

# Auch das Aufwachen will gelernt sein

Erst mal liegen bleiben und zehn Minuten »turnen«: So fängt der Tag an

Der Wecker klingelt, und der Tag beginnt mit Verdross: Eigentlich sollten Sie ausgeschlafen und munter sein, aber Sie fühlen sich schlapp, als hätten Sie gerade eine harte Anstrengung hinter sich. Jede Bewegung macht eine kleine Mühe. Von wegen „Morgens um sieben ist die Welt noch in Ordnung“.

Sie können das ändern. Jennifer Wade hat den Übungszir-

kel „Aktives Erwachen“ entwickelt. Der dauert zehn Minuten und bringt Sie so richtig auf Trab. Danach, so Wade, „sind die Gelenke geölt, die Lymphflüssigkeit entschlackt und die Muskeln bereit für den Tag.“

Und so geht's: Sie liegen auf dem Rücken. Stellen Sie das Kopfkissen so, dass der Hinterkopf gestützt wird, der Nacken ist lang.

**Schulter-Kreisen:** Acht Mal nach hinten, acht Mal nach vorn, acht Mal nach hinten.

**Lat-Mobi:** Schieben Sie die Schulterblätter so stark nach unten in Richtung Gesäß, bis Sie die Muskeln von der Achsel bis zur Taille spüren. Kurz

AZ Serie Folge 2  
Fit mit Jennifer Wade



halten und dann noch einmal nachdrücken. Die gestreckten Arme nach außen rotieren. Wiederholen Sie bitte das Ganze acht Mal.

**Brustkorb-Atmung:** Tief in

die Nase hinein atmen und den Brustkorb weiten. Beim Ausatmen senkt sich der Bauch nach innen. Als Hilfe umgreifen die Hände die unteren Rippen. Vier bis acht Mal.

**KiK-Konzentrationsbauch:** Zwei- bis viermal den Bauch maximal einziehen, vier bis zehn Sekunden so halten und dabei flach in der Brust ein- und ausatmen. Vor der Übung wird der Bauch mit den Fingerspitzen in kleinen Kreisen massiert.

**Gesamt-KiK:** Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten in Richtung Gesäß, die Spitzen nach innen. Der Bauch wird eingezogen (durch Muskelkraft, nicht durch die Atmung). Halten Sie das Ganze vier bis sechs Sekunden und atmen flach im oberen Brustbereich. Zwei bis vier Mal.

**Hüft-Mobi:** Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gestreckt und hüftbreit auseinander. Nun werden die Beine nach außen und nach innen gedreht. Die Rotation erfolgt aus den Hüften. Bei der Außendrehung werden die Gesäßbacken kräftig angespannt, bei der Innenrotation locker gelassen. Dann nochmal nach außen drehen. Das Ganze acht Mal.

**Knie-Mobi:** Die Beine sind gestreckt, und die Knie werden gleichzeitig durchge-



Durchgestreckt, aber locker: So liegen Sie richtig, wenn Sie morgens Ihr Programm durchziehen. Fotos: Martha Schlüter/Illustration: Biruta Schödl

streckt. Die Füße bleiben locker. Vier bis acht Wiederholungen.

**Fuß-Mobi:** Die Füße anwinkeln und wieder strecken. Danach lassen Sie die Füße nach

außen, nach innen und wieder nach außen kreisen. Die Bewegung kommt aus den Sprunggelenken, die Beine bleiben ruhig. Das Ganze vier bis acht Mal. **dv**

## i Gestärkt in den Morgen

Nach dem Gymnastik-Ritual à la Jennifer Wade ist ein gesundes Frühstück ein Muss. Spitzenköchin Juliana Kohlhaas, die für Frau Wades Kunden am Herd steht, kennt das: „Bevor ich für Jennifer gearbeitet habe, fiel für mich das Frühstück flach. Seit ich mich besonnen habe und morgens mein Obst oder Müsli esse, geht es mir viel besser.“

Kohlhaas bereitet das Essen nach den Regeln von Wolf Funck zu. Der hat „metabolic balance“ entwickelt. Das ist ein Programm, das jedem auf den Leib geschneidert ist. Beim Thema Frühstück heißt das: „Morgens gibt es hochwertiges Eiweiß und reichlich Ballaststoffe. Milch, Eier, Quark, Gemüse und Obst sowie Vollkorn-Knäckebrötchen liefern leistungssteigernde Vitamine und Mineralstoffe und sorgen für lange Sättigung.“

Ein Beispiel: Kochen Sie ein Ei hart, schälen und halbieren es. Das Eidotter entfernen. Aus einer Avocado das Fruchtfleisch lösen, zerdrücken, mit dem Dotter vermengen, salzen, pfeffern. Die Masse in die Eihälften füllen.

Morgens: Na, dann Mahlzeit - die meta-Balance-Küche



Durch Strecken und Beugen werden die Füße aktiviert - das ist der Schluss des „aktiven Erwachens“.

Bei allen Übungen muss die Bauchmuskulatur gespannt sein. Davor ist eine kurze Massage hilfreich.

# Go morning

