



1 FRAGE  
2 MEINUNGEN

# Sport:

## Besser morgens oder abends?



**Su Busson,**

Coach, Beraterin und Yogalehrerin  
www.beyourbest.at  
su.busson@beyourbest.at



# abends



**Andy Fumolo,**

Unternehmensberater,  
Kommunikations- und Rückenexperte  
www.andyfumolo.com  
andy@andyfumolo.com

### morgens

**Eigentlich bin ich ein Morgenmuffel.**

Morgensport war daher für mich lange undenkbar. Sport stand abends am Programm. Oder eben nicht. Oft fiel der gute Vorsatz nämlich ins Wasser, weil ich nach der Arbeit einfach zu müde war, lieber Freunde treffen wollte oder weil ich doch länger arbeiten musste als geplant.

Schaffte ich es dennoch, meinen Schweinehund am Abend zu überwinden, war ich **nach dem Training meist so aufgekratzt und überdreht**, dass ich ewig nicht einschlafen konnte. Ganz zu schweigen von den Heißhungerattacken, die mich dann oft spätabends übermannten.

So entschied ich mich eines Tages, zum Morgensportler zu mutieren. Einen Monat lang hab' ich mich dazu gezwungen, SOFORT mit dem Weckerläuten aufzustehen und mich gleich in der Früh zu bewegen. An manchen Tagen nur fünfzehn Minuten, oft eine halbe Stunde, manchmal auch länger. Meist ein paar Sonnengrüße und Yogaübungen, manchmal schwimmen und manchmal Spinning. Je nach Möglichkeit, aber fix in der Früh irgendeine sportliche Aktivität. Daraus ist eine **liebgewonnene Gewohnheit** geworden – nicht mehr jeden Tag, aber vier bis fünf Mal in der Woche. Der Sport in der Früh hilft mir, viel **schneller in Schwung** zu kommen. Mein Kreislauf kommt in die Gänge, ich fühle mich fitter und meine Laune steigt. Ich hab das **gute Gefühl, bereits etwas getan und geschafft zu haben** und bin den ganzen Tag konzentrierter und leistungsfähiger.

**Und was ist Ihnen lieber?**

Sporteln Sie lieber am Abend oder in der Früh? Schreiben Sie Ihre Meinung an: leserbriefe@news-leben.at

**Ich bin ein Nachtmensch.**

Ich treffe gerne Menschen und arbeite gerne am Abend. Wenn ich aufwache, nehme ich meinen Kaffee meist noch im Bett zu mir, genieße eine lange, entspannte Dusche und gehe den Tag ruhig an.

Ich habe es probiert, früh aufzustehen. Man hört es immer wieder, dass früh schlafen zu gehen und früh aufzustehen gut ist. **Aber ich schaffe das einfach nicht langfristig.** Nach vielen Versuchen weiß ich, dass ich ein Nachtmensch bin.

Es bereitet mir **zu viel Stress**, gleich nach dem Aufwachen superorganisiert und diszipliniert zu sein.

Vielleicht bin ich zu sehr Genussmensch. Manche sagen auch, wer **am Nachmittag geboren** ist, ist ein Nachtmensch. Bei mir war das um 16:30 Uhr, womit ich diese Theorie nur unterstreichen kann.

Also habe ich mich dazu entschlossen, meine **Workouts nach der Arbeit**, am späten Nachmittag oder frühen Abend, zu machen. Wissenschaftler fanden sogar heraus, dass jene, die nach der Arbeit trainieren, einen **höheren Fitness-Level** erreichen als jene, die in der Früh trainieren.

Den **größten Vorteil** sehe ich darin, dass ich mich so besser **entspannen kann**. Meine Erfahrung zeigt mir, dass ich während eines Abend-Workouts Antworten auf viele Probleme finde. Auch mein **Hungergefühl** wird positiv reguliert. Nach einem Workout am frühen Abend habe ich weniger Hunger. Das ist gut, denn ich neige zu Heißhungerattacken am späten Abend. Und: Nach einem Abend-Training **schlafe ich tiefer**.