

DER RÜCKENCOACH UND DIE ÄRZTIN

Schlank & fit

MAL ZWEI

Gesund durch den Herbst. Sich wohlfühlen, schlank bleiben und die Immunabwehr stärken: Zwei Health-Profis verraten, wie's geht!

Bewegung macht schlank und froh – und wenn es nur eine Polsterschlacht ist...



Morgens Joghurt mit Früchten, zwischendurch viel Tee und Bewegung und abends ein leichtes, eiweißreiches Dinner: Gesundheit und Fitness haben im Leben der Fumolos hohe Priorität. Kein Wunder: Andy Fumolo, 48, ist Rücken-Coach und Management-Trainer; seine Frau Gudrun, 38, ist Ärztin für Allgemeinmedizin.

Genuss. Ihr Idealgewicht halten die beiden Frisch-Verwählten (vor fünf Monaten wurde geheiratet) auf diese Weise spielend. Ganz ohne Kasteien: „Lebensgenuss muss immer an erster Stelle stehen – sonst verbittert man und das macht erst recht krank und dick“, erklärt Andy Fumolo. Er weiß, wovon er spricht: „Ich war nach dem Ende meiner Karriere als Leis-

tungssportler selbst schwer übergewichtig und habe mein Leben komplett umgekrempelt“, so der Rücken-Spezialist. Nun verhilft er anderen Menschen zu einem gesünderen, schlankeren und erfolgreicheren Leben. In MADONNA verraten die Fumolos, wie man schlank und gesund durch die kalte Jahreszeit kommt und zeigen die besten Übungen für einen starken Rücken:

Verraten Sie uns Ihr Schlank-Geheimnis?

ANDY FUMOLO: Das Wichtigste ist: Es muss leicht gehen. Ein aktiver Lebensstil, in dem viel Platz ist für gesunden Genuss, ist langfristig die einzig wirkungsvolle Schlank-Methode.

Wie beginnt der Tag?

GU DRUN FUMOLO: Mit Kaffee. Ich stehe um 6.30 auf und mache das Frühstück – meist Jo-

Die besten SCHLANK-TRICKS FÜR DEN HERBST auf einen Blick:

AKTIV SEIN. Allein durch Kalorienreduktion schaffen es im Winter die wenigsten, den erwünschten Abnehm-Effekt zu erzielen. Setzen Sie deshalb auf Bewegung: Schon 20 Minuten **Walking** am Tag genügen, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Und: **Gymnastik** machen – siehe Partner-Übungen Seite 64!

VIEL TRINKEN. Hunger wird oft mit Durst verwechselt. Jetzt können Sie mit speziellen Kräutertees Ihren Stoffwechsel zusätzlich ankurbeln. Die besten **Schlank-Tees:** Rooibostee (stoppt Heißhunger auf Süßes), Matetee (bremst den Appetit) und Brennnesseltee (fördert die Entgiftung und Entschlackung).

SCHARFMACHER. Wenn Sie abnehmen wollen: Reduzieren Sie Salz (speichert Wasser im Gewebe) und verwenden Sie stattdessen **Gewürze**, die dem Stoffwechsel einheizen. Dazu gehören Chili, Cayenne-Pfeffer, Curry, Ingwer oder Koriander. Ingwer schmeckt auch mit heißem Wasser (als Tee) köstlich.

MEHR DAVON! Bei Mahlzeiten liegen Sie immer dann richtig, wenn sie zur Hälfte aus Salat oder Gemüse bestehen. Top für die **Figur** und für das **Immunsystem** sind jetzt Rot- und Weißkraut, Brokkoli, Rote Rüben, Karotten, Endiviensalat, Lauch, Rucola, Fenchel, Eissalat, Kürbis oder Chinakohl.



Guter Start

Vitamine. Morgens gibt es bei Andy und Gudrun Fumolo frisches Obst mit Joghurt: „Weißbrot schmeckt uns gar nicht mehr“, so die Ärztin und der Rücken-Experte.

Wer vollwertig isst und sich viel bewegt, dem fällt Abnehmen plötzlich ganz leicht...

ghurt mit Früchten. Am Wochenende gibt es auch einmal Eierspeise, gewürzt mit Chili, und Vollkornbrot. Weißbrot schmeckt uns gar nicht mehr.

ANDY FUMOLO: Das ist das Erstaunliche: Wenn man seine Ernährung einmal auf vollwertig umgestellt hat, geht das Abnehmen plötzlich wie von alleine. Und noch leichter fällt diese Umstellung, wenn man sich dazu ausreichend bewegt.

GU DRUN FUMOLO: Ja, man wird richtig süchtig nach

„Sport, aber im positiven Sinne. Ich nutze zum Beispiel auch gerne die Mittagspause für eine Laufrunde oder Workouts im Fitness-Center. Dabei war ich früher auch unsportlich. Bei mir kam die Wende mit Mitte zwanzig – und natürlich profitiere ich jetzt davon.“

ANDY FUMOLO: Aber es ist nie zu spät, mit Bewegung zu beginnen. Wer sich nur drei Mal pro Woche eine halbe Stunde bewegt, tut sich damit unglaublich viel Gutes: Man bleibt schlank, stärkt das Immunsystem und ist resistent gegen Winterblues, da speziell durch Ausdauersport wie Wal-



1. WIRBELSÄULE LOCKERN

Eine bewegliche Wirbelsäule ist der Schlüssel für einen gesunden Rücken.

Sie stehen Rücken an Rücken und halten sich an den seitlich gestreckten Armen fest. Die Beine sind geöffnet und der Po ist fest angespannt. Drehen Sie den Oberkörper gefühlvoll und locker von einer Seite zur anderen, etwa 30 Sekunden lang.

Dadurch wird die gesamte Wirbelsäule geschmeidig und beweglich gemacht.

Rücken-Gym für ZWEI



4. GUTE HALTUNG

Viele Menschen haben einen Rundrücken, weil die Brustmuskeln verkürzt sind. Das sinnvollste Gegenmittel ist die Dehnung der Brustmuskulatur. Ihr Partner sitzt am Boden und lehnt sich an Ihrem Bein an. Drehen Sie dafür das Bein zur Seite. Nun ziehen Sie die seitlich gestreckten Arme des Partners an den Ellbogen mit Gefühl nach hinten. Die Dehnung für 10 Sekunden halten. 3-mal, dann Rollentausch.



2. DEN BAUCH STRAFFEN

Die Körpermitte ist unsere wichtigste Region. Tatsächlich kann ein Großteil aller Rückenprobleme durch ein gezieltes Bäuchmuskeltraining verhindert werden.

Halten Sie die Fersen Ihres Partners. Dessen Knie und Hüfte bilden einen rechten Winkel. Ihr Partner hebt nun den Oberkörper vom Boden und versucht, mit den Fingern Ihre Schultern zu berühren. Er hält am höchsten Punkt kurz inne, dann senkt er den Oberkörper wieder. 8- bis 15-mal wiederholen, dann Rollenwechsel.

3. LENDEN DEHNEN

Das ist eine einfache Übung mit einem hohen Entspannungswert für die Lendenwirbelsäule.

Drücken Sie das gebeugte Bein des Partners mit Gefühl und stetem Druck zum Körper. Halten Sie die Dehnung für 10–15 Sekunden. Dann mit dem anderen Bein wiederholen. Rollen wechseln. Mit dieser Übung dehnen und lockern Sie die Muskulatur vom hinteren Oberschenkel über den Po bis zur Lendenmuskulatur.



5. SCHULTERN UND RÜCKEN MODELLIEREN

Sie stehen beide mit leicht geöffneten Beinen und legen Ihre Hände auf die Schultern des Partners. Neigen Sie nun den Oberkörper bis zur Waagrechten vor und bleiben für 10–15 Sekunden in dieser Position. Wieder aufrichten und drei Mal wiederholen.

Diese Übung macht Sie in den Schultern beweglich und kräftigt gleichzeitig die obere Rückenmuskulatur.

MADONNA GEWINNSPIEL

AKTION GESUNDER RÜCKEN. Wollen auch Sie mit ein paar einfachen Übungen Ihren Rücken fit halten? MADONNA verlost ein Rücken-Training mit Gesund-Coach Andy Fumolo in Wien. Anmeldungen zum Gewinnspiel jetzt auf: www.MADONNA24.at

king oder Laufen Endorphine freigesetzt werden.

Ausdauersport allein genügt aber nicht...

ANDY FUMOLO: Stimmt. Der Körper ist unser wichtigstes Gut – wir sollten ihn also in Schuss halten. Eine besondere Rolle spielt dabei unser Stützapparat: Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Dabei kann man mit ganz einfachen Übungen vorbeugen und dabei gleichzeitig Bein- und Bauchmuskeln trainieren (ein *Top-Workout* von Andy Fumolo zum Downloaden als „App“ für Ihr iPhone um 6,99 Euro auf: www.10forlife.info). Wem es zu zweit mehr Spaß macht, der kann auch Rückenübungen mit dem Partner machen (siehe Anleitungen links). Ein bis zwei Mal pro Woche wäre ideal!

Können Sie uns noch weitere Schlank-Tricks verraten?

GU DRUN FUMOLO: Mittags sind Salate mit Schafkäse oder Hühnerbruststreifen ideal, aber auch Gemüsesuppen. Wer mag, kann dazu ein Vollkornweckerl essen oder andere gesunde Kohlenhydrate wie Dinkelnudeln und Naturreis.

ANDY FUMOLO: Wer abnehmen will, sollte jedoch abends auf Kohlenhydrate verzichten und lieber Eiweiß wie Fleisch, Fisch oder Käse mit Gemüse essen. Und: Versuchen Sie, zwischen den Mahlzeiten eine Pause von vier bis fünf Stunden einzuhalten.

Süßes ist gänzlich verboten?

GU DRUN FUMOLO: In Maßen ist alles erlaubt. Und gar nicht ins Gewicht fällt ein Stück dunkle Schokolade.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■