

**Gothaer Ratgeber –
Gesundheit.**

Gothaer



Freude an gesunder Ernährung und Bewegung.

Inhalt.

Vorwort.	3
Ernährung oder Essen?	4
Was Sie wissen sollten	5
Kalorien sind nicht alles	7
Das wichtigste Lebensmittel	8
Das Körpergewicht informiert	8
Wie viel Energie braucht der Mensch?	10
Auf die Jahressumme kommt es an	10
Flexible Verhaltenskontrolle wirkt	11
Mit Essgenuss zur guten Ernährung	13
Fast Food, Kuchen und die vielen Snacks	15
Kurz und bündig	16
Bewegung als Lebensprinzip für Gesundheit und Wohlbefinden.	18
Bewegungsmangel – das Gesundheitsproblem des 21. Jahrhunderts	18
Bewegung ja – aber wie mache ich es richtig?	19
Individualität als Basis für Langzeiterfolge	20
Bewegung – eine biologische Notwendigkeit	21
Der Bewegungsapparat, der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System	22
Bewegung und Sport – gewusst, wie!	23
Bewegung und Entlastung im Alltag und am Arbeitsplatz	23
Bewegungstraining ohne Sport	25
Sportliche Aktivitäten für Fitness und Gesundheit	26
10 Regeln für einen bewegten Alltag	30
Anhang.	32
Kompetenz für betriebliches Gesundheitsmanagement.	32
Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE.	34
Internet-Adressen.	36
Buchtipps.	37
Über die Autoren und Impressum.	38



Liebe Leserinnen und Leser,

wir alle wissen: Bewegung und Ernährung haben einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit, auf unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Und nur allzu oft hören wir, dass uns viel Bewegung und gesundes Essen gut tun, dass wir damit unser Herz-Kreislauf-System stärken und Bluthochdruck und anderen Erkrankungen entgegenwirken können. Dennoch sind mangelnde Bewegung und Übergewicht in unserer modernen Industriegesellschaft ein zunehmendes Problem. Wie oft wird das Auto für kleine Wegstrecken genutzt, stehen wir im Aufzug oder auf der Rolltreppe? Manch einer scheitert an zu hochgesteckten Zielen mit täglichem Sport und einem „Nie wieder“ für Süßigkeiten oder Fast Food.

Letztendlich jedoch geht es nicht um zwanghafte Vorgaben und starre Regeln, es geht nicht darum, was wir dürfen und was nicht. Vielmehr geht es um die Kenntnis einiger weniger Grundregeln und darum, dass sich jeder Einzelne wohlfühlt – bei dem, was er isst, und mit dem, was er tut. Jeder von uns muss seinen ganz eigenen, individuellen Weg zu gesunder Ernährung und sportlicher Bewegung finden. Dafür ist es nicht notwendig, sein Leben von einem Tag auf den anderen komplett umzukrempeln, einfach alles anders zu machen. Ganz im Gegenteil: Schon mit kleinen Veränderungen im Alltag lässt sich viel erreichen – Apfel und Schokoriegel abwechseln, mal Treppe statt Fahrstuhl, Wasser und Schorle statt Softdrink und Limonade.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Ratgeber an die Hand geben, der Sie auf Ihrem ganz persönlichen gesunden Weg unterstützt. Eines sollte dabei immer im Vordergrund stehen: Jeder entscheidet für sich selbst, wie er gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung in sein Leben integriert. Und nur dann gilt: Sport und vollwertige Ernährung machen Spaß – und haben einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit.

Mit besten Grüßen

Ihr

Dr. med. Volkmar Benner

Internist und Sportmediziner,
Leitung Gesundheitsmanagement und Ärztlicher Dienst der Gothaer Krankenversicherung AG

Ernährung oder Essen?

Ohne Ernährung gibt es kein Leben. Die vielen Funktionen, die in einem gesunden Körper ablaufen, benötigen Energie (Kilokalorien), aber auch eine Fülle an Spezialstoffen, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen, wie z. B. Vitamine, Mineralstoffe, Fettsäuren, Eiweiße, Kohlenhydrate oder sekundäre Pflanzenwirkstoffe. Alles muss in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, sonst kommt es zu Funktionsstörungen. Unter- und Übergewicht sind leicht zu erkennen. Aber es kann auch zu Leistungseinbußen kommen, zu Müdigkeit, zu Konzentrationsschwäche und anderen Beeinträchtigungen, die nicht so leicht als Folge der unausgewogenen Ernährung zu erkennen sind.

Der Nährstoffbedarf des Organismus steuert nicht wirklich das Essverhalten – abgesehen vom Energiemangel, der sich als Hunger bemerkbar macht. Wir Menschen sagen auch nicht, dass wir uns „ernähren“, sondern wir „essen“. Das ist ein Riesenunterschied, denn für das Essverhalten sind unsere Essbedürfnisse zuständig (und eben nicht der Bedarf, den wir nicht wahrnehmen können). Wir essen, weil wir den guten Geschmack oder das Zusammensein mit Freunden genießen. Wir essen, weil wir Sonderangebote eingekauft haben. Weil wir uns angewöhnt haben, eine Suppe zu verspeisen. Manchmal essen wir auch nicht, weil wir um unsere „schlanke Linie“ fürchten. Es gibt zahllose Bedürfnisse, die das menschliche Essverhalten regulieren. Und dann passiert es, dass – über die Zeit gesehen – so gegessen wird, dass der Nährstoffbedarf nicht ausreichend gedeckt wird. Zwischen den Bedürfnissen und dem Bedarf entsteht eine Diskrepanz. Der Esser ist zufrieden, aber der Organismus nicht. Daher lohnt es, sich mit den wichtigsten Grundregeln vertraut zu machen, um so zu essen (und zu trinken, natürlich!), dass Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden erhalten bleiben. Sicher, Essen ist viel mehr als nur Ernährung. Doch vollwertige Ernährung kann auch sehr wohl „gutes Essen“ sein. Gespannt?



Was Sie wissen sollten

Es gibt keine gesunden Lebensmittel, genauso wenig, wie es ungesunde Lebensmittel gibt. Menschen können gesund sein, nicht aber Lebensmittel. Außer der Muttermilch enthält kein einziges Lebensmittel alle Nährstoffe, die benötigt werden. Es kommt darauf an, sich ein Essen aus vielen Lebensmitteln und Speisen zusammenzustellen, um eine vollwertige Ernährung zu erreichen.

Ob eine Ernährung bedarfsgerecht ist, lässt sich nur über eine längere Zeit anhand von Auswahl, Menge und Kombination der Nahrungsmittel beurteilen. Das klingt kompliziert, ist es aber nicht. Zunächst einmal braucht der Organismus Energie; sie wird in Kilokalorien (kcal) gemessen. Zwar fälschlicherweise, aber aus Gewohnheit spricht man nur von „Kalorien“. Beim Auto liefert Benzin den Treibstoff, beim Menschen dienen die Kalorien als Treibstoff. Nun gibt es vier verschiedene Stoffe, die Kalorien liefern: Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß und Alkohol. Da diese vier Stoffe Kalorien mit unterschiedlicher Wirkung liefern, werden Sie im Folgenden kurz vorgestellt.

Kohlenhydrate nehmen Sie ganz überwiegend mit Pflanzenprodukten zu sich. Gemüse, Obst, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Salat, aber auch Zucker liefern Kohlenhydrate. Ein Gramm Kohlenhydrate stellt gut vier Kalorien zur Verfügung. Kohlenhydrate sättigen gut, weil sie auch ein großes Nahrungsvolumen auf den Teller bringen. Da das Gehirn mit Glukose, einem Kohlenhydrat, ernährt wird, achtet der Körper darauf, dass der relativ kleine Kohlenhydratspeicher in der Leber gut gefüllt ist. Darum bestimmen die Kohlenhydratspeicher auch, ob Hunger bzw. Sättigung erlebt wird.

Fett ist der „Kalorienkönig“, denn ein Gramm Fett liefert über neun Kalorien. Fett stammt aus tierischen, aber auch aus pflanzlichen Produkten. Es hat einen schlechten Sättigungswert, weil es auch wenig Volumen hat. Aber: Fett ist ein Geschmacksverstärker, weil viele Aromastoffe fettlöslich sind, also Fett brauchen, damit wir sie überhaupt schmecken können. Der Körper braucht Fett, um fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) aufnehmen zu können, aber auch, weil lebensnotwendige Fettsäuren vom Organismus nicht selbst produziert werden können.

Eiweiß ist eine wichtige Substanz, die in der Ernährung nicht fehlen darf, da der Körper nicht alle Eiweißbausteine selbst herstellen kann. Ein Gramm Eiweiß liefert gut vier Kalorien. Was die Sättigungswirkung angeht, ist Eiweiß der Spitzenreiter. Eiweiß kommt über tierische Lebensmittel, aber auch über pflanzliche Produkte auf den Teller.

Alkohol ist ebenfalls Kalorienlieferant, gut sieben Kalorien kommen durch ein Gramm Alkohol in den Körper. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß besteht aber für Alkohol kein Bedarf – ganz im Gegenteil. Doch die menschlichen Bedürfnisse verlangen oft nach alkoholischen Getränken, da sie – in Maßen genossen – gut munden und die Stimmung heben. Alkohol kann jedoch auch abhängig machen und die Gesundheit ruinieren.

Die Ernährungswissenschaft empfiehlt nun folgende Zusammensetzung bei der Kalorienaufnahme:

50 % bis 60 % der Energie sollten Kohlenhydratkalorien, 30 % bis 35 % Fettkalorien und 15 % bis 20 % Eiweißkalorien liefern. Klar, da kein Bedarf für Alkohol besteht, gibt es auch keine Empfehlung für ihn. Doch bis zu 20 Gramm/Tag bei Frauen und 40 Gramm/Tag bei Männern werden allgemein toleriert.



Kalorien sind nicht alles

Neben der Energie benötigt der komplizierte Menschenkörper noch eine Fülle an Spezialstoffen, um richtig zu funktionieren und um leistungsfähig zu bleiben. Auch das seelische Befinden hängt von diesen Spezialstoffen ab. Dazu zählen die dreizehn verschiedenen Vitamine und eine Fülle von Mineralstoffen, wie Kalzium, Natrium, Phosphor oder Magnesium. Eisen, Jod, Fluor, Zink und Selen zählen zu den Spurenelementen, die ebenfalls in der richtigen Menge im Essen enthalten sein müssen. Doch keine Angst, Sie müssen nicht zum Ernährungswissenschaftler werden und all diese Stoffe kennen, um sich ausgewogen zu ernähren.

Ein guter Ausweg – so denken manche – ist der Griff zur Multivitaminpillette, die auch noch Mineralstoffe und Spurenelemente enthält. „Dann habe ich alles und bin bestens versorgt“, sagt sich der Mensch und labt sich an Sahnetorte und Schokolade. Dieser scheinbar gute Ausweg ist ein falscher Weg. Studien beweisen, dass die wichtigen Nährstoffe im natürlichen Verbund der Lebensmittel weitaus wirksamer sind als in Form isolierter Substanzen in einer Pille. Und oft dient diese auch als Alibi, damit man nicht auf sein Essen achten muss. Das ist verständlich, aber grundfalsch, denn Vitamine und Mineralstoffe sind zwar absolut wichtig, aber auch sie sind nicht alles, was zu einer guten Ernährung gehört ...

**Das wichtigste
Lebensmittel ...**

... ist das Wasser. Ohne Wasser gibt es kein Leben! Ohne Essen können Menschen wochenlang überleben, ohne Wasser wird es bereits nach wenigen Tagen problematisch. Der Flüssigkeitsbedarf liegt bei knapp drei Litern pro Tag. Da viele „feste Speisen“ aber größere Mengen an Wasser enthalten (z. B. Gemüse, Kartoffeln), reicht es aus, täglich 1,5 Liter zu trinken.

Am besten trinkt man Wasser aus der Leitung oder Mineralwasser. Fruchtsaft-schorle ist ein gutes Getränk, das das persönliche Geschmacksbedürfnis befriedigt. Aber auch Kaffee und Tee in üblichen Mengen zählen mit.

**Das Körpergewicht
informiert**

Wenn die Kalorienaufnahme durch das Essen den Kalorienverbrauch des Körpers übersteigt, sammeln sich „Energiereserven“ an, es kommt zu Übergewicht. So informiert die Waage, dass mit der Ernährung (oder der Bewegung) etwas nicht stimmt. Ihren Body-Mass-Index (BMI) können Sie mit der nachfolgenden Formel leicht selbst bestimmen:

Berechnung und Interpretation des BMI.

- $$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Größe (m)} \times \text{Größe (m)}}$$
- Ist Ihr BMI kleiner als 20, dann sind Sie untergewichtig, liegt Ihr BMI über 25, dann haben Sie Übergewicht
- Ist er größer als 30, dann sind Sie bereits so übergewichtig, dass Sie unbedingt Ihre Pfunde abbauen müssen, um das gewichtsbedingte Gesundheitsrisiko zu entschärfen

Ihr BMI übersteigt den Wert 25

Übergewicht – das wissen wir heute – entsteht nicht durch „Willensschwäche“, „Naschsucht“ oder „schlechte Angewohnheiten“. Übergewicht ist auch nicht „Schuld“, sondern eher „Schicksal“, allerdings kein unabänderliches!

Das Fettspeicherprogramm, das die Natur zum Überleben in Notzeiten entwickelt hat, macht heute Probleme, weil es keine Notzeiten mehr gibt. Unsere Lebensbedingungen nehmen uns zudem nahezu alle körperliche Bewegung ab und die Supermärkte sind überfüllt mit preiswerten Lebensmitteln. Das ist sozusagen das „Schicksal“, das die Fettpolster anwachsen lässt.

Erforscht wurde, dass Menschen mit Gewichtsproblemen – ohne es selbst zu wissen – mehr Nahrungsfett, aber weniger Kohlenhydrate verzehren. Da liegt die erste Chance, die man nutzen kann (Seite 13). Und die zweite Chance bietet ein „bewegter“ Lebensstil, über den ab Seite 18 berichtet wird.

Ihr BMI liegt unter 20

Das ist Untergewicht! Auch wenn – zugegeben – das Schönheitsideal leider extreme Schlankheit fordert. Viele Models und Mannequins sind effektiv zu mager. Das Resultat „schlank und krank“ sollte für Sie kein Ansporn sein. Ständige Diäten und Hungertage gepaart mit Extremsport führen leicht zu schweren Essstörungen. Opfern Sie Ihre Gesundheit nicht einem unsinnigen Schönheitsideal!

Ihr BMI liegt zwischen 20 und 25

Glückwunsch, denn Sie essen genau so viele Kalorien, wie Ihr Körper benötigt. Ihre Energiebilanz ist ausgewogen!



**Wie viel Energie
braucht der Mensch?**

Der Grundumsatz liegt bei ca. 1.400 Kalorien, abhängig von Körpergröße und Muskelmasse eines Menschen. Er bezeichnet die Kalorienmenge, die ein Mensch in Ruhe in 24 Stunden für alle Körperfunktionen benötigt. Zum Grundumsatz kommt dann der Bewegungsumsatz hinzu, das ist die Kalorienmenge, die durch zusätzliche Muskelarbeit (z. B. für Stehen, Laufen oder Heben) benötigt wird. Der Bewegungsumsatz macht mindestens 30 % des Grundumsatzes aus, kann aber bei schwerer körperlicher Arbeit auch mehr als 100 % des Grundumsatzes betragen. Als Faustformel gilt, dass ein „moderner, bequemer Durchschnittsmann“ ca. 2.200 kcal am Tag verbraucht (Frauen ca. 1.700 kcal oder weniger). Das ist nicht viel!

**Auf die Jahressumme
kommt es an**

Essen ist das häufigste menschliche Verhalten, mindestens dreimal am Tag wird gegessen. Dabei kommt es eigentlich überhaupt nicht auf eine einzige Mahlzeit an. Die gesundheitsförderlichen oder gesundheitsschädlichen Wirkungen entfalten sich nur langsam, aber stetig und mit Konsequenz. Wer täglich fünf Scheiben Brot verzehrt, darauf jeweils 10 Gramm Butter oder Margarine streicht und dann Käse oder Wurst auflegt, der kann damit im Jahresverlauf 30 Kilogramm (!) Fett in seinen Körper schleusen. Diese Summe zählt, nicht die zehn Gramm bei einer Scheibe Brot. In der Mayo Clinic (USA) haben Forscher Normal- und Übergewichtigen mehrere Elektroden auf den Körper geklebt, die per Funk alle 15 Sekunden ihre Position gemeldet haben. So wurden von jedem Teilnehmer über 15 Millionen Daten gesammelt und ausgewertet. Das Ergebnis: Übergewichtige bewegen sich täglich um den Verbrauch von 325 kcal langsamer oder weniger als Normalgewichtige. Eine kleine Zahl, doch aufs Jahr hochgerechnet sind das 119.000 kcal, und die entsprechen 15 Kilogramm Körpergewicht!

Wer also „gut und gesund essen“ möchte, sollte sich an ein günstiges Ess- und Bewegungsverhalten gewöhnen. Nur Gewohnheiten, die langfristig beibehalten werden, zählen. Darum funktionieren auch Diäten nicht, die für 14 Tage oder drei Wochen einen Plan vorgeben, der anschließend wieder vergessen wird. Mehr Lust auf Leben erfordert einen Lebensstil, der lebenslang Spaß am Essen und an der Bewegung vermittelt.



Flexible Verhaltenskontrolle wirkt

Unser Essverhalten hat viel mit Psychologie zu tun. Die meisten Menschen wissen über richtige Ernährung viel, aber sie essen doch anders. Wie oft schaut man auf seinen Teller und denkt: „Das solltest du lieber nicht essen“, und isst es dann doch – manchmal mit schlechtem Gewissen. Das haben Sie sicher auch schon erlebt, oder? Es gibt zwei Ursachen, warum eigene Zielvorstellungen, mit denen sich Menschen helfen wollen, zum Misserfolg führen. Zum einen sind die angestrebten Ziele viel zu hoch gegriffen. Das programmiert den Misserfolg geradezu. Wer sich vornimmt, in 14 Tagen 10 Kilogramm abzunehmen, muss scheitern, denn das kann nicht gelingen. Zum anderen sind es die absoluten Vorsätze, die – natürlich mit bester Absicht – gefasst werden: „Ich esse nie mehr Schokolade“ oder „Ich esse nur noch Vollkornbrot“ oder „Ich radle täglich fünf Kilometer“ oder „Ich trinke nie mehr Alkohol“. Diese absoluten Vorsätze, erkennbar an typischen Formulierungen wie „nie mehr“, „ab sofort“, „täglich“ oder „nur noch“, haben einen großen Nachteil. Werden sie auch nur geringfügig verletzt, dann bricht der gesamte Vorsatz zusammen, denn der Gedanke drängt sich auf: „Jetzt ist es auch egal!“ Silvestervorsätze sind ein gutes Beispiel dafür, wie schnell gute Vorsätze zerplatzen, weil sie nicht so absolut eingehalten werden können.

Wenn Sie Ihr Verhalten erfolgreich ändern wollen, dann gehen Sie flexibel vor. Flexibles Verhaltenstraining bedeutet, dass Sie keinen Vorsatz fassen, der lebenslang gelten soll, sondern Sie wählen sich eine konkrete Trainingszeit aus, z. B. eine Woche. Dann setzen Sie sich ein Ziel, das nur etwas von Ihrem bisherigen Verhalten abweicht. Sind Sie ein Schokoladenfreak, dann nehmen Sie sich vor, in der nächsten Woche mit zwei Tafeln auszukommen. Wollen Sie sich mehr bewegen, dann sagen Sie sich: „Ich versuche, in der kommenden Woche 35 km mit dem Rad zu fahren.“ Sie wollen mehr Vollkornbrot essen, dann planen Sie, in den nächsten sieben Tagen sieben Scheiben Vollkornbrot zu verzehren. Statt sich „ein Glas Rotwein am Abend“ zu gönnen, nehmen Sie sich flexibel vor, im Monat höchstens 30 Gläser Rotwein zu trinken. Da durchkreuzt auch eine Geburtstagsfeier Ihren Vorsatz nicht, denn Sie können ausgleichen. Flexibles Training bietet die Möglichkeit, mit „Guthaben“ und „Krediten“ zwischen den einzelnen Tagen einen Ausgleich zu schaffen, um das Ziel dennoch zu erreichen. Damit wird der Gedanke „Jetzt ist es auch egal!“ unnötig. Ihr Verhalten ist flexibel, Sie können sich bei Einladungen und „sonstigen Überraschungen“ großzügiger verhalten und dennoch erfolgreich Ihren flexiblen Vorsatz einhalten. Unser Essverhalten ist über Jahrzehnte durch Gewohnheiten geprägt worden. Nur in kleinen Schritten, mit realistischen Zielen und flexibler Verhaltenskontrolle gelingt es, Gewohnheiten zu ändern. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Seien Sie fair zu sich selbst. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Training gelingt und Sie dann stolz sein können – auf sich selbst!

Mit Essgenuss zur guten Ernährung

Das Essverhalten beginnt mit dem Einkaufen oder der Auswahl der Speise im Restaurant. Gekauft oder bestellt ist auch gegessen – meistens jedenfalls. In der „grünen Ecke“ des Supermarktes können Sie nichts falsch machen. Obst und vor allem Gemüse sind ausgezeichnete Grundpfeiler für ein ausgewogenes Essen. Sie liefern Kohlenhydrate, Ballaststoffe (für die Verdauung) und Vitamine sowie Mineralstoffe. „Nimm 5 am Tag“ heißt es, also fünf Portionen „buntes Gemüse und Obst“, wobei auch frisch gepresste Säfte mitzählen. Die in Obst und Gemüse enthaltenen „pflanzlichen Schutzengel“, die sogenannten sekundären Pflanzenwirkstoffe, sind eine gute Vorsorge gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wahrscheinlich auch gegen bestimmte Krebsarten.

Garen Sie Gemüse kurz und knackig, dann schmeckt's gut und die Wirkstoffe bleiben besser erhalten. Ihr Bäcker liefert mit den verschiedenen Brotsorten ebenfalls die guten Kohlenhydrate, die satt und nicht dick machen. Bevor Sie Streichfette unter Wurst oder Käse streichen, sollten Sie daran denken, dass der Brotbelag selbst genug Fett bietet, um eine angenehme Geschmacksverstärkung zu schaffen. Senf unter der Wurst, leichter Frischkäse unter Schnittkäse sorgen auch dafür, dass der Belag nicht vom Brot fällt, und sparen Fett. Ein leckeres Müsli zum Frühstück ist ebenfalls eine „gesunde Alternative“ – im wahrsten Wortsinn. Apropos Fett: Es gibt inzwischen überall Fettzerstäuber, mit denen sich gutes Oliven-, Raps- oder Keimöl ganz fein über den Salat zerstäuben lässt. Das gibt Geschmack – und spart Fett. Mehr als insgesamt 60 bis 80 Gramm Fett am Tag sollte man nicht konsumieren. Pflanzenfette (mit Ausnahme von Kokosfett, das meist als Frittierfett verwendet wird) haben die richtige Fettsäurezusammensetzung, nämlich viele einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die können Sie auch in Form von Seefisch zu sich nehmen, wenn Sie Fisch mögen.





In der Küche braten Sie Schnitzel oder Kotelett „natur“, denn in die Panade zieht jede Menge Fett ein. Hilfreich sind auch beschichtete Pfannen. Bei Braten kann das Fett abgeschöpft oder mit Haushaltspapier abgenommen werden. Fleisch ist inzwischen ein mageres Lebensmittel – vom Bauchfleisch abgesehen. Die Fleischportion sollte nur nicht die Kartoffeln oder das Gemüse vom Teller verdrängen. Mit einer 120-Gramm-Portion liegen Sie goldrichtig. Die Supermärkte, aber auch die Metzger bieten inzwischen schmackhaften Wurstbelag mit geringem Fettgehalt an.

Ebenso gibt es nahezu alle Milchprodukte mit weniger Fett. Auch Milch mit 1,5 % Fett ist empfehlenswert, da ihr Kalziumgehalt (für die Knochenfestigkeit) nicht reduziert ist. Milch, Käse oder Joghurt sollten Sie täglich verzehren, um auf die notwendigen 1.000 Milligramm Kalzium zu kommen.

Wenn Sie Ihr Essen aus diesen „Basislebensmitteln“ komponieren, werden gut 50 % Ihres Kalorienbedarfs über Kohlenhydrate, 30 % über Fett und 20 % über Eiweiß gedeckt. Wenn Sie dann noch täglich eineinhalb Liter trinken, dann können Sie eigentlich nichts falsch machen, wären da nicht noch die vielen anderen „Lebensmittel“, die besser als Genussmittel bezeichnet würden:

Fast Food, Kuchen und die vielen Snacks

Alles das liefert ziemlich viel Energie, sprich Kalorien, ohne aber wichtige Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe mitzubringen. Dabei ist nichts gegen ein Stück Kuchen einzuwenden, gegen einen gelegentlichen Hamburger oder einen Schokoriegel.

Auch wenn der Körper dafür keinen Bedarf hat, so haben Sie möglicherweise aber ein Bedürfnis danach. Wie gesagt, auf eine Zwischenmahlzeit kommt es nicht an – es sind immer Menge und Kombination, die den Ausschlag geben. Die Portionsgrößen der Snackartikel sind in den letzten Jahren ständig angewachsen. Klar, man hört mit dem Naschen auf, wenn die Tafel aufgegessen oder der Chipsbeutel leer ist. Da lohnt es sich, nach kleineren Portionspackungen zu suchen. Manchmal gibt es die sogar noch. Die große Schale Erdnüsse zum Fernsehen wird meist „unbewusst“ geleert, wenn der Film spannend ist, aber so gelangen auch „unbewusst“ jede Menge Fettkalorien in den Magen. Versuchen Sie, den Fernsehfilm mit Paprika- oder Mohrrübenstiften zu genießen. Es ist alles nur eine Frage der (An-)Gewohnheit. Tolles Fast Food ist auch ein Apfel, eine Birne oder eine Banane, die ihre Verpackung gleich mitliefert. Auch das belegte Brot – fast aus der Mode – kann dort verzehrt werden, wo man sich gerade befindet. Und die „schwere“ Cremetorte kann gut durch einen Obstkuchen ersetzt werden. Das Schlaraffenland, das uns umgibt, hält unzählige Möglichkeiten vor, mit Essgenuss zur guten Ernährung zu gelangen.



Kurz und bündig

Essverhalten wird gelernt. Essverhalten kann durch Training geändert werden. In kleinen Schritten. Mit flexibler Verhaltenskontrolle und angemessenen Zielvorstellungen. Schwerpunkt der Lebensmittel- und Speisenwahl sind Kohlenhydrate. Sie machen satt, liefern Nährstoffe, sie schmecken gut und sind figurfreundlich. Fünf Portionen Obst und/oder Gemüse am Tag, das ist eine „gesunde“ Basis. Milch und Milchprodukte mit weniger Fett sorgen für Kalziumaufnahme und Knochenfestigkeit. Mageres Fleisch, ohne Panade oder schwere Soßen, ist ein guter Nährstofflieferant. Frisches Brot vom Bäcker schmeckt und wird zum perfekten Frühstück oder Abendessen, wenn Wurst und Käsebelag einen verringerten Fettgehalt haben. Wer diese Ziele mit seinem Essen erreicht und ausreichend trinkt, darf sich auch ein paar bedürfnisgerechte Snacks oder Süßigkeiten erlauben, auch wenn der Organismus dafür keinen Bedarf hat.

Der Mensch ist, was er isst. Darum lohnt es sich, Geschmack und Essverhalten zu trainieren, damit Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden möglichst lange erhalten bleiben. Da Muskelmasse und aktive körperliche Bewegung bestimmen, wie viel ein Mensch essen kann und muss, hat ein „bewegter Mensch“ auch mehr Freude bei Tisch. Wie Sie zum „bewegten Menschen“ werden, das erfahren Sie auf den nachfolgenden Seiten.



Bewegung als Lebensprinzip für Gesundheit und Wohlbefinden.

Bewegungsmangel – das Gesundheits- problem des 21. Jahrhunderts

Nie haben wir ein größeres Freizeit- und Sportangebot gehabt, noch niemals annähernd so viel Sport getrieben und zu keiner Zeit haben Fitness- und Gesundheitsfragen ein größeres allgemeines Interesse erfahren als heute! Und trotzdem: Zu keiner Zeit in der Geschichte haben sich die Menschen weniger bewegt als in den modernen Industriegesellschaften! Wie konnte es überhaupt zu diesem Bewegungsmangel kommen? An einem Informationsdefizit liegt es wohl kaum, denn nie haben wir über die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit mehr gewusst als heute. Auch ein zu geringes Angebot an Bewegungs- und Sportmöglichkeiten scheidet als Ursache aus. Was bleibt also als Erklärungsansatz übrig? Wohl nur der „Urtrieb“ des Menschen, körperliche Tätigkeiten durch Hilfen und Maschinen zu ersetzen, also ein naturgegebenes „Trägheitsgesetz“. Über Jahrtausende haben die Menschen ohne technische Hilfen – also mit Hilfe der eigenen Muskelkraft – den „Überlebenskampf“ bestanden. Täglich zwölf Stunden oder mehr waren die Menschen für ihren Broterwerb „auf Achse“, bis sie plötzlich, innerhalb von ein paar Generationen, mit einer fast voll technisierten und automatisierten Umwelt konfrontiert wurden.

Bewegung als Mittel zur Vorbeugung und Therapie verschiedener Krankheiten ist keine Erfindung der Neuzeit. Sie hat eine jahrtausendelange Tradition und ihre Wirkungsmechanismen haben bis heute ihre Gültigkeit behalten. Heute wissen wir, dass körperliche Inaktivität eine Hauptursache für viele Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist und dass die sitzende Lebensweise eine Ursache für viele Rücken-, Gelenk- und Knochenerkrankungen darstellt.

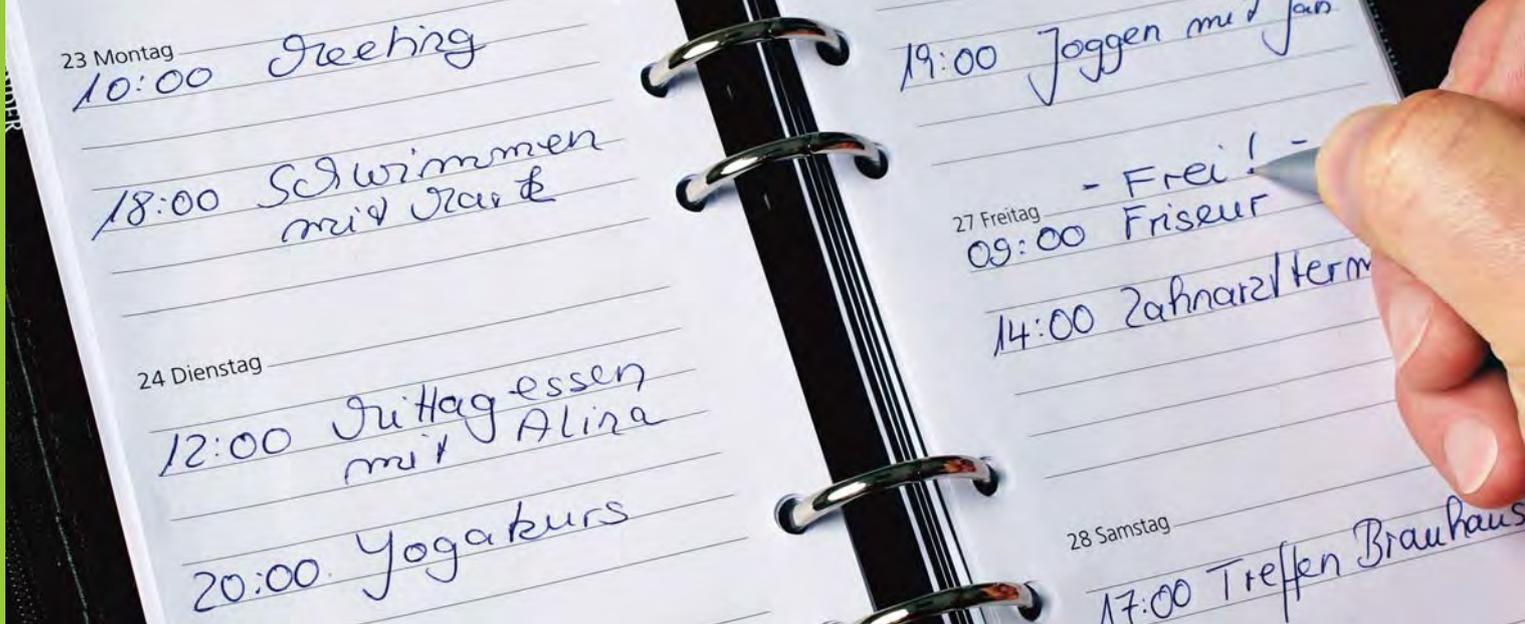
Bewegung, Sport und Spiel sind somit längst mehr als nur Zerstreuung und Freizeitvergnügen. Gezielte Bewegung ist für den Menschen des 21. Jahrhunderts zu einer unabdingbaren Lebensgrundlage geworden! Trotz technischer Errungenschaften und medizinischer Glanzleistungen: Für Bewegung gibt es weder eine Pille noch einen anderen Ersatz! Bewegung ist, auch für die Menschen des 21. Jahrhunderts, ein unumgängliches Lebensprinzip.



**Bewegung ja – aber
wie mache ich es
richtig?**

Die Körperwahrnehmung – ein unübertroffenes Steuerungssystem

Die heutige allgemeine Bewegungsarmut hat dazu geführt, dass nicht nur die Fitness, sondern auch das Bewegungs- und Belastungsempfinden bei vielen Menschen erheblich gestört ist. Das heißt, man fühlt nicht, was man tut, was einem guttut und was zu viel oder zu wenig bei unseren Fitness- und Gesundheitsbemühungen ist. Die Folgen sind unübersehbar. Ein nicht unerheblicher Teil derjenigen, die aus Fitness- und/oder Gesundheitsgründen trainieren bzw. Sport treiben, belastet sich einfach falsch! Die Hauptursache hierfür dürfte bei vielen „Gesundheitssportlern“ u. a. in der falschen Annahme liegen, dass viel mehr ist. Viele Menschen müssen deswegen „wieder“ das lernen, was frühere Generationen durch die täglichen praktischen Erfahrungen mit vielfältigsten körperlichen Aktivitäten auf natürlichem Wege erworben haben: Die Körpersignale wahrzunehmen und das richtige Gefühl für die angemessenen körperlichen Belastungen zu entwickeln, ist eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm.



Individualität als Basis für Langzeiterfolge

Auf sich selbst und nicht nur auf gut gemeinte Ratschläge anderer zu hören, ist ein wichtiges Prinzip, will man bei Training und Sport Langzeiterfolge erzielen. Kaum ein Anfänger bleibt in unserer heutigen Überflussgesellschaft freiwillig „am Ball“, wenn er es nicht möchte. Da Regelmäßigkeit und Dauerhaftigkeit jedoch Grundvoraussetzungen für Gesundheitseffekte sind, sollte man sein Bewegungsprogramm so auswählen, dass es zu den persönlichen Voraussetzungen und Wünschen passt.

Statistisch betrachtet, müssten alle Menschen mit einer weitgehend sitzenden Lebensweise wöchentlich mindestens 2.000–3.000 kcal durch gezielte Bewegung bzw. Sport verbrennen, um das zu kompensieren, was sie sich durch technische Hilfen und Automation an körperlichen Reizen selbst weggenommen haben. Dass es bei einer gesundheitsbezogenen Betrachtung des Themas Bewegung deswegen nicht unbedingt um Spaß, sondern um die ganz persönliche „Formel“ und einen möglichst „bequemen“ Weg zur Erfüllung der biologischen Notwendigkeiten gehen muss, ist die logische Konsequenz. Bei der Planung und Durchführung des persönlichen Bewegungsprogramms kommt es aber nicht nur auf die richtige Bewegung und die Auswahl der richtigen Aktivitäten an. Vielmehr muss stets auch ein gutes Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Aktivität und Erholung angestrebt werden. Dabei sind persönliches Gleichgewicht und Zufriedenheit für jeden anders. Hierbei sollte insbesondere der „Anfänger“ wissen, dass man es bewusst langsam angehen muss. Wer zu schnell anfängt, wird, wie die Erfahrung zeigt, häufig schnell auch mit seinem Vorhaben wieder am Ende sein! Aus diesem Grunde sollten sich „Gesundheitssportler“ an folgendem Leitsatz orientieren: „Weniger ist am Anfang mehr!“

**Bewegung –
eine biologische
Notwendigkeit**

Welche große Bedeutung körperliche Aktivitäten für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen haben, zeigt eine Reihe praktischer und wissenschaftlicher Erkenntnisse. Wie vor Jahrtausenden sind körperliche Aktivitäten auch heute noch die wesentliche Möglichkeit, lebensnotwendige Entwicklungsreize zu setzen und ein psychosomatisches Gleichgewicht zu erzielen. Auch Stress bzw. Stresshormone können auf natürlichem Wege durch Bewegung abgebaut werden. Bewegung ist somit nicht nur eine Lebensnotwendigkeit zur Entwicklung und Aufrechterhaltung einer guten körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern auch ein unübertreffliches Anti-Stress-Programm! Ähnlich positiv ist die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung unserer Abwehrkräfte. Ohne ausreichende körperliche Aktivitäten können sich keine optimalen Abwehrmechanismen entwickeln. Am besten sind z. B. längere Spaziergänge, Radtouren oder Golfplatzrunden an der frischen Luft, alles Aktivitäten mit länger andauernder Fettverbrennung. Sanfte Ausdaueraktivitäten müssen somit, auch aufgrund ihrer direkten und indirekten Einflüsse auf die Psyche, als eine wichtige Grundvoraussetzung für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit betrachtet werden.



**Der Bewegungsapparat,
der Stoffwechsel
und das Herz-Kreis-
lauf-System**

Wie der Name schon sagt, der Bewegungsapparat, also die Muskeln, Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenke, ist das Organ für die menschliche (Fort-) Bewegung. Erst ein intakter Bewegungsapparat versetzt den Menschen in die Lage, auch andere notwendige Bewegungsreize zu schaffen, wie z. B. ein Stoffwechseltraining (Ausdauertraining) durchzuführen. Nicht umsonst sagt der Volksmund so treffend: „Wer rastet, der rostet.“ Ganzheitlichkeit ist auch für den Energiestoffwechsel, also für das Kraftwerk des Körpers, ein unabdingbarer Grundsatz. Alle Stoffwechselsysteme haben lebenswichtige Aufgaben zu erfüllen und müssen demzufolge ein Leben lang trainiert werden. Müsste man jedoch vor dem Hintergrund der heutigen Lebensweise und ihrer gesundheitlichen Bedeutung einer Stoffwechselform eine übergeordnete Bedeutung zusprechen, würde die Wahl wohl auf den Fettstoffwechsel fallen müssen. Ein intakter Fettstoffwechsel hat nicht nur die entscheidende Rolle in dem über Jahrtausende andauernden Überlebenskampf des Menschen gespielt, sondern ist, wie früher schon erwähnt, auch für das Abwehrsystem und den Gemütszustand des Menschen von großer Bedeutung. Zusätzlich lässt sich durch ein regelmäßiges Fettstoffwechseltraining auch der wertvolle HDL₂-Anteil des Cholesterins erhöhen, was einer Arterioskleroseprophylaxe gleichkommt. Dieser Effekt bleibt bei zu hoher Trainingsintensität aus oder anders ausgedrückt: Fettverbrennungstraining bedeutet Bewegung ohne Atemnot oder Laufen, ohne zu schnaufen.

Was die Fettverbrennung für Dauerleistung und für viele gesundheitliche Funktionsmechanismen bedeutet, ist der Traubenzucker (Glukose) für Gehirnleistungen und kurzfristige körperliche Aktivitäten. Ein gutes „Kohlenhydrattraining“ lässt sich z. B. durch kräftigende Übungen, schnelles Treppensteigen etc. erzielen. Das Herz-Kreislauf-System hat für den Menschen seit jeher nicht nur eine lebenswichtige, sondern auch eine große symbolische Bedeutung. Um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems aufrechtzuerhalten, müssen regelmäßig Daueraktivitäten wie Gehen, Laufen oder Radfahren bzw. Ausdauersport betrieben werden. Auch hier gilt das Prinzip „Laufen, ohne zu schnaufen“.



Bewegung und Sport – gewusst, wie!

Welche Art von Bewegung oder welcher Sport ist für gesundheitsbewusste Menschen nun der richtige? Dies ist eine Frage, die sich nur beantworten lässt, wenn die jeweiligen persönlichen Voraussetzungen und Neigungen bekannt sind und ein klares Ziel definiert ist. Für den gesundheitsorientierten „Normalbürger“ heißt es aber nicht unbedingt, dass man Sport treiben muss. Eine „normale“ körperliche Fitness und entsprechende Gesundheitseffekte lassen sich durchaus auch mit einer Reihe nichtsportlicher Aktivitäten erreichen.

Bewegung und Entlastung im Alltag und am Arbeitsplatz

Die Morgenfitness

Ein gutes Vorbild für einen guten Start in den Tag liefern uns unsere Haustiere. Niemals verlassen Hund oder Katze ihre Schlafstätte, ohne sich ausgiebig zu recken und zu strecken! Diese instinktive Mobilisierung der Muskulatur und der Gelenke sollten sich auch die Menschen zu eigen machen. Demnach sollten Sie einige Male – am besten vor dem offenen Fenster – tief ein- und ausatmen und auf dem Weg zur morgendlichen Toilette durchaus auch noch ein paar Mal nach den Sternen (der Decke) greifen. Beim Zähneputzen oder Rasieren können Sie den Kreislauf aktivieren, z. B. durch leichte Kniebeugen oder langsames Auf und Ab in den Hochzehenstand. Ein paar Grimassen vor dem Spiegel und ein behutsames Kopfdrehen und Schulterkreisen runden die aktive „Morgentoilette“ ab. Den Abschluss Ihres morgendlichen Programms sollte die allmorgendliche Frage an Ihr Spiegelbild sein: „Wie fühlst du dich?“ Lautet die Antwort „Super!“, ahnen Sie vielleicht, warum!

Die Fortbewegung

Auch im 21. Jahrhundert gibt es, sowohl im Alltag als auch im Arbeitsleben, noch genügend Möglichkeiten für die Förderung der Fitness, z. B. indem man das Treppenhaus statt des Fahrstuhls nutzt und kleinere Erledigungen und „Botengänge“ zu Fuß tätigt. Weitere hervorragende Möglichkeiten, sich im Alltag „gesundheitsgerecht“ fortzubewegen, bieten das Fahrrad und natürlich auch die neuerdings so populären Fortbewegungsgeräte Inlineskates und Tretroller. Die Bewegung auf Rädern und Rollen stellt zudem ein gutes Gleichgewichtstraining dar und führt auch zu einer Kräftigung der Beinmuskulatur.



Bewegung und Entlastung im Alltag und am Arbeitsplatz (Fortsetzung)

Das Büroprogramm

Der „normale“ Büroalltag ist durch langes Sitzen und Arbeiten am Computer geprägt. Kein Wunder also, dass sich in der Folge Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur, Kopf- oder Kreuzschmerzen entwickeln können. Dabei kann man, wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, ohne Zeitverlust auch im Büroalltag viel für Fitness und Wohlbefinden tun. Zu einem gesunden Büroalltag gehört deswegen nicht nur ein ergonomischer Arbeitsplatz, sondern auch das richtige Verhalten. Neben dem Einnehmen abwechslungsreicher Sitzpositionen, dem bewussten Beugen und Strecken im Fußgelenk oder dem Hochlegen der Füße (zur Vermeidung von Stauungsbeschwerden in den Beinen) ist das „Aktivtelefonieren“ – im Stehen, wippend oder im Gehen – sicherlich der „Büro-Hit“ von morgen.

Der Feierabend

Dass der Mensch, um sich wohlfühlen, nicht nur Aktivitäten, sondern auch Entspannung und Entlastung braucht, sollte man nicht vergessen. Fast wie ein Wundermittel wirkt hierbei die sogenannte Stufenlagerung. Legen Sie sich hierzu flach auf den Rücken, die Beine im rechten Winkel angewinkelt z. B. auf einem Stuhl. Ein paar Minuten völlig entspannt in dieser Haltung liegen, die Seele baumeln lassen, um danach langsam wieder aufzustehen, sich ausgiebig recken und strecken und man spürt förmlich, wie gut auch das Nichtstun tut! Ein besonders empfehlenswerter Feierabendtipp lautet: Gehen Sie jeden Abend eine Runde mit dem Hund, auch wenn Sie keinen haben!

Bewegungstraining ohne Sport

Für den Sportmuffel gibt es auch ohne Sport genügend Möglichkeiten, etwas für die Fitness zu tun. Vom Spaziergehen, der Erholung und Entspannung zuliebe, über „aktives“ Einkaufen mit dem Rad oder zu Fuß bis hin zu den mannigfaltigen körperlichen Aktivitäten in Haus und Garten – dem Körper ist es völlig egal, in welcher Form er seine notwendigen Reize bekommt.

Achten Sie aber bei Garten- und Hausarbeit auf die richtige Hebe- und Tragetechnik und darauf, dass Sie nicht übertreiben! Lassen Sie es, wenn diese Aktivitätsform neu für Sie ist, langsam angehen, denn nur dann wird auch Ihr Körper nichts dagegen haben. Für den Sportmuffel lautet deshalb die Devise: „Fitness und Gesundheit lassen sich problemlos auch durch einen nichtsportlichen, aber aktiven Alltag sowie durch Feierabendaktivitäten erzielen.“



Sportliche Aktivitäten für Fitness und Gesundheit

Von den verschiedenen sportlichen Aktivitäten ist, aus gesundheitlicher Sicht, den Ausdauersportarten eine Sonderstellung zuzusprechen. Bei keinen anderen Aktivitäten lässt sich der Stoffwechsel, insbesondere auch der Fettstoffwechsel, so gezielt, individuell und effektiv trainieren wie bei diesen sogenannten Wegleistungssportarten. Hierzu zählen unter anderem das Gehen, Laufen und Radfahren, aber natürlich auch das Schwimmen oder das Fahrradergometerfahren in den eigenen vier Wänden. Für die Steuerung des Ausdauertrainings kann man sich z. B. an der Pulsfrequenz orientieren. **Die folgende Formel gibt Ihnen Orientierungswerte für ein gezieltes Lauftraining. Beim Radfahren können Sie hiervon fünf, beim Schwimmen gar zehn Schläge abziehen.**

Berechnung des richtigen Trainingspulses (Orientierungswert).

- **Trainingspuls = Ruhepuls + $\{(220 - 2/3 \text{ Lebensalter}) - \text{Ruhepuls}\} \times \text{Fitnessfaktor}$**
- **Fitnessfaktor**
 - 0,6** für Untrainierte
 - 0,65** für mäßig Trainierte
 - 0,7** für sehr gut Ausdauertrainierte

Quelle: Dr. Dieter Lagerstrøm

Vor und nach dem Ausdauersport sind ein paar Dehnungsübungen, die Sie langsam, bewusst und exakt ausführen sollten, empfehlenswert.



Gehen und Wandern

Die natürlichste Fortbewegungsart ist und bleibt das Gehen und Wandern. Außerdem ist das Gehen gelenkschonend und eine hervorragende „Einstiegssportart“, um sich wieder an sanfte Dauerbelastungen zu gewöhnen, denn außer guten Sport-/Walkingschuhen braucht man für diese einfache und vielleicht sogar gesündeste Ausdauersportart praktisch nichts.

Nordic Walking

Ein neuerer Spross unter den Ausdauersportarten, Nordic Walking, ist zugleich auch eine der erfolgreichsten Trendsportarten aller Zeiten geworden. Wann ist es schon einmal vorgekommen, dass so viele „Unsportliche“ zur gezielten Bewegung und zum Sport gefunden haben? Wohl nie. Womit lässt sich der Erfolg dieser doch wohl relativ unspektakulären Sportart begründen? Wahrscheinlich gerade in der Einfachheit und somit der hohen Erfolgsquote, denn wer gehen kann, kann auch Nordic Walking! Zwei Stöcke, geeignetes Schuhwerk und schon kann es losgehen. Und auch was die richtige Belastung angeht, ist es relativ einfach. Wie beim Gehen und Laufen liefern Pulsfrequenz, Atmung und das mit ihrer Hilfe entwickelte Gefühl für die richtige Belastung die Grundlage für ein präventivmedizinisch wertvolles Training. Zudem ist Nordic Walking gelenkschonend sowie ein hervorragendes Fettstoffwechseltraining und gewährleistet durch den Stockeinsatz eine gute Kräftigung für Oberkörper, Schulter und Arme, insgesamt also eine exzellente Ganzjahressportart!

Laufen

Laufen ist eine natürliche Fortbewegungsart und bietet eine unvergleichliche „Massage“ der Bandscheiben. Aber aufgepasst, gerade weil das Joggen und Laufen so spielend einfach ist, neigt so mancher Jogging-Neuling zum Übertreiben! „Es läuft ja“, denkt und spürt man, ohne dabei an die Knochen und Gelenke zu denken. Denn gerade hier liegt der einzige Haken dieser Sportart. Jogging- und Laufanfänger müssen sich Zeit lassen, wollen sie die sich nur langsam an die Belastung anpassenden Knochen und Gelenke nicht überfordern, und somit verhindern, dass sich der Dauerlauf zum Dauerproblem entwickelt. Als Faustregel gilt deswegen auch für den ambitionierten Jogging- und Laufanfänger: Man sollte (viel) gehen, bevor man läuft. Die echte Laufzeit sollte deswegen bei Laufanfängern um nicht mehr als ein bis zwei Minuten pro Woche gesteigert werden. Außer guten Laufschuhen, einer temperaturangepassten und bequemen Bekleidung und ggf. einem elektronischen Pulsmessgerät braucht man zum Laufen praktisch nichts.

Sportliche Aktivitäten für Fitness und Gesundheit (Fortsetzung)

Schwimmen

Das Schwimmen zählt nicht nur zu den beliebtesten, sondern zweifellos auch zu den aus präventivmedizinischer Sicht gesündesten Freizeit- und Urlaubssportarten. Der Auftrieb des Wassers erzeugt ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Dies entlastet den Stütz- und Bewegungsapparat (gut bei Übergewicht und Gelenkproblemen) und der bloße Aufenthalt im nassen Element führt zu einer Reihe von Gesundheitseffekten. Schwimmen trägt zur Abhärtung bei und ist ein ausgezeichnetes Ausdauertraining. Die Frage, ob beim Schwimmen die Brust-, Rücken- oder Kraultechnik bevorzugt werden sollte, ist vor allem eine Frage des persönlichen Könnens und der persönlichen Neigung. Zwar wird im Allgemeinen dem Rückenschwimmen eine rückenentlastende Wirkung zugesprochen, wer jedoch keine Rückenprobleme hat, ist gut beraten, „seinen“ Schwimmstil zu nutzen und diesen weiter zu verbessern.

Radfahren

Kein Zweifel, eine gelungenere Kombination von Sport-, Transport- und Freizeitgerät als das Rad gibt es kaum: Es ist schnell und umweltfreundlich, hat niedrige Betriebskosten und ist ein ausgezeichnetes Ausdauertrainingsgerät. Auf den Helm und eventuell andere Accessoires wie Brille (Insektenschutz, Sonnenschutz) und gegebenenfalls Schlechtwetter-Ausrüstung sollte man beim Radfahren nicht verzichten. Bei längeren Trainingsfahrten, insbesondere an heißen Tagen, sollte man zudem etwas zu trinken mitnehmen. Eine ausgezeichnete Alternative zum Radfahren stellt das Training auf dem Fahrradergometer in den eigenen vier Wänden dar. Das, was hier fehlt, sind die Klima- und Naturreize. Bei Gewichts- oder Gelenkproblemen ist das Fahrradfahren besonders empfehlenswert, denn bei diesem „Sport“ wird das Körpergewicht vom Sattel getragen. Achten Sie immer darauf, dass das Rad/Ergometer auf Ihre Körpermaße eingestellt ist.



Training im Fitness-Studio

In den letzten Jahren haben gesundheitsorientierte Fitness-Studios einen wahren Boom erfahren. Für Millionen von Menschen ist dieses Trainingsangebot zur persönlichen Formel im „Kampf“ gegen den Bewegungsmangel und zur Erzielung von Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden geworden. Ob dies im klassischen Trainingsbereich mit den Schwerpunkten Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining geschieht oder mittels eines der vielen gesundheitsorientierten Kursangebote, ist in erster Linie eine Frage von persönlichen Interessen und Neigungen.

Wer auf der Suche nach dem „richtigen“ Fitness-Studio ist, sollte darauf achten, dass eine hohe Betreuungsqualität gewährleistet ist. Dieses Qualitätskriterium erfüllen geprüfte Gesundheitsstudios mit Gütesiegel, z. B. Prae-Fit, TÜV oder Dr. Wolff, die ihren Kunden in der Regel einen Eingangsscheck und regelmäßige Rechecks, eine individuelle Trainingsplanerstellung und eine qualifizierte Geräteeinweisung anbieten.

Die Gothaer Krankenversicherung unterstützt ihre Versicherten in Zusammenarbeit mit MediExpert, einer Tochtergesellschaft der Gothaer, bei der Auswahl eines geeigneten Fitness-Studios in ihrer Nähe. Auf der Website der Gothaer www.gothaer.de/fitnessstudio finden Sie eine Suchmaschine mit ausgewählten Studios in ganz Deutschland.

Eine „kleine“ Alternative zum Fitness-Studio ist das Thera-Band (das Fitness-Studio im Taschenformat) in Kombination mit einer Ausdauersportart. Aber auch hier gilt: Nur Regelmäßigkeit und ein dauerhaftes Training bringen Langzeiterfolge!

10 Regeln für einen bewegten Alltag

- 1.** Denken Sie positiv, lösungs- und nicht problemorientiert.
- 2.** Streben Sie durch innere Ausgeglichenheit und gesundheitliches Handeln täglich Ihr ganz persönliches Wohlbefinden an.
- 3.** Stärken Sie durch häufigen Aufenthalt an der frischen Luft Ihr Immunsystem. Gehen Sie jeden Tag mit dem Hund spazieren, auch wenn Sie keinen haben.
- 4.** An 7 Tagen in der Woche mehrmals täglich recken und strecken.
- 5.** An 6 Tagen in der Woche bewusst und gesund essen und trinken.
- 6.** An 5 Tagen in der Woche – auch am Arbeitsplatz – bewusst die Entlastung suchen. Stehen Sie z. B. beim Telefonieren auf oder lagern Sie die Füße hoch.
- 7.** An 4 Tagen in der Woche sollten Sie die sich natürlich anbietenden Bewegungsmöglichkeiten, die keine Zeit kosten, nutzen, z. B. Treppensteigen.
- 8.** An 3 Tagen in der Woche sollten Sie Ausdaueraktivitäten betreiben; z. B. Spaziergehen, Radfahren und längere „Einkaufsbummel“ (auch ohne Einkaufen).
- 9.** An 2 Tagen in der Woche sollten Sie etwas für Ihre Muskulatur tun. 10 Minuten gezielte Gymnastik reichen hier jeweils schon aus.
- 10.** An 1 Tag in der Woche sollten Sie Ruhe und Entspannung in den Vordergrund stellen.

Quelle: Dr. Dieter Lagerstrøm



Anhang.

Kompetenz für betriebliches Gesundheitsmanagement.

Fit im Arbeitsalltag

Über ihre Tochter „MediExpert – Gesellschaft für betriebliches Gesundheitsmanagement“ bietet die Gothaer Krankenversicherung ihren Firmenkunden spezielle Programme zur Gesundheitsförderung an. Essen und Trinken beeinflussen Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Aktionstage und Vorträge zu den Themen „Richtig trinken im Job“, „Gesunde Zwischenmahlzeit“, „Ausgewogene Ernährung im Job“ u. a. sensibilisieren Mitarbeiter für eine ausgewogene Ernährung und können das Essverhalten verbessern.

Bewegung während der Arbeitszeit fördert die Herz-Kreislauf-Aktivität, lockert verspannte Muskeln und wirkt einer Stressbelastung entgegen. Direkt am Arbeitsplatz bieten sich aktive Bewegungspausen oder in der Mittagspause der Besuch von Sportkursen zur Entspannung oder zur Schulter-Nacken-Gymnastik an. So entsteht ein Vorteil für Arbeitnehmer und Arbeitgeber.

MediExpert – Tipps für eine gesunde Ernährung im Arbeitsalltag.

- Zum Frühstück ein belegtes (Vollkorn-)Brot oder Brötchen, Müsli, Obst und Joghurt sowie ein Getränk sind eine gute Basis für den Tag
- Nehmen Sie sich Zeit für kleine Ess-(und Trink-)Pausen. Das wirkt sich positiv auf Ihren Blutzuckerspiegel aus und verhindert Leistungstiefs
- Ein klassisches Sandwich bewährt sich immer noch. Achten Sie auf Abwechslung: Nutzen Sie verschiedene Brotsorten oder Brötchen. Gewürzter Quark ist ein schmackhafter Aufstrich, belegen Sie ihn beispielsweise mit Tomaten. Achten Sie auf den Fettgehalt bei Käse- und Wurstsorten und peppen Sie Ihr Pausenbrot mit einem Salatblatt oder einer Gemüsebeilage auf. Das schmeckt nicht nur viel besser, sondern ist sogar noch gesund!
- Zu Hause zubereiteten Salat transportieren Sie getrennt von der Salatsauce in einer luftdicht verschlossenen Dose – dann bleibt er knackig
- Den kleinen Hunger zwischendurch stillen ein Stück Obst, Karotten, Gurkenscheiben oder auch ein leckerer Joghurt
- Stellen Sie sich ausreichend Getränke an Ihren Arbeitsplatz. Mineralwasser, Tee und Fruchtschorle sind gute Durstlöcher
- Wenn Sie eine Kantine besuchen können, wählen Sie leichte Gerichte. Das hält fit und verhindert Müdigkeit
- Sie konnten am kalorienreichen Lieblingsessen in der Kantine oder der Imbissbude einfach nicht vorbeigehen? Macht nichts. Setzen Sie abends einfach etwas Gesundes dagegen

Sie sitzen schon seit Stunden am Schreibtisch? Machen Sie mal Pause und werden Sie aktiv!

Übung zur Lockerung der Muskulatur



Nehmen Sie beide Arme nach oben und strecken Sie sich. Halten Sie diese Position einen kurzen Moment. Anschließend beugen Sie sich nach vorn und machen sich rund. Halten Sie auch diese Position für einen kurzen Moment.



Legen Sie die Hände hinter den Kopf und nehmen Sie die Arme in Seithalte. Neigen Sie nun den Oberkörper abwechselnd nach rechts und nach links. Halten Sie die Seitneigung jeweils für einen kurzen Moment. Achten Sie darauf, den Oberkörper nicht zu drehen, sondern den Körper in einer Linie zu bewegen.



Schlagen Sie das rechte Bein über das linke. Legen Sie die linke Hand leicht oberhalb des rechten Knies ab. Drehen Sie Ihren Oberkörper langsam nach rechts. Halten Sie diese Position einen kurzen Moment. Anschließend schlagen Sie das linke Bein über das rechte, legen die rechte Hand leicht oberhalb des linken Knies ab und drehen den Oberkörper nach links.

Halten Sie die einzelnen Positionen jeweils 3 bis 4 Atemzüge lang und wiederholen Sie jede Übung fünfmal.

Kontakt:

MediExpert

Gesellschaft für betriebliches Gesundheitsmanagement mbH

Arnoldiplatz 1 · 50969 Köln

Telefon 0221 308-22773

Telefax 0221 308-22000

E-Mail kontakt@mediexpert.de

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE.

Die 10 Regeln der DGE

1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Mehr als 300–600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60–80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9. Sich Zeit nehmen und genießen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an, vielseitig zuzugreifen, und fördert das Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2010



Internet-Adressen.

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Telefon 0228 3776-600
E-Mail webmaster@dge.de

www.aid.de

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
Telefon 0228 8499-0
E-Mail aid@aid.de

www.dosb.de

Deutscher Olympischer Sportbund
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt (Main)
Telefon 069 67000
E-Mail office@dosb.de

www.5amtag.de

5 am Tag e. V.
Servicebüro:
Carl-Reuther-Straße 1
68305 Mannheim
Telefon 0621 33840-114
E-Mail info@machmit-5amtag.de

www.in-form.de

Internetauftritt von Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM.

Buchtipps.



Die 50 besten Abnehmtricks: Schlank mit Köpfchen

Die wirksamsten Mental-Tipps von A bis Z

Pudel, V., Trias Verlag, 1. Auflage, 2008

ISBN-10: 3426648253

Ratgeber Übergewicht: Informationen für Betroffene und Angehörige

Pudel, V.

Hogrefe-Verlag; 1. Auflage, 2009

ISBN-10: 3801722678

Fettfalle Supermarkt

Ellrott, T.; Ellrott, B.

Umschau Buchverlag, 3., überarb. u. erw. Auflage, 2006

ISBN-10: 3865281230

Schlank im Schlaf für Berufstätige

Gillessen, H.; Pape, D.; Schwarz, R.; Trunz-Carlisi, E.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, 17. Auflage, 2009

ISBN-10: 3833814357

Schlank ohne Frust: Gesund zum Wunschgewicht mit dem Deltaprinzip

Baldus, A.; Huber, G.; Lagerström, D.

Deutscher Ärzte-Verlag, 1. Auflage, 2010

ISBN-10: 3769112849

Perfektes Lauftraining

Steffny, H.; Pramann, U.

Südwest Verlag, 3. Auflage, 2007

ISBN-10: 351708297X

Punkten Sie sich schlank! M. O. B. I. L. I. S. light.

Mehr bewegen. Gesünder essen.

Berg, A.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,

2. Auflage, 2007

ISBN-10: 3833804181

Über die Autoren und Impressum.

Dr. Sportwiss. Dieter Lagerstrøm war von 1973 bis 2005 Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln mit dem Arbeitsschwerpunkt Fitness, Gesundheitssport und Sporttherapie. Seit 1995 assoziierter Professor am „Institut for idrett“ (Universitetet i Agder, Norwegen). Gründungsmitglied, früher Vorsitzender und heute Ehren-Vorsitzender des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. (DVGS).

Prof. Dr. Volker Pudell (†, 2009) war außerplanmäßiger Professor und Leiter der ernährungspsychologischen Forschungsstelle an der Georg-August-Universität Göttingen sowie Mitglied des Präsidiums der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).

Bei der Erstellung der Inhalte hat der Ärztliche Dienst der Gothaer Krankenversicherung sowie die MediExpert Gesellschaft für betriebliches Gesundheitsmanagement mbH mitgewirkt.

Haben Sie noch Fragen?

Bitte wenden Sie sich an unseren telefonischen Gesundheitsservice MediFon unter der Telefonnummer **0221 3090-6441**.

Schriftliche Anfragen richten Sie bitte an die

Gothaer Krankenversicherung AG
Gesundheitsmanagement
Arnoldiplatz 1
50969 Köln

oder per E-Mail an
gbl_03@gothaer.de

Weitere Gesundheitsbroschüren

Die weiteren Gesundheitsbroschüren der Gothaer Krankenversicherung AG können unter **www.gothaer.de/gesundheitsbroschueren** aufgerufen werden.

Herausgeber

Gothaer Krankenversicherung AG
Gesundheitsmanagement
2., überarbeitete Auflage 2011
Gestaltung, Satz, Lithografie: Euro RSCG 4D
Fotos: Jan Braun, Paderborn, www.studio-braun.com,
Corbis GmbH, www.corbisimages.com (Seiten 14, 35)

© Gothaer Krankenversicherung AG, Köln 2007

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen und sonstigen Wiedergabe, der Herstellung von Mikrofilmen sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Haftungsausschluss: Die in diesem Ratgeber enthaltenen Informationen wurden von den Autoren mit großer Sorgfalt zusammengetragen. Trotzdem übernimmt die Gothaer Krankenversicherung AG keine Gewähr für die Richtigkeit der Inhalte. Bücher, Telefonnummern und Internet-Adressen sind nur eine Auswahl. Eine Haftung kann nicht übernommen werden.

Gothaer

Gothaer
Krankenversicherung AG
Arnoldiplatz 1
50969 Köln

Telefon 0221 308-00
Telefax 0221 308-103
E-Mail info@gothaer.de
Internet www.gothaer.de