

Warm-up

Cooler Caffè Endlich eine fettarme und zuckerfreie Variante! Der Lattesso Free ist für alle, die kalten Kaffee, aber keine Kalorienbomben mögen. Ein Muntermacher mit laktosefreier Schweizer Milch und Kaffeegeschmack pur. SEH

Caffè Lattesso Free für 2.35 Franken
Lattesso.com



«Resilienz kann

Resiliente Menschen sind beim Sport disziplinierter und leistungsfähiger. Doch jeder kann Resilienz trainieren, verrät Stressexpertin Evi Giannakopoulos.

Frau Giannakopoulos, welche Eigenschaften hat denn ein stressresistenter Mensch?

Schwierige Lebenssituationen kennen wir alle. Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, dass sie Geschehnisse, die auf sie prallen, wieder loslassen können. Sie sind widerstandsfähiger, weil sie die Situation annehmen, so wie sie ist. Das Gehirn kommt aus dem Stressmodus, Herz und Hirn kommen in Einklang. Wir sind fähig, wieder klar zu denken. Resilienz ist also nicht angeboren, sondern trainierbar. **Warum gelten resiliente Menschen auch körperlich als leistungsfähiger?**

Ein starker Körper kann besser mit Emotionen umgehen. Wer in den Wald geht, spaziert oder joggt, ist entspannter und gewinnt eine gesunde Distanz zur Stresssituation. Eine trainierte Muskulatur macht widerstandsfähiger, ein gesunder Körper zuversichtlicher.

Bei Stress zündet das Gehirn eine Art Feuerwerk. Was passiert, wenn ich mich bewege statt hintersinne?

Wenn sie dasitzen und über ein Erlebnis nachdenken, das sie stresst, lösen sie einen Cocktail von Stresshormonen aus. Bewegen sie sich, fließen die Stresshormone aus dem Körper. Wer regelmässig Sport treibt, zeigt auch in extremen Stresssituationen weniger körperliche Symptome. Jeder reagiert körperlich zwar auf

seine Art, doch hilft Sport besser, damit umzugehen.

Yoga, Kraft- oder HIIT-Training, inwiefern spielt die Sportart eine Rolle, wenn ich Stress verarbeiten will?

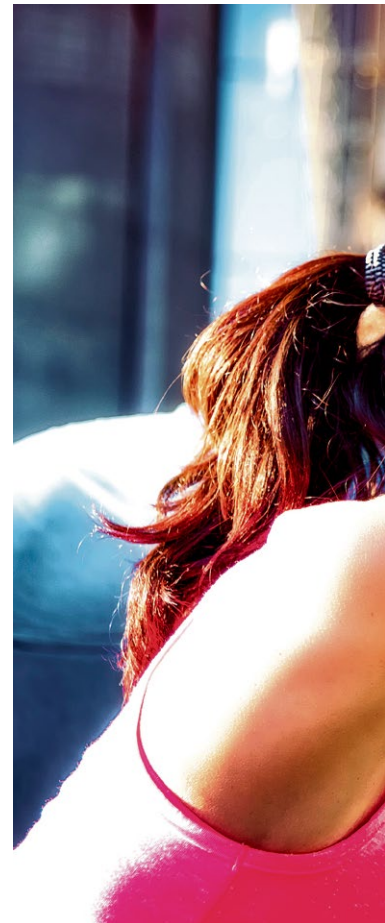
Wenn Sie nur zum Yoga gehen oder einen Marathon rennen, weil alle anderen dies tun, wird Sport zum Stressfaktor. Wer sich nur aus Verstand oder wegen eines ambitionierten Trainingsziels bewegt, stresst sich noch mehr. Auch das Herz soll-

«Die resiliente Phase beginnt nach 21 Tagen, dann ist der Körper umprogrammiert.»

te dabei sein und die Bewegung zu einem Akt der Selbstliebe werden. Praktizieren Sie Yoga oder joggen Sie, weil Sie es innerlich wollen und es Sie zufrieden macht. Beim Sport ist Zufriedenheit wichtig, die Motivation kommt so von allein.

Es gibt Menschen, die leichtfüssig trainieren, andere können sich kaum aufraffen. Wie kann ich Resilienz trainieren?

Das hat damit zu tun, dass wir diese Gewohnheit in unserem Gehirn bereits vorgebahnt haben. Abends kommen Sie kaputt nach Hause, hängen sich aufs Sofa – dieses Programm funken Sie neuronal dem Körper. Nun wollen Sie etwas Neues. Sie ziehen die Turnschuhe an und walken eine Runde. Nehmen Sie den inneren



Sport baut Stress ab, aber nur wenn

Schweinehund mit auf die Tour. Planen Sie fixe Zeitfenster ein, denn wer nachdenkt, fällt in den alten Modus zurück. Mit der Zeit speichert der Körper neuronal ab, dass Sport Erholung ist und das Workout wird zur Gewohnheit.

Wie lange trainiere ich, bis ich mich daran gewöhnt habe?

Die resiliente Phase beginnt nach 21 Tagen. Der Körper ist

Stressen Sie noch oder messen Sie schon?

Ferienreif nach dem Besuch der Schwiegermutter? Ausgepowert, wenn es im Job nicht läuft? Wer genau wissen will, welche Lebenssituationen Stress erzeugen, erfährt dies mithilfe von Biofeedback-Systemen. Der tragbare iStressChecker fürs Smartphone ist ein solches. Er zeichnet körperliche Funktionen wie Pulsschlag oder Herzratenvariabilität auf und macht Stress sichtbar. Mir ist klar, dass mein täglicher Stresspegel als Journalistin und Mutter hoch ist. Dies aber so direkt vor Augen

geführt zu bekommen, ist im ersten Moment etwas erschreckend. Den Mini-Coach nehme ich auch zum Lauftraining mit, um zu erfahren, wie belastbar mein Körper zurzeit ist.

Über einen Ohrclip oder Fingersensor misst der Checker den Herzschlag und stellt Fragen zu den eigenen Lebensgewohnheiten. Anhand von Zahlen und Grafiken berichtet er dann, wie fit ich gerade bin. Vorausgesetzt, ich kann die Resultate richtig interpretieren, erfahre ich, ob ich zu heftig trainiert habe oder fit genug für

die nächste Trainingseinheit bin. Ich denke, ambitionierte Sportmenschen finden so vielleicht leichter ihren Trainingsrhythmus oder ihr natürliches Körpergefühl.

Mir persönlich reicht eine Smartwatch mit Fitnessfunktionen. Der iStressChecker motiviert mich aber, mir etwas mehr Zeit für Entspannung zu gönnen. Ob ich Fortschritte mache, kann ich am Stressindex ablesen. Doch was mich wirklich entspannt, das verrät mir nur mein Körpergefühl. SEH
iStressChecker, rund 80 Franken

Sexy Sportstil Für vollen Einsatz: Die DNAmic Long Tights von Skins kombinieren Fitness und Style mit Kompressionstechnologie. Die Hose stabilisiert die Muskeln in Bewegung

und lässt sie schneller regenerieren. Ein Outfit für mehr funktionale Power, ob Yoga, Fitness oder Laufen. SEH

DNAmic Compression Long Tights von Skins
115 Franken
Skins.ch



Running Buddy Stylish, kabellos und winzig. Nach ein paar Minuten vergessen Sie, dass Sie die Jaybird Run im Ohr tragen. Auch bei wildem Run sitzen die Mini-Kopfhörer bombenfest, denn Stöpselpaare und Stabilisatorensets gibt es in verschiedenen Grössen dazu. Adrett designt, fast wie ein Ohrschmuck. SEH

Jaybird Run für 229 Franken UVP
Jaybirdsport.com



Starker Softie Wer den neuen Ultra Boost X von Adidas trägt, schwebt wie auf Wolken. Der Schuh schmiegt sich dem Fuss an, fast wie eine Socke. Das Modell punktet nicht nur mit stilvoller Silhouette. Das neu entwickelte Primeknit-Obermaterial hält den Fuss länger frisch und schenkt Bewegungsfreiheit beim Laufen. Ein Booster, der überall eine gute Figur macht, ob im Laufdress oder im Urban Look. SEH

Ultra Boost X von Adidas, ab 219.95 Franken
Adidas.ch

jeder lernen»

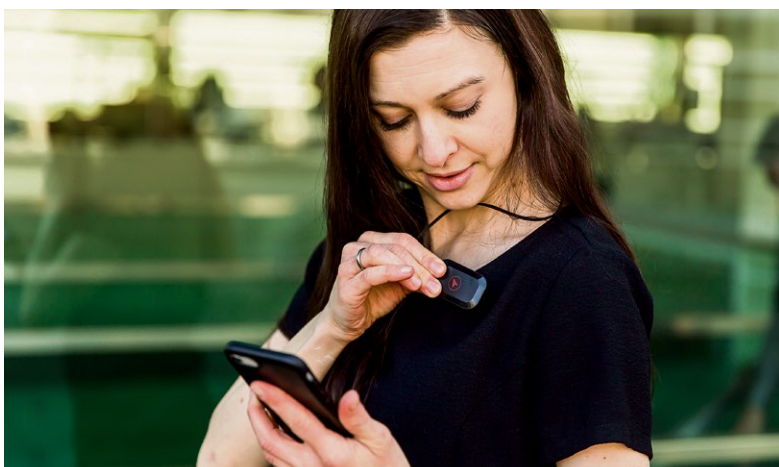


Dosis und Beweggrund stimmen. Sonst kann der Schuss nach hinten losgehen. ISTOCK

dann umprogrammiert. Man zieht die Turnschuhe an und freut sich, weil einem die Bewegung gut tut. Das Gehirn hat die Fähigkeit, etwas Neues zur Gewohnheit werden zu lassen. Mir hilft es, Bewegung in den Alltag einzubauen. Einen Kopfstand zwischen zwei Kundengesprächen oder Atemübungen, wenn ich aufs Tramwarte. **SULAMITH EHRENSPERGER**

DIE STRESSMANAGERIN

Seit über 27 Jahren arbeitet Evi Giannakopoulos als Stressexpertin. Die Inhaberin von Stress away ist spezialisiert auf Stressmanagement und Resilienz, Life-Balance, Persönlichkeitsentwicklung und Empowerment. Mit ihrer Methode setzt sie auf ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Sie gibt ihr Wissen bei Vorträgen, Firmen- und Einzelcoachings weiter.



Redaktorin Sulamith Ehrensperger testet den iStressChecker. O. MOYANO

Entspannen mit 

Fit mit Proteinbombe Proats

Birchermüesli, Porridge und Overnight Oats waren gestern. Die Fitnesswelt isst jetzt Proats. Das Powerfrühstück ist in aller Munde – zumindest in sozialen Netzwerken. Das einfache Rezept besteht aus den Hauptkomponenten Haferflocken und Quark. In der klassischen Variante veredeln es Früchte und Nüsse als Topping. Gepostet und geteilt werden auch kreativere Varianten, ob mit Matchapulver, dunklen Schoggiherzchen, Vanillesauce oder Cold Brew Coffee.

Wieder so ein Trend, denken Sie jetzt? Proats ist kein Geheimrezept, es ähnelt vom Prinzip her den altbekannten Overnight Oats. Doch macht diese Variante wegen seiner extra Portion

Protein von sich reden. Proats ist übrigens eine sprachliche Komposition aus den Wörtern Protein und Oats, also Haferflocken. Das Powergericht wird am Vortag zubereitet und verbringt dann die Nacht im Kühlschrank. Hier das Rezept für eine Portion.



Zutaten

5 EL Haferflocken
100 ml Milch (auch Soja- oder Hafermilch schmeckt)
1/2 TL Zimt, Vanille oder Honig
2 EL Quark
Obst und Nüsse nach Wahl

Zubereitung

1. Haferflocken mit Milch und einer Geschmacksrichtung (Zimt, Vanille, Honig) in einem Glas vermischen.
 2. Den Quark auf die Milchmasse geben. Verühren ist nicht nötig.
 3. Das Glas mit der Masse verschlossen oder zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
 4. Am nächsten Morgen: Proats umrühren und mit gewünschtem Topping verfeinern.
- En Guete! **SEH**

ANZEIGE

NEU: Ultraschnelles Internet ohne Kabelchaos!

yallo Home: Die Alternative zum traditionellen Kabelanschluss

Inklusive Home Box!



Einfach:

auspacken, starten, sofort lossurfen!



Schnell:

Ultraschnelles Internet bis zu 250 Mbit/s



Günstig:

Mach den Vergleich: dschungelkompass.ch/homenet

CHF
39 /Mt.
Unlimitierte Daten mit 4G+ High Speed



yallo
Join us at yallo.ch

Auch erhältlich bei:

mobilezone better be clever **DIE POST**

Nur solange Vorrat. Aktivierung inkl. SIM Karte geschenkt. Vertragslaufzeit 24 Mt. Kündigungsfrist 60 Tage. Jetzt informieren und zugreifen unter yallo.ch/yallo-home oder telefonisch 0800 00 48 48 (gratis)