

Langsam starten

**Morgens nicht auf
nüchternen Magen joggen**

Morgenmuffel können aufatmen: Joggen noch vor dem Frühstück ist nicht unbedingt gut. Zwar baut der Körper Fett ab, doch der Fettstoffwechsel beim Training auf nüchternen Magen ist nur so lange aktiv, bis die Zuckerspeicher aufgebraucht sind. Dann bricht die Leistung ein, der Ausdauersport muss vorzeitig beendet

werden. Wer unbedingt früh laufen will, sollte daher mindestens eine kohlenhydratreiche Banane frühstücken.

Mediziner empfehlen aber, morgens nach dem Frühstück lieber mit etwas Kraftsport die Muskeln zu trainieren. Das aktiviert den Körper und macht ihn fit für den Tag. Das Muskeltraining erhöht den Druck auf die peripheren Blutgefäße, da-

durch steigt der Blutdruck. Dieser bleibt längere Zeit erhöht und macht daher wach.

Ausdauertraining ist den Experten zufolge dagegen am Abend sinnvoller: Moderates Joggen wirkt entspannend und hat einen meditativen Effekt. Zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollte allerdings Schluss sein, um gut und tief schlafen zu können.

Laufen ist gesund – vor allem abends. Da können Körper und Geist völlig abschalten und entspannen.

