



Fitness zu Hause



LAUFEN AN ORT

In 30-Sekunden-Intervallen zieht man erst abwechselnd die Knie gegen die Brust hoch und bewegt dann die Fersen gegen den eigenen Hintern: einige male wiederholen, 30 Sekunden Pause machen und wieder von vorne beginnen.

KRAFTÜBUNGEN MIT PETFLASCHEN

Gefüllte Petflaschen sind ein guter Hantelersatz: Zum Beispiel stehend für Bizepsübungen oder für die liegende Brustpresse: Die Flaschen von sich weg nach oben stossen oder mit seitlich ausgestreckten Armen langsam über dem Körper zusammenführen.

BEINTRAINING

Ausfallschritte und Kniebeugen sind wichtige Grundübungen für die Kraft in den Beinen: entweder nur mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Gewichten wie gefüllte Petflaschen oder schweren Töpfen.

YANN SOMMER GESUND IM LOCKDOWN

Wie bleibt man als Spitzensportler in Form, wenn die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist? Nationaltorwart **YANN SOMMERS** Rezept.

Aufgezeichnet: David Schnapp Foto: Nils Grubba

In seiner Bewegungsfreiheit buchstäblich eingeschränkt zu sein, ist für einen Spitzensportler eine ungemütliche Situation. Statt in der Weite des Trainingsplatzes musste ich mich in den vergangenen Wochen meistens in den eigenen vier Wänden bewegen. Wir durften zwar teilweise in kleinen Gruppen, mit dem nötigen Sicherheitsabstand, trainieren, aber Spiele fanden ja lange keine statt, und auch sonst ging es eher darum, die Form nicht ganz zu verlieren. Und es kommt noch etwas anderes dazu: Wir Spitzensportler leben vom Druck und der Herausforderung, der Gedanke an den nächsten Gegner, das Adrenalin vor dem Spiel sind der Treibstoff für Höchstleistungen. Ich habe mir aber schnell eine neue Routine zurechtgelegt und relativ streng verfolgt, denn Disziplin ist schliesslich eine weitere Grundvoraussetzung für einen Sportler.

An Tagen ohne Training im Club-Umfeld bin ich meistens nach dem Aufstehen zuerst auf den Hometrainer gestiegen. Das Peloton-System, wo man auf einem stationären Speedbike sitzt und sich via Bildschirm in Live-Klassen auf der ganzen Welt zuschalten kann, ist eine gute Möglichkeit, um an Ort in Bewegung zu bleiben. Auch ein Morgen ohne Frühstück hie und da war an Peloton-Tagen eine Variante, um den reduzierten Energieverbrauch zu kompensieren. Anson-

GEISTERSAISON

Am 11. März stand Yann Sommer letztmals in einem Pflichtspiel im Tor von Borussia Mönchengladbach. Das Rheinderby gegen Köln, das 2:1 endete, war das erste Bundesligaspiel ohne Zuschauer. Nun wird die Saison mit lauter solchen «Geisterspielen» fortgesetzt. Gladbach startete vor Wochenfrist auswärts in Frankfurt (nach Redaktionsschluss).



ten gilt für meine Frau und mich: Wir essen so gesund wie möglich, oft gibt es zum Beispiel vegane Bowls mit Reis oder eine Linsenlasagne mit Cashewnuss-Sauce. Manchmal bestellen wir aber auch, statt selbst zu kochen. Nicht, weil wir zu bequem dafür wären, uns selbst an den Herd zu stellen, sondern vielmehr, weil wir die lokalen Restaurants unterstützen möchten.

Einer meiner selbst gemachten Favoriten aber wurde im Lauf dieser aussergewöhnlichen Zeit, in der ich im Sport, aber auch in der Küche mehr als sonst auf mich selbst

zurückgeworfen war, eine leichte, würzige Tomatensauce mit Spinat und veganem Rahm. Wer einen Thermomix zu Hause hat, kann darin diese «Sauce für alles» herstellen, aber sie gelingt auch in einem gewöhnlichen Topf problemlos. Ich mag das Rezept sehr, weil es irgendwie immer passt: zu Buchweizenpasta mit grilliertem Gemüse etwa oder zu einer Bio-Hühnerbrust mit Spargel. Deshalb habe ich von dieser Tomatensauce immer ein paar Gläser als Vorrat im Kühlschrank stehen. So bin ich für den kulinarischen Ernstfall zu Hause immer gut vorbereitet. @

REZEPT



Spinat-Tomatensauce mit Buchweizennudeln

ZUTATEN
für 4 Personen
(plus etwas mehr für den Vorrat)

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

250 g Wasser

2 Würfel Gemüsebrühe

800 g geschälte Dosen-Tomaten (Pelati)

100 g veganer Rahmersatz (oder Rahm)

150 g Blattspinat, tiefgekühlt

2 EL getrocknete Kräuter (Pizzagewürz)

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

In einem Topf Zwiebel und Knoblauchzehe in Olivenöl dünsten. Mit dem Wasser ablöschen, aufkochen und die Bouillonwürfel darin auflösen. Die Tomaten mit dem Stabmixer in der Dose kurz mixen und mit den Kräutern und dem Rahm in den Topf geben. Zwanzig Minuten auf mittlerer Hitze köcheln. In den letzten Minuten den Spinat zugeben und umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem grossen Topf gut gesalzenes Wasser aufkochen, die Buchweizennudeln darin nach Packungsanleitung garen. Durch ein Sieb abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Buchweizennudeln mit der Sauce mischen und nach Belieben mit frischen Kräutern und gerösteten Pinienkernen dekorieren.