



Wie kommt man morgens in Bewegung?



AUFWÄRMEN

Schon sechs, sieben Minuten Bewegung reichen, um dem Körper das Zeichen zu geben: Jetzt kommt eine Belastung. Dabei geht es um ein lockeres Aufwärmen auf dem Hometrainer oder dem Stepper. Für Yann ist dies das Training vor dem Training, die Aufwärmrunde, bevor es auf den Platz geht.

MEDITIEREN

Mit einer einfachen Entspannungsübung kann man sich morgens zehn Minuten mit sich selbst befassen: sitzend, mit geschlossenen Augen, konzentriert man sich auf den Atem und lässt die Gedanken fließen - eine beruhigende und zugleich einfache Übung.

DEHNEN

Zum Aufwärmen gehört Stretching. Es gibt dem Körper Beweglichkeit und lässt ihn durchbluten. Einfache Übungen reichen: Zum Beispiel sitzend die Hände Richtung Fussspitzen ziehen oder eine Rückwärtsrolle machen und 20 Sekunden in der Position bleiben, mit den Füssen hinter dem Kopf.

YANN SOMMER MORGENSTUND

Nationaltorwart **YANN SOMMER** erklärt, warum gesunde Ernährung Teil seines sportlichen Erfolgs ist. Zweiter Teil: Für das Frühstück sollte man sich Zeit nehmen.

Aufgezeichnet: David Schnapp Fotografie: Robert Eikelpoth

NICHT JEDER MORGEN IST GLEICH.

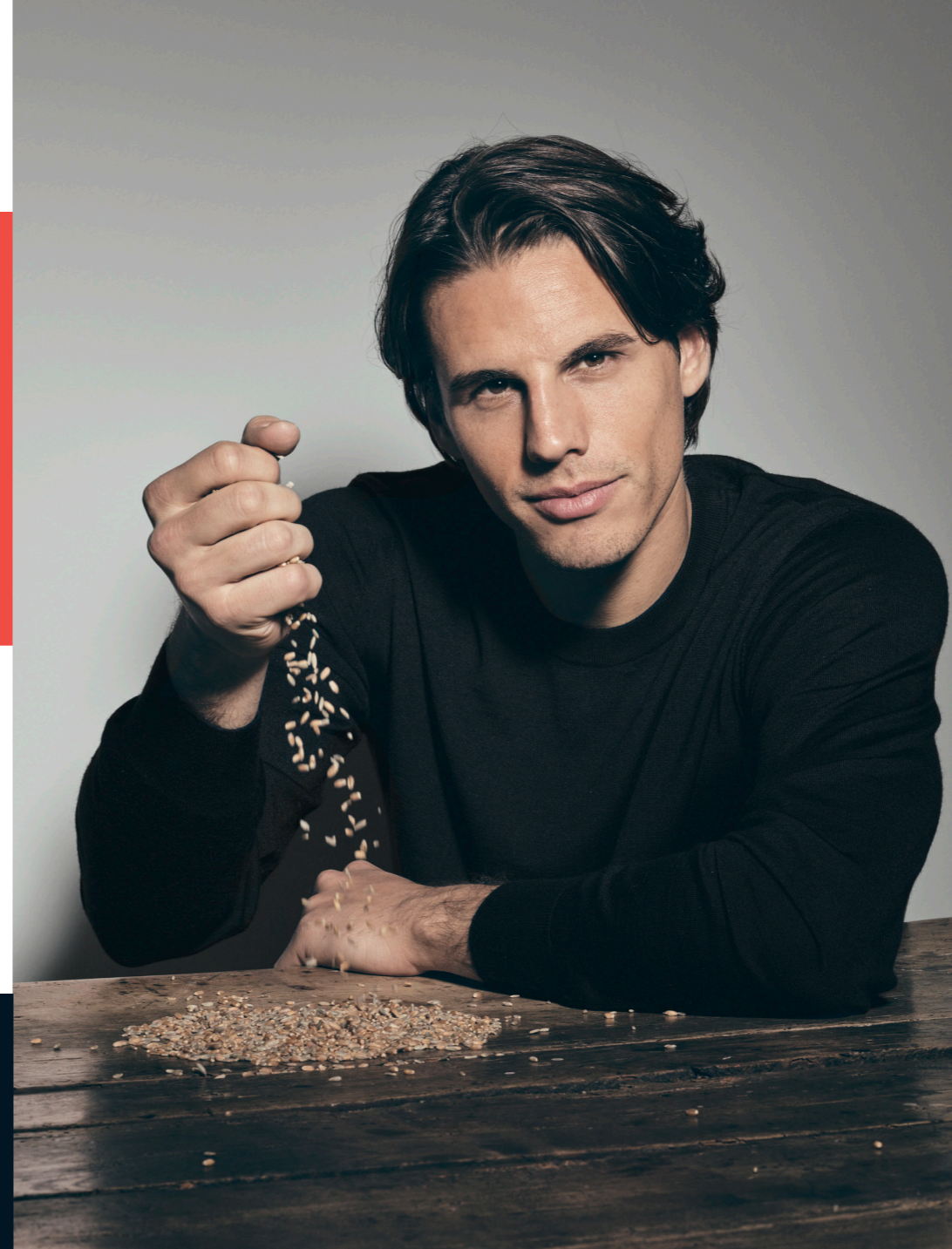
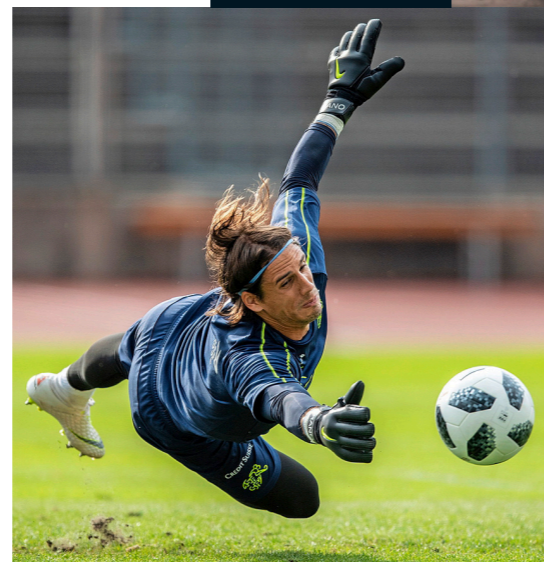
Was mir aber immer wichtig ist: Ich will den Start in den Tag bewusst gestalten. Der Griff zum Handy etwa soll nicht meine erste Bewegung sein. Die meisten Tage beginnen mit dem Klingeln des Weckers um 7.20 Uhr. Ich stehe auf, erfrische mich kurz im Bad und widme mich dann in der Küche meinem Frühstück.

Das ist der Idealfall. Und dann gibt es jene wenigen Tage, die jeder kennt und an denen ich mich morgens fühle wie ein zerknülltes Blatt Papier. Der Weg zur Morgenfrische nimmt dann eine andere Richtung: Möglichst draussen auf dem Balkon oder im Garten ein paar Liegestütze machen, dann unter die kalte Dusche - und schon sind dunkle Augenringe und andere Zeichen von Müdigkeit wegradiert.

Statt Kaffee trinke ich morgens kaltes Wasser mit viel Zitrone oder giesse frisch geschnittenen Ingwer mit heissem Wasser auf. Neben dem Essen und Trinken braucht der Mensch auch Nahrung für Geist und Seele. Deshalb mache ich seit einiger Zeit eine einfache Entspannungsübung, die ohne grossen esoterischen Überbau wirksam ist. Es geht bloss darum, die Gedanken fließen zu lassen und bei sich selbst zu sein.

STAR IM TOR

Der 30-jährige Yann Sommer ist vierfacher Schweizer Fussballmeister mit dem FC Basel und steht seit 2014 im Tor des deutschen Bundesligisten Borussia Mönchengladbach. Er ist auch Stammgoalie der Schweizer Nati. In seiner Freizeit kocht er mit Leidenschaft.



REZEPT



Yann Sommers Zmorge-Müesli

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

- 5 EL Buchweizen- oder Kastanienflocken
- 1 EL Kokosflocken, 1 EL Hanfsamen
- 1 EL Gojibeeren getrocknet
- 1 EL Blaubeeren getrocknet
- 1 EL Leinsamen, 1 EL Leinöl
- 2 klein geschnittene Datteln
- 3 dl Mandelmilch (nach Geschmack)
- Vanillepulver

Die Mandelmilch mit etwas Vanillepulver (nach persönlichem Geschmack) mischen. Alle anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit der Milch übergiessen.

5 Minuten stehen lassen und geniessen.

Je nach Vorliebe mit frischen saisonalen Früchten oder anderen Samen und Kernen ergänzen oder abändern.

Das Frühstück ist für mich eine wichtige Mahlzeit, für die ich mir Zeit nehme: Ich sitze am Küchentisch und höre durch das offene Fenster die Vögel zwitschern. Das bringt mich in eine positive Stimmung und steigert die Freude auf den Tag. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit sind für mich als Sportler wichtig. Das Ritual des Frühstückens ist meine Methode dafür, aber es gibt auch Sportler, die super Leistung bringen und morgens laut Musik hören und die Zusammensetzung ihres Frühstücks eher dem Zufall überlassen.

Ich habe selbst nicht immer optimal gegessen. Ein Fehler war, oft zu süss zu starten: Mit Obstsaften, Nutella oder industriell

hergestellten Müeslimischungen, die sehr viel Zucker enthalten. Man braucht zwar zum Tagesstart Energie, aber die Folge eines zu süssen Frühstücks waren bei mir ausgeprägte Müdigkeitsphasen, die sich sogar in den Blutwerten ablesen liessen. Ausserdem gewöhnt sich der Körper schnell an den Zucker und entwickelt richtige Heisshungerattacken danach. Aber zu wenig Energie geht morgens natürlich auch nicht - ohne Frühstück würde ich mich während des Trainings am Vormittag schnell matt fühlen. Die Lösung habe ich mit meinem Ernährungsberater erarbeitet: Sie besteht aus Getreide, Kernen, Samen und getrockneten Früchten. Diese Zutaten

geben ihre Kraft über längere Zeit und unterschiedlich schnell frei, sie enthalten Vitamine, Mineralien und Antioxidantien. Zugegeben, nicht jede Zutat in meinem Morgenmüesli ist wissenschaftlich genau analysiert, nicht alles hat eine exakt definierte Funktion. Manchmal geht es auch einfach nur um den Geschmack. Wenn ich es gut vertrage und es gern esse, genügt auch das schon. Wenn man zu viel darüber nachdenkt, was man jetzt essen darf und was nicht, kann man sich schnell einmal verlieren. Es ist ein wichtiger Beitrag zu meiner inneren Zufriedenheit, wenn ich mich auf mein Frühstück freue und es während dem Essen geniessen kann. ©