



UMGEKREMPELT. Nach einem Burn-out hat Béatrice Drach (49) beruflich komplett umgesattelt. Als Sportwissenschaftliche Beraterin hilft sie jetzt anderen dabei, wieder fit zu werden. beatrice-drach.com

HER MIT DEM JUNGEN GEFÜHL!

Dass wir älter werden, lässt sich nicht ändern. Doch wir müssen uns deshalb nicht alt fühlen. Wichtig ist, sich **IMMER WIEDER NEUE ZIELE ZU SETZEN.**

Bewegung ist dabei besonders wichtig. Eine, die andere unterstützen will, ist Béatrice Drach. Sie erzählt, wie ein junges Leben gelingen kann. Plus Wohlfühltipps.

Lange verzeiht es uns der Körper, wenn wir ihm sportlich und essenstechnisch nicht das zukommen lassen, was ihm guttun würde. Doch nähert man sich den 40ern, lässt sich eines oft kaum mehr vertuschen: Wir fühlen uns nicht mehr so fit. Am Morgen dauert es, bis wir in die Gänge kommen, das Kreuz tut öfter weh, ein Speckröllchen nach dem anderen setzt sich fest, die Hormone machen sich bemerkbar. Doppelbelastung & Stress tun ein Übriges. Eine, die sich intensiv damit auseinandersetzt, wie Leistungsdruck, Selbstoptimierung und das Diktat der Waage unser Leben bestimmen, ist die Sportwissenschaftliche Beraterin Béatrice Drach. Vor etwa zehn Jahren hatte die damals erfolgreiche Managerin ein Burnout und kremelte daraufhin ihr Leben komplett um. Ihr wichtigstes Hilfsmittel dabei: Sport. Heute unterstützt die 49-Jährige andere

FOTOS: SANDRA SCHMID

dabei, wieder in Form zu kommen, und fühlt sich selbst entspannt wie nie. In ihrem neuen Buch *Wirf deine Waage in den Müll* (Goldegg, € 19,95) erklärt sie, wie man Sport zum Lebensgefühl macht, wieso eine Hose mehr über die Figur verrät als eine Waage und warum sie lieber schläft als surft.

„ES GEHT DARUM, FÜR SICH DIE BESTE VERSION SEINER SELBST ZU MACHEN.“

Wann haben Sie gemerkt, dass Sie nicht mehr ganz jung sind?

DRACH: Als ich vor ein paar Jahren in der Früh auf einmal viel länger gebraucht habe, um in die Gänge zu kommen. Erwischte ich früher einmal zu wenig Schlaf, konnte ich das einfach abschütteln. Heute fühle ich mich wie verkartert, auch wenn ich gar keinen Alkohol getrunken habe am Vorabend.

Viele wollen es nicht wahrhaben, dass sie nicht mehr so frisch sind wie ehemals. Wie kann man das akzeptieren?

DRACH: Man muss einfach realistisch sein und die positiven Seiten daran

sehen. Klar ist man nicht mehr so fit wie mit 25. Aber man sollte seine Maßstäbe auch nicht an diesem Alter anlehnen oder sich mit viel jüngeren Frauen vergleichen. Da kann man nur verlieren. Viel besser ist es, die Vorteile des Älterwerdens zu schätzen. Man hat mehr innere Ruhe, ist nicht mehr so abhängig von der Meinung anderer, kann viel besser genießen.

Trotzdem sind Leistungsdruck und Selbstoptimierung für viele ein Thema.

DRACH: Ja, das stimmt. Weil jeder Mensch nach gewissen Glaubenssätzen funktioniert. Bei uns Frauen sind das sehr häufig die Sätze „Sei perfekt“ und „Sei beliebt“. Also versuchen wir,

”

Was hat Ihnen als Kind Spaß gemacht? Suchen Sie sich eine Sportart, die dieses Gefühl bringt.“

BÉATRICE DRACH, 49, SPORTWISSENSCHAFTL. BERATERIN

schlank und immer gut drauf zu sein. Das darf aber nicht so ausarten, dass man sich nur nach äußeren Idealen richtet oder für andere perfekt sein will. Es geht vielmehr darum, für sich die beste Version seiner selbst zu werden.

Also die Waage in den Müll werfen, wie es Ihr Buchtitel vorschlägt?

DRACH: Man muss schon drauf schauen, dass man sich in seiner Haut wohlfühlt. Die meisten von uns wollen nicht auf einmal 15 Kilo zunehmen, und das ist auch legitim. Aber die Zahl auf der Waage ist nicht die einzig gültige Währung, sondern im Grunde unwichtig. Ob die Figur stimmt, erkennen Sie viel besser daran, ob Sie locker in die eine Hose passen oder in Ihrem Lieblingskleid eine gute Figur machen.

Wie schafft man es, dass man diese beste Version seiner selbst erreicht?

DRACH: Man muss lernen, das gesunde Leben zu mögen. Einer meiner Lehrer hat einmal gemeint, es gehe darum, dass man fit in der Grube landet. Mit anderen Worten, man soll dafür sorgen, dass man auch im Alter noch gut leben



Nur BIO-H-TIN bietet die wirkungsvolle Kombination gegen Haarausfall* und für ein gesundes Haarwachstum.

Wieder verliebt in meine Haare

Minoxidil BIO-H-TIN®

Stoppt erblich bedingten Haarausfall

*erblich bedingt

Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 20 mg/ml Spray / Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 50 mg/ml Spray / Wirkstoff: Minoxidil Anw.: Zur Anw. auf der Haut. 20 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Frauen. 50 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Männern. Enth.: Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (MIN20_50/211118/LW_AT)



BIO-H-TIN® Vitamin H

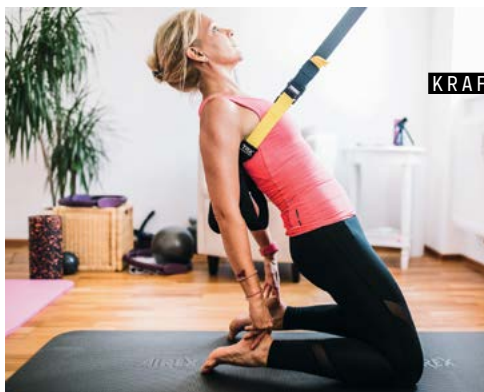
Unterstützt das Haarwachstum

BIO-H-TIN Vitamin H 2,5 mg Tabletten / Wirkstoff: Biotin Anw.: Zur Prophylaxe u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen u. sehr seltenen Biotin-abhängigen, multiplen Carboxylasemangel. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (BHT_2,5mg_AT_190701_LW)

Jetzt neu: lactosefrei

BIO-H-TIN® – Wirkungsvoll für Haare & Nägel

www.biohtin.at



KRAFT



BEWEGLICHKEIT



AUSDAUER

DREISÄULEN. Béatrice Drach setzt im Training auf eine Kombination aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Nur wenn alle drei Bereiche in Balance sind, ist der Körper rundum fit. Das hilft beim Gewichtsmanagement, baut Stress ab, hebt die Laune und ist gleichzeitig die beste aller Anti-Aging-Methoden.

gemacht. Gummihüpfen? Tanzen? Oder durch die Natur zu toben und Hindernisse zu überwinden? Dann braucht es nur noch die passende Sportart dazu. So wird man zu seiner eigenen „Schweinehunddompteuse“.

Wie sieht es mit der Ernährung aus?

DRACH: Ich bin eine Freundin des Genusses. Wenn man immer nur Kalorien zählt, wird man auf Dauer nicht durchhalten. Fragen Sie sich, an welcher Schraube Sie beim Essen drehen müssen, damit Sie genießen können, aber nicht zunehmen. Das ist gar nicht so leicht, weil jeder Stoffwechsel anders ist. Es gibt keine vorgefertigten Lösungen, und es muss natürlich auch zum Lebensstil passen. Was definitiv nicht funktioniert, sind Diäten. Da nimmt man auf Dauer nur zu. Besser ist eine fachliche Expertise, die auf die individuellen Voraussetzungen eingeht.

Was ist für Sie, außer Sport, der wichtigste Jungbrunnen?

DRACH: Eindeutig Schlaf. Dabei regenerieren sich Körper & Gehirn, der Hormonhaushalt reguliert sich, wir bauen Stress ab. Schläft man umgekehrt zu wenig, führt das auf Dauer auch dazu, dass man zunimmt, weil die Lust auf ungesunde Dinge stärker wird. Deshalb sollten Sie auf eine gute Schlafhygiene achten. Schalten Sie alle Screens ab, denn das Blaulicht putscht auf. Setzen Sie stattdessen auf abendliche Entspannungsrituale oder Atemübungen. So kommt man besser zur Ruhe.

PIA KRUCKENHAUSER ■

5

WOHLFÜHL-TIPPS

Der Schlüssel zum jungen Lebensgefühl: gute Selbstwahrnehmung. Fünf Tipps und Anregungen helfen Ihnen dabei, diese zu verbessern.

Dem Stress in die Augen sehen. Versuchen Sie, Ihren Stressmustern auf die Spur zu kommen. Was regt Sie auf? Haben Sie Einfluss auf entsprechende Situationen? Können Sie vielleicht Ihr Verhalten oder Ihre Reaktionen auf Stresstrigger ändern? Ein Blick aus der Vogelperspektive auf das eigene Verhalten kann viel Klarheit bringen.

Schluss mit Überforderung. Klar, Sport ist wichtig. Und ohne geht es auf keinen Fall. Aber man muss nicht immer Musterschülerin sein. Zu viel Wollen bringt nur neuen Stress. Wie viel Zeit können Sie realistisch in Ihr Sportprogramm investieren? Was tut Ihnen gut, was stresst Sie nur noch mehr? Planen Sie eine real machbare Anzahl an Trainingseinheiten fix in Ihren Kalender ein. Und wenn Sie nicht wissen, was Ihnen Spaß macht: Probieren sie so lange, bis Sie das richtige Workout für sich gefunden haben.

Die eigene Schönheit entdecken. Wer sich selbst nicht liebt, wird auch nicht zufrieden sein. Deshalb ist es wichtig, den eigenen Körper zu akzeptieren und anzunehmen. Regelmäßige Bewegung hilft dabei unglaublich. Die perfekte Figur zu haben, nicht unbedingt. Und wenn die Selbstliebe nicht gelingt: Reflektieren Sie mit einer therapeutisch geschulten Person darüber.

Innere Uhr. Ausreichend Schlaf ist extrem wichtig für ein entspanntes Leben. Doch wer immer gegen die eigene Uhr schläft, wird nie richtig fit sein. Sind Sie eher morgens oder abends aktiv? Organisieren Sie sich so, dass Sie wichtige Aufgaben bestmöglich in Ihrer Hochzeit lösen, nicht in müden Phasen.

Auf die Körpersignale achten. Sie fühlen sich ständig müde? Lassen Sie Ihre Ferritin-, Vitamin-D- und Mikronährstoffwerte checken. Bei einem Mangel kann es sinnvoll sein, diese zu substituieren, doch immer nur in Absprache mit einem Arzt.

» kann. Das ist besonders für uns Frauen ein Auftrag. Wir werden zwar statistisch gesehen älter als die Männer, aber mit einer schlechteren Lebensqualität. Denn viele stecken ihr ganzes Leben lang zurück und schauen dabei einfach nicht genug auf sich selbst.

Und wie kann man das ändern?

DRACH: Indem man sich bewusste Ich-Zeit nimmt, nie damit aufhört, Neues zu lernen, und regelmäßig Sport macht. Und zwar den richtigen Mix aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Krafttraining sorgt dafür, dass man die Muskelmasse erhält. Das kurbelt die Fettverbrennung an, lindert Schmerzen im Bewegungsapparat und sorgt für eine gute Haltung. Laufen ist der perfekte Jungbrunnensport, weil es das Herz-Kreislauf-System trainiert, die Zellalterung verlangsamt, die Knochen stärkt, gegen Depressionen hilft und vor Demenz schützt. Beweglichkeitstraining wie Yoga sorgt für mehr Gleichgewicht und entspannt generell.

Wenn da nicht immer dieser innere Schweinehund wäre.

DRACH: (lacht) Ja, den kenne ich. Deshalb muss man auch den Spaß an der Bewegung wiederfinden. Hat man den nicht, wird man das sportliche Leben nämlich nicht durchhalten. Fragen Sie sich: Was hat mir als Kind Spaß