gegen Müdigkeit helfen vor allem zwei: Eisen und B-Vitamine. Letztere bekommen wir großteils über tierische Produkte, der Körper kann sie in der Leber lange speichern. Im Organismus kann trotzdem zu wenig davon sein, auch wenn die Laborwerte passen. Bei anhaltender Erschöpfung vermehrt auf Emmentaler, Rindfleisch oder Kalbsleber setzen. Vegetarier sollten dann zu Kapseln greifen. **Eisen tanken.** Ziemlich ernst ist die Eisensituation, fast jede zweite Frau hat zu wenig davon. Die offiziellen Grenzwerte (zwischen 12 und 15) sind viel zu niedrig angesetzt, betont Sport- und Ernährungsmediziner Dr. Robert Fritz. Bei einem Bluttest **liefert der Ferritin-Wert die wesentliche Information.** Der sollte über 50 liegen, richtig voll sind die Speicher ab 100. Ist das Eisen zu wenig, sollte man substituieren, mit der Ernährung dauert es mehrere Monate. Eisenkapseln kann der Körper meist gut aufnehmen (z. B. von *Pure* oder *Biogena*). Bei sehr niedrigen Werten helfen Infusionen. *eisencheck.at*



IM GLEICHGEWICHT.

Bewegung ist das Zaubermittel gegen Müdigkeit. Aber im richtigen Ausmaß. Zu wenig erschöpft uns genauso wie ein Zuviel.

Kampf den Kilos

Insulin-Achterbahn. Hinter einem Zuviel an Gewicht steckt oft eine unausgewogene Ernährung. Man ist schlecht mit Nährstoffen versorgt, **Stoffwechsel- und Enzym-Prozesse können nicht richtig laufen**, weiß Ernährungswissenschaftlerin Masik. Außerdem ist der Blutzuckerspiegel durch unregelmäßiges Essen in einem ständigen Auf und Ab. All das ist für den Körper furchtbar anstrengend, er ist überarbeitet.

Regelmäßig. Die Expertin empfiehlt deshalb regelmäßig drei Mahlzeiten täglich, dazwischen keine Snacks. Vollkornprodukte statt Weißmehl helfen gegen Heißhunger, pflanzliches Eiweiß wie Hülsenfrüchte oder Tofu hält lange satt, viel Gemüse versorgt mit Nährstoffen. Fällt das sehr schwer, kann ein Profi bei einer Ernährungsumstellung helfen.

Weniger HIIT

Mach mal halblang. Kaum zu glauben, aber man kann zu viel Sport machen. Vor allem, wenn man sich ständig im hochintensiven Bereich bewegt, also viel HIIT (High Intensity Interval Training) macht. Fühlt man sich **trotz vielen Trainings ständig müde**, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass dem Körper Erholungsphasen fehlen. Nach einer hochintensiven Einheit sollten die nächsten drei Tage deshalb nur von moderater Belastung geprägt sein. Langsameres Laufen etwa oder leichtes Krafttraining.

Wie ist Ihre Haltungsnote?

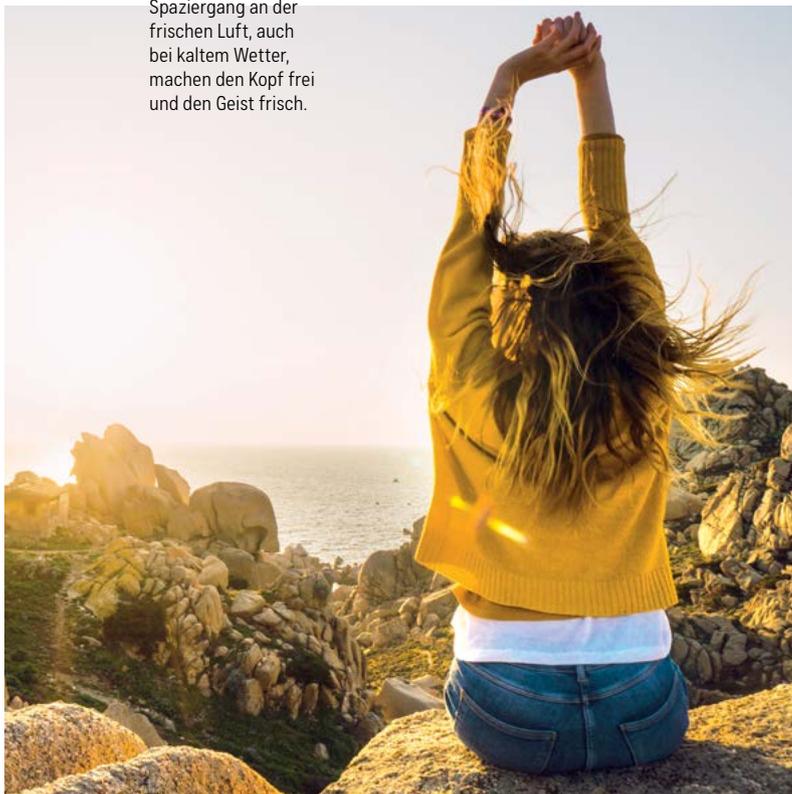
Mehr Platz. Hängen die Schultern permanent nach unten, sieht das nicht nur träge aus. Man wird tatsächlich müde, wie US-Forscher festgestellt haben. Bei **aufrechter Körperhaltung steigt der Energiepegel** dagegen nachweislich. Denn wir atmen tiefer, die Sauerstoffaufnahme ist besser. Die Organe im Bauchraum haben mehr Platz, werden nicht zusammengequetscht. Das fördert die Verdauung. Und: Die Stimmung passt sich an die Körperhaltung an. Wer aufrecht dasteht, ist langfristig fröhlicher. **Anleitung:** So halten Sie sich gut: Aufrecht hinstellen, Po anspannen, Becken nach vor kippen. Bauch rein, Brust raus, Schultern nach hinten unten entspannen. Nacken ist gerade, sodass der Kopf in der direkten Verlängerung der Wirbelsäule ist.

In Schwung kommen

Sport-Paradox. Gerade wenn man müde ist, egal ob durch zu wenig Schlaf, einen sitzenden Bürojob oder das Ende einer längeren anstrengenden Stressphase, fühlt man sich oft auch für Sport zu erschöpft. Dabei ist er jetzt besonders wichtig. Was paradox klingen mag, ist leicht erklärt: **„Bewegung regt den Kreislauf an und bringt das hormonelle System in Schwung“**, weiß Sportmediziner Robert Fritz. Denn unsere Organe, Muskeln und Gelenke brauchen regelmäßige Belastung, um gut zu funktionieren. Muskelkontraktionen senden außerdem elementare Reize ans Gehirn. Das schüttet dann Botenstoffe aus, die den Organismus leistungsfähig halten. **Weniger ist mehr.** Keine Sorge, Sie müssen keine Höchstleistungen stemmen, wenn Sie sich gerädert fühlen. Leichte Aktivierung ist das Zauberwort. Ein ausgiebiger Spaziergang, eine kleine Wanderung, eine Radtour, eine entspannte Schwimmereinheit oder ein paar Dehnungsübungen reichen für den Effekt. Und es gibt ein Zusatzplus: Die Schlafqualität und damit die Erholung werden auch wieder besser.

ABSCHALTEN.

Drehen sich die Gedanken ständig im Kreis, laugt uns das aus. Sonne und ein Spaziergang an der frischen Luft, auch bei kaltem Wetter, machen den Kopf frei und den Geist frisch.



Mut zu Fehlern

Tschüss Perfektionismus. Klar, wir wollen am liebsten alles perfekt machen. Aber das kann nicht immer gelingen. Doch über „Fehler“ lange zu grübeln, ist der falsche Weg. „**Ich verstärke immer das, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte**“, weiß Verhaltenstherapeutin Isabella Zeiner. Denkt man also ständig darüber nach, was man falsch gemacht hat, ist das frustrierend und macht ziemlich k. o. Deshalb lieber kurz analysieren, was man das nächste Mal besser machen könnte, und hinter sich lassen.

Zur Sonne, zum Licht!

Ab an die Luft. Ob wir munter oder müde sind, hängt vor allem von der Lichtmenge ab, die wir abbekommen. Wird diese weniger, wie es im Herbst der Fall ist, wird **mehr vom Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet**. Mit der Folge, dass wir oft ziemlich erschöpft sind. Deshalb gilt im Herbst und Winter: Nutzen Sie jede Möglichkeit, mit Licht und Sonne in Berührung zu kommen. Die frische Luft regt den Kreislauf zusätzlich an. Zusatzplus: Die Vitamin D-Speicher leeren sich nicht so schnell. Denn haben wir davon zu wenig, macht das auch schlapp.

Den Ton abschalten

Zu viel Lärm. Jeder Mensch empfindet Geräusche unterschiedlich. Den einen stören schreiende Kinder, die andere ist total genervt, wenn im Großraumbüro ständig alle reden. Lärm könnte man also als **jedes unerwünschte laute Geräusch** definieren. Und so ein Krach kann ganz schön müde machen. Denn laute, störende Töne versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, Adrenalin und Cortisol werden verstärkt ausgeschüttet – die klassische Stressreaktion. Kampf oder Flucht wäre jetzt angesagt, dann baut der Körper die Stresshormone wieder ab. Nur passiert das im Alltag leider nicht, und das kann chronischen Stress zur Folge haben.

Natur pur. Ein erster Schritt zu weniger Lärm ist, Hintergrundgeräusche zu eliminieren. Müssen Radio, TV oder Netflix wirklich immer nebenbei laufen? Schalten Sie ab, und genießen Sie die Ruhe. Gute Ergänzung: Rausgehen und sanfte Naturgeräusche auf sich wirken lassen. Die beruhigen nämlich nachhaltig.

Lieber kein Schlummertrunk

Die Leber entlasten. Ein Glas Wein am Abend zum Entspannen, was sollte da dagesprechen? Sehr viel sogar, denn Alkohol verschlechtert die Schlafqualität. Zu Beginn **fällt man in einen narkoseähnlichen Zustand**, doch dann beginnt die Leber auf Hochtouren zu arbeiten. Das stört die Tiefschlafphasen, man wird unruhig, die Nachtruhe ist weniger erholsam. Hilfe bei Einschlafproblemen: ein Entspannungsbad mit Lavendelöl, warme Milch mit Honig, Beruhigungstee mit Kamille, Baldrian, Melisse, Hanf, relaxende Meditation. Wichtig: Handy abschalten!

Sich selbst fordern

Sich mehr zutrauen. Zu viel zu tun, permanenter Stress, das macht müde – so weit, so logisch. Aber zu wenig oder langweilige Arbeit erschöpft auch. Denn wir brauchen eine gewisse Belastung, unser **Körper und Geist wollen gefordert werden**, weiß Verhaltenstherapeutin Zeiner. Ist das nicht der Fall, fehlen auf Dauer Sinnstiftung und Anerkennung, wir fühlen uns nutzlos – und das ist dann richtig frustrierend und damit ermüdend.

Neue Aufgaben. Die einzige Lösung dafür sind neue Aufgaben. Fordern Sie ein Mitarbeitergespräch ein. Wenn das nicht hilft, überlegen Sie einen Jobwechsel. Oder suchen Sie sich außerhalb von Arbeit oder Familie eine neue Betätigung. Lernen Sie eine neue Sprache, ein Handwerk oder ein Instrument. Gehen Sie auf Reisen, trainieren Sie für ein sportliches Event. Wichtig ist, dass Sie sich eine Herausforderung schaffen.

Gesunder Blutdruck

Wenig Energie. Sie brauchen morgens ewig, um in die Gänge zu kommen, fühlen sich zittrig und schwindlig?

Checken Sie Ihren Blutdruck. Vor allem **bei jungen, schlanken Frauen ist der oft zu niedrig.** Das ist meist nicht schlimm, nur lästig. Lassen Sie sich trotzdem vom Arzt untersuchen, Schilddrüsenunterfunktion oder Herzrhythmusstörungen könnten dahinterstecken. Sonst hilft Ausdauersport wie Laufen oder Schwimmen. Wechsel-duschen bringen die Blutzirkulation in Gang. Kaffee oder Tee kurbeln den Kreislauf an. Und salzen Sie ausreichend.



CHECK-UP. Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie sich erschöpft fühlen. Oft steckt ein klarer medizinischer Grund dahinter, den man relativ leicht behandeln kann.

Hormone als Boten

Das „E-Mail“-System. Damit unser Körper funktioniert und gesund ist, müssen seine unterschiedlichen Teile miteinander kommunizieren. Diese Aufgabe übernehmen die Hormone, sie sind quasi unser körpereigenes E-Mail-System. Ist das gestört, ist Erschöpfung eines der ersten Anzeichen. Die kann **periodisch auftreten, etwa bei Zyklusschwankungen.** Ein TCM-Arzt kann helfen, das in den Griff zu bekommen. Ist die Müdigkeit chronisch, sollte man sich mit einem Mediziner auf die Suche begeben. Schilddrüsenunterfunktion kann dahinterstecken. Die gehört unbedingt behandelt, ein Bluttest gibt Aufschluss. Oder Stress erzeugt zu viel Adrenalin und Cortisol. Schafft man kein Gleichgewicht, macht das auf Dauer krank. **Zu wenig Melatonin.** Auch hier spielt übrigens der Darm eine wichtige Rolle, wie Expertin Frauwallner betont: „Die Bakterien sind an der Produktion unterschiedlicher Hormone beteiligt, unter anderem des Schlafhormons Melatonin. Ist das Darmgleichgewicht gestört, funktioniert das weniger gut, und die Aufnahme in den Körper ist gestört.“



Darm mit Charme

Zentrum der Gesundheit. Unser Bauch hat ein sehr sensibles Gleichgewicht. **Stress tut ihm gar nicht gut,** wie Expertin Anita Frauwallner weiß: „Der reduziert die Anzahl der gesundheitsfördernden Darmbakterien, die krankmachenden können sich leichter ausbreiten. Zusätzlich verringert er die Zellen der Darmschleimhaut, sie kann durchlässig werden.“ Hier entgegenzuwirken, ist sehr anstrengend für den Körper, das erschöpft ihn nachhaltig. **Ballaststoffe.** Die guten Darmbakterien können wir füttern, damit sie wachsen. Mit Ballaststoffen in Vollkorn etwa, Stärke aus Kartoffeln und Reis und mit Milchsäurebakterien aus fermentiertem Gemüse wie Sauerkraut. Bei größeren Problemen hilft auch eine langfristige Kur mit speziellen Probiotika-Stämmen.

Medikamente hinterfragen

Nebenwirkungsprofil. Klar, Medikamente sind oft gut und wichtig. Doch viele haben Nebenwirkungen, die uns gar nicht bewusst sind. Die Gruppe der Betablocker etwa wird häufig verschrieben bei Herzproblemen, Bluthochdruck, aber auch **Migräne oder Schilddrüsenüberfunktion.** Da sie die Herzfrequenz senken, kann das auch müde machen. Die zweite große Medikamentengruppe sind Antidepressiva. Erschöpfung ist eine ihrer häufigsten Nebenwirkungen. **Kritisch beurteilen.** Nein, Sie sollen jetzt nicht alles absetzen. Aber es lohnt sich, kritisch zu hinterfragen, ob wirklich Medikamente die beste Lösung sind oder ob Sie auch an Ihrem Lifestyle etwas ändern können. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt entsprechend beraten.

Stille Entzündungen reduzieren

Omega 3. Sie tun nicht weh, und wir spüren sie nicht, außer über Erschöpfung. Stille Entzündungen entstehen, **wenn das Immunsystem schlechte Einflüsse bekämpft.** Ungesunde Ernährung etwa, zu wenig Sport oder Stress. Dieses Wissen liefert auch die Möglichkeit zur Besserung: gesunder Lifestyle. Unterstützend dabei wirken Omega-3-Fettsäuren in fettem Fisch, Walnüssen oder Leinöl. Denn die machen die Zellwände geschmeidig, sie sind weniger anfällig.

Unsere Experten



MONIKA MASIK. Die Ernährungswissenschaftlerin hilft ihren Klienten nicht nur, ihr persönliches Wunschgewicht zu erreichen. Sie sorgt auch dafür, dass sie mehr Energie und Selbstbewusstsein bekommen. Masik ist in Wien und Mödling tätig. masik.at



DR. ROBERT FRITZ. Der Sportmediziner ist Experte für Leistungsdiagnostik, Trainings-Evaluierung, Vorsorge, Ernährungsmedizin und optimale Nährstoffversorgung. Er ordiniert in Wien. sportordination.com



ANITA FRAUWALLNER. Die Fachfrau für Darmgesundheit leitet das *Institut Allergosan*. Das entwickelt probiotische Bakterien, Pflanzenextrakte und Mineralstoffe für eine bessere Darmgesundheit. allergosan.at



ISABELLA ZEINER. Die Psychotherapeutin in Ausbildung mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie weiß, was bei psychisch bedingten Erschöpfungszuständen hilft. Ihre Praxis befindet sich in Wolkersdorf. isabellazeiner.at