

Stichwort Biorhythmus Ich bin berufstätig und kann nur morgens oder abends Sport treiben. Wann ist es für den Körper besser? Natascha L., Biel

Das ist ganz individuell, es gibt kein Richtig oder Falsch. Sie sollten Sport machen, wenn Sie sich wohl fühlen. Probieren Sie es aus, und hören Sie auf Ihr Gefühl, wann der Körper die richtige Betriebstemperatur erreicht, um erhöhte Leistung zu erbringen. Biorhythmisch ist es jedoch von Vorteil, am späten Vormittag oder späten Nachmittag Sport zu treiben. Bei vielen Menschen hält das erhöhte Aktivitätslevel sogar bis 20 Uhr an. Wenn Sie sehr spät am Abend sportlich aktiv sind, bedenken Sie, dass Ihnen das Einschlafen sicher schwerer fallen wird.

Prof. Klaus-Michael Braumann,
Sportwissenschaftler Uni Hamburg

