

Deutsche Diabetes Stiftung (Hrsg.)

AUF gutem KURS

Gut essen, genug bewegen, gelassen
werden – und gesund bleiben!

Deutsche Diabetes Stiftung (Hrsg.)

AUF gutem KURS

Gut essen, genug bewegen, gelassen
werden – und gesund bleiben!

„Auf gutem Kurs“ – das Gesundheitsprogramm

LIEBE LESER,

wir alle wünschen uns, gesund zu bleiben. Mit 85 Jahren noch an einer Wandertour auf Mallorca teilzunehmen – das ist eine schöne Vorstellung.

Was bedeutet eigentlich gute Gesundheit? Um es vorwegzunehmen: Nein, gesund zu sein ist nicht allein der Verdienst der klassischen Medizin. Diese beschäftigt sich vornehmlich mit der Entstehung von Krankheiten, der *Pathogenese* (nach dem griechischen Wort *páthos*). Der israelische Forscher Aaron Antonovsky

hingegen entwickelte das Konzept der *Salutogenese*, der Gesundheitswissenschaft nach dem lateinischen Wort *salus* für Wohlergehen. Es geht also nicht darum, was den Menschen krank macht, sondern um die Frage: Was hält den Menschen gesund?

Die Weltgesundheitsorganisation definiert die Gesundheit als Zustand des vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Gute Gesundheit ist also nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern vielmehr das Ergebnis einer guten *Lebenswelt*.

Diese Lebenswelt beinhaltet die Familie, die sozialen Kontakte und den Arbeitsplatz. Führen wir also ein gelungenes Familienleben, haben gute Freunde und ein erfülltes Arbeitsleben, dann sind dies Grundvoraussetzungen und Verstärker, um die Anforderungen des Alltags besser zu bewältigen. Das gibt Schutz und die Möglichkeit, mit Belastungen oder Krankheiten besser umgehen zu können.

Gesund zu sein bedeutet auch, durch einen entsprechenden Lebensstil auch schwerwiegenden Krankheiten (z. B. Typ-2-Diabetes) vorzubeugen. Die *Prävention* ist eine erweiterte Orientierung hin zur Gesundheit. Im Mittelpunkt der Prävention steht die Förderung des eigenständigen Handelns, etwas für das eigene Wohlergehen zu tun. „Auf gutem Kurs“ ist ein Präventionsprogramm der *Deutschen Diabetes Stiftung*. Jedermann, jung und alt, ist angesprochen, seine persönlichen Möglichkeiten zu erkennen und sie auf seinem individuellen „Präventionsweg“ auszuprobieren und zu nutzen.

Eine wirksame Möglichkeit zum Schutz vor Krankheiten ist die Kombination von regelmäßiger Bewegung mit einer ausgewogenen Ernährung. Aber auch der richtige Umgang mit chronischem Stress gehört in dieses Dreieck. Wissenschaftliche Studien belegen dies eindeutig. „Auf gutem Kurs“ kombiniert deshalb diese Schwerpunkte gleichermaßen und ausgewogen: Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

Etwas für die Gesundheit zu tun, bedeutet meist: Veränderung. Allerdings fällt uns das Loslassen liebgewonnener und oft jahrzehntelang praktizierter Gewohnheiten schwer. Wir haben einen guten Vorsatz gefasst, aber aus vielerlei



▲
Ein gelungenes Familienleben schützt uns und lässt uns die Anforderungen des Alltags besser bewältigen.

Gründen hat es wieder nicht funktioniert. Vielleicht fehlt die Motivation oder der Sinn und Zweck für eine Verhaltensänderung. Manchmal scheint es einfach nicht der richtige Zeitpunkt zu sein.

„Auf gutem Kurs“ erklärt, warum eine *Verhaltensänderung* so schwierig und dennoch machbar ist. Eine Patentlösung haben wir nicht parat. Eine Zauberformel leider auch nicht. Wichtig ist, sich nicht beunruhigen zu lassen – denn gelegentliches Scheitern gehört zu jedem Veränderungsprozess. Sie werden beim Lesen zudem auch feststellen (und das ist die nächste frohe Botschaft), dass es oft schon ausreicht, ein paar Kleinigkeiten zu verbessern, ohne die bisherige Lebensweise komplett verändern zu müssen.

Verstehen Sie das Konzept als eine Landkarte, die Ihnen viele Wege zum Ziel aufzeigt. Wir unterstützen Sie beim Planen und Finden Ihrer optimalen Route und freuen uns, gemeinsam Ihr gewünschtes Ziel anzusteuern. Selbstverständlich halten wir Tipps bereit, mit denen Sie in schwierigen Situationen den Kurs halten können.

„Auf gutem Kurs“ haben wir so konzipiert, dass Sie es nicht, wie für Bücher üblich, vom ersten bis zum letzten Kapitel lesen „müssen“, sondern sich auch ganz flexibel einzelne Kapitel vornehmen können. Der rote Faden wird sich auch so zu erkennen geben. Vielleicht beginnen Sie einfach mit einem Thema, das Sie besonders interessiert. Einem Thema, das als Einstieg gut geeignet ist.

Die *Deutsche Diabetes Stiftung* ist eine gemeinnützige, unabhängige Stiftung, die sich seit über 30 Jahren für die Bekämpfung des Diabetes mellitus in allen seinen Formen einsetzt. Wir fördern wissenschaftliche Forschung ebenso wie soziale Projekte, die vielversprechende Verbesserungen und einen erkennbaren Nutzen für den Menschen darstellen. Wir geben Interessierten, Betroffenen und Angehörigen Informationen über Diabetes und klären die Bevölkerung über die Risiken auf, damit insbesondere ein Typ-2-Diabetes erst gar nicht auftritt.

Mit „Auf gutem Kurs“ haben wir einen weiteren, wichtigen Meilenstein in der Aufklärungs- und Präventionsarbeit der Stiftung erreicht.



◀ Dieses Buch ist besonders, denn Sie müssen es nicht von vorne nach hinten lesen, sondern können da einsteigen, wo Sie etwas besonders interessiert.

Adrian Polok
Geschäftsführer
Deutsche Diabetes Stiftung

Prof. Dr. Rüdiger Landgraf
Bevollmächtigter des Vorstands
Deutsche Diabetes Stiftung



Teil 2

Auf gutem Kurs mit
mehr Bewegung

Kapitel 1: Wie Bewegung uns hilft

► Bewegung damals und heute

Über Jahrtausende war tägliche Bewegung für den Menschen überlebenswichtig. Jagen, Sammeln, Kämpfen und andere Schwerstarbeiten erforderten von unseren Vorfahren bis zu 30 Kilometer Fußstrecke am Tag. Alle Körperfunktionen waren auf Bewegung ausgerichtet.

Innerhalb weniger Generationen hat sich dieses bewegungsintensive Leben drastisch geändert. Im Vergleich zu unseren Vorfahren leben wir, zumindest in den Industrienationen, in paradiesischen Verhältnissen. Nahrung ist überall und zu jeder Tageszeit verfügbar – und das in großer Menge und vielfältiger Auswahl. Zusätzlich bringen die Fortschritte der Technik immer neue Produkte hervor, die uns unseren Alltag noch bequemer gestalten.

Die Annehmlichkeiten der zunehmenden Technisierung haben allerdings eine Kehrseite: Unsere Körpersysteme werden nicht mehr gefordert. Bewegung ist kaum noch nötig. Und daher verwundert es nicht, dass sich seit einigen Jahren der Begriff *Bewegungsmangel* etabliert hat.

Dieser Mangel an Bewegung, da sind sich Wissenschaftler einig, ist ein riesiges Problem für die Gesundheit. So legt ein Büroangestellter während seiner Arbeitszeit durchschnittlich nur 700 bis 1000 Schritte am Tag zurück, was bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 60 Zentimetern einer Strecke von etwa 420 bis 600 Metern entspricht. Das Ausmaß an fehlender Bewegung wird deutlich, und der Begriff Bewegungsmangel erhält seine Daseinsberechtigung. Damit treffen gegenwärtig zwei Phänomene aufeinander: Auf der einen Seite bewegen sich viele Menschen zu wenig. Auf der anderen Seite aber fordert der *genetische Code* des Menschen genau diese Bewegung. Und gehen wir dieser Forderung nach und schenken unserem Körper die notwendige Bewegung, können wir auf einfache Weise unser Leben verbessern und verlängern.

► Warum Bewegung ein guter Schutzfaktor ist

Fast täglich hören oder lesen wir: „Bewegung ist gesund und tut gut.“ In dieser Aussage steckt tatsächlich viel Wahres. So liefern seit Jahren namhafte Studien überzeugende Ergebnisse über den Nutzen von regelmäßiger Bewegung. Bemerkenswerte Effekte auf Körper und Geist, die uns motivieren, Kurs aufzunehmen.

► Gut zu wissen – drei gute Nachrichten für Sie

1. AUCH WENIG HILFT VIEL

Besonders Untrainierte und Menschen, die sich jahrelang wenig bewegt haben, profitieren schon von einer geringen

Regelmäßige körperliche Aktivitäten:

- senken den Blutdruck
- schützen vor Schlaganfällen und Herzinfarkten
- unterstützen die Gewichtsabnahme und vor allem den Gewichtserhalt
- senken den Cholesterinspiegel
- straffen den Körper, da Fettgewebe abgebaut und Muskelgewebe aufgebaut wird
- stärken das Immunsystem und machen weniger anfällig für Infektionen
- verbessern den Schlaf
- wirken sich positiv auf die Knochen-dichte aus und beugen Osteoporose vor
- schützen vor bestimmten Krebserkrankungen
- steigern das persönliche Wohlbefinden und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper
- legen den Grundstein für einen aktiven Lebensstil im Alter
- sorgen für eine lange Unabhängigkeit
- schaffen Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen

Tipps zum Loslegen und Dranbleiben

- ▶ Auch wenn es banal klingt – man kann es gar nicht oft genug sagen: Das Wichtigste an Bewegung ist, dass sie Spaß macht. Denn neue Gewohnheiten haben auf lange Sicht nur eine Chance, wenn Sie mit positiven Gefühlen verbunden sind.
- ▶ Machen Sie sich die Vorteile von Bewegung immer wieder bewusst. Denn Aktivitäten werden eher beibehalten, wenn Ihr Gehirn diese als gewinnbringend speichert.
- ▶ Die Aktivitäten sollten gut in Ihren gewohnten Tagesablauf passen.
- ▶ Beziehen Sie Ihr persönliches Umfeld ein. Denn gemeinsame Aktivitäten mit dem Partner, den Kindern oder der gesamten Familie machen besonders viel Spaß!
- ▶ Verabreden lohnt sich! Wer einen festen Termin mit der Freundin oder dem Kollegen hat, verstärkt den „sozialen“ Druck und senkt die Wahrscheinlichkeit, den eingetragenen Sporttermin gegen die Couch einzutauschen.
- ▶ Machen Sie den Bewegungstermin zu einem heiligen Termin. Dieser Termin sollte mindestens die gleiche Priorität haben wie der Friseurtermin bzw. die Sportschau...
- ▶ Legen Sie Ihre Sportkleidung griffbereit an eine gut sichtbare Stelle. Die Sportschuhe z. B. direkt neben die Eingangstür oder die Hanteln ins Badezimmer.
- ▶ Trainieren Sie abwechslungsreich! Probieren Sie zwischendurch etwas Neues aus, denn das gefällt unserem inneren Schweinehund – vielleicht eine neue Walking-Strecke, ein anderes Schwimmbad oder eine Schnupperstunde in der Sportart, die Sie schon immer mal ausprobieren wollten.
- ▶ Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Ruhephasen! Wenn Sie eine anstrengende Trainingseinheit absolviert haben, erholen Sie sich und geben Ihrem Körper die nötige Zeit, sich zu regenerieren!
- ▶ Belohnen Sie sich! Wenn Sie Ihr Wochen- oder Monatsziel erreicht haben, gönnen Sie sich etwas. Hier sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

BEWEGUNG? BEI DIESEM WETTER UNMÖGLICH!

Regen, Hitze, Kälte – und dann rausgehen und aktiv sein? Das geht doch nicht. Oder doch? Was halten Sie von der alten Binsenweisheit „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“? Wir können Ihnen nur ans Herz legen, es zu probieren. Sie werden feststellen, dass Sie sich anschließend doppelt gut fühlen. Erstens körperlich fit durch die Bewegung. Zweitens stolz, weil Sie sich trotz des Wetters überwunden haben. Und sind die Bedingungen durch das Wetter tatsächlich gefährlich, weil es z. B. spiegelglatt ist, dann steht immer noch eine Alternative zur Verfügung: das Training im Wohnzimmer.

ICH HABE ANGST, MICH ZU VERLETZEN

Je nachdem, wie lange Sie bewegungsabstinent waren, ist dieses Argument durchaus verständlich. Leider wird die Angst vor Bewegung durch weiter andauernde Inaktivität verstärkt. Deshalb ist es sinnvoll, gezielt gegenzusteuern – und zwar mit einfachen Aktivitäten. Vor allem Alltagsaktivitäten und Spaziergänge sind gut geeignet. Sicherheit bieten zudem Sportgruppen unter fachlicher Anleitung.

SPORT IST ZU TEUER

Auch dieses Argument können wir ruhigen Gewissens außer Kraft setzen. Denn wer mit einem Training beginnen will, muss keinesfalls tief in die Tasche greifen. Gewöhnlich reicht für die meisten Bewegungsformen ein bequemes Outfit. Ein Outfit, in dem Sie sich wohlfühlen. Außerdem bieten immer mehr Sportvereine und andere Institutionen ermäßigte Preise für Personen an, die mit weniger Geld auskommen müssen. Daher lohnt es sich, nachzufragen.

Kapitel 3:

Fit durch mehr Bewegung im Alltag

Nicht nur ein klassisches Training hält fit, sondern auch kleine Bewegungseinheiten im Alltag bringen uns in Form. Ganz gleich, ob Treppensteigen, Hausputz oder Gartenarbeit – es muss nicht immer Sport sein. So wissen Sportmediziner heute, dass auch das gezielte Steigern von Alltagsaktivitäten vielen Krankheiten vorbeugt – vor allem Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht sind hier zu nennen.



Alltagsaktivitäten sind hervorragend geeignet, um wieder mehr Schwung in die tägliche Routine zu bringen – insbesondere für diejenigen, denen viele Bewegungsformen zu sportlich oder zu schwierig erscheinen. Alltagsbewegungen bieten einen leichten Einstieg. Sie müssen also nicht sofort die Sporttasche packen und im Fitnessstudio Höchstleistungen erbringen, sondern können mit wenig Aufwand Ihren Alltag bewegter gestalten. Entscheidend dabei ist die tägliche Dosis an Bewegung.

▲ Auch Alltagsarbeiten wie Treppensteigen, Hausputz oder Gartenarbeit, bringen uns in Form.

Dieses Training kostet weder Geld noch Zeit. Und ganz nebenbei werden eine Menge Kalorien verbrannt – und zwar mehr, als so manch einer denkt (siehe Kasten Seite 24). Für diejenigen, die schon sportlich aktiv sind, stellen Alltagsaktivitäten eine interessante Abwechslung dar: Wer mal keine Lust oder keine Zeit zum Sport hat, sollte das schlechte Gewissen einfach abschütteln und stattdessen für eine Extraportion an Bewegung im Alltag sorgen.

► Kleiner Aufwand – großer Gewinn

Ein einfaches Beispiel verdeutlicht, wie selbst kleine Bewegungseinheiten langfristig großen Nutzen haben: Ein Mann mittleren Alters und mit leichtem Übergewicht, nennen wir ihn Herr Müller, steigt jeden Morgen auf dem Weg zu seiner Arbeitsstelle eine U-Bahn-Station eher aus und geht diesen Weg zu Fuß. Für diese Strecke benötigt Herr Müller 15 Minuten. Das gleiche Ritual wiederholt Herr Müller abends auf seinem Weg nach Hause. In Summe ist Herr Müller damit 30 Minuten aktiv.

Mit einem Blick auf die unten abgedruckte Tabelle kann Herr Müller nun seinen mittel- und langfristigen Energieverbrauch ganz einfach errechnen.

Das Beispiel veranschaulicht, wie wertvoll selbst kleinste Bewegungseinheiten auf lange Sicht sind. Im Fall von Herrn Müller haben die kleinen Spaziergänge sogar noch einen netten Nebeneffekt: Die frische Luft am Morgen macht wach und fit für die

pro Tag	30 Minuten Gehen:	90 kcal
pro Woche	150 Minuten (5 Arbeitstage):	450 kcal
pro Monat	660 Minuten (22 Arbeitstage)*:	1 980 kcal
pro Jahr	7080 Minuten (236 Arbeitstage)*:	21 240 kcal

* durchschnittliche Arbeitsmonate und -tage im Jahr

Geeignete Ausdauersportarten im Überblick

	Vorteile	Anmerkung
Walking/ Nordic Walking	<p>Walking und Nordic Walking sind technisch leicht erlernbar und bergen ein sehr geringes Verletzungsrisiko. Außerdem sind beide Bewegungsformen kostengünstig und fast überall durchführbar.</p> <p>Das Nordic Walking ist durch den Einsatz der Stöcke intensiver, da auch der Oberkörper beansprucht wird. Somit werden beim Nordic Walking mehr Kalorien verbrannt als beim Walking ohne Stöcke.</p>	<p>Beide Varianten sind besonders für Einsteiger und Personen mit starkem Übergewicht geeignet.</p> <p>Tipp: Wer mit dem Nordic Walking starten möchte, dem empfehlen wir, sich beim Kauf der Stöcke beraten zu lassen. Zudem empfiehlt sich ein Einsteigerkurs unter fachlicher Anleitung.</p>
Joggen	<p>Joggen gilt als ein sehr effektives Herz-Kreislauf-Training mit relativ hohem Kalorienverbrauch. Außerdem ist das Joggen relativ leicht erlernbar und ähnlich wie das Walking kostengünstig und nahezu überall durchführbar.</p>	<p>Achten Sie auf gutes Schuhwerk – lassen Sie sich in einem Fachgeschäft vom Profi beraten.</p> <p>Frauen empfehlen wir zudem einen guten Sport-BH.</p>
Radfahren	<p>Fahrradfahren eignet sich hervorragend dafür, den Alltag aktiver zu gestalten.</p> <p>Man ist an der frischen Luft, kann Benzin sparen und ganz nebenbei seine Fitness trainieren.</p> <p>Hinzu kommt, dass fast jeder ein Fahrrad besitzt, weshalb keine Anfangskosten entstehen und diese Form der Bewegung nicht erlernt werden muss.</p>	<p>Da beim Fahrradfahren das Gewicht getragen wird, werden die Gelenke entlastet, weshalb es sich perfekt für Personen mit Übergewicht eignet. Sicherheit geht vor! Das Fahrrad sollte in jedem Fall verkehrssicher sein – und generell lohnt sich das Tragen eines Helmes.</p>
Schwimmen, Wassergymnastik & Co	<p>Klassisches Schwimmen, Aqua-Joggen und Aqua-Fitness zählen zu den Klassikern im Gesundheitssport. Bei diesen Bewegungsformen werden viele Muskelgruppen beansprucht und gleichzeitig die Gelenke geschont.</p> <p>Außerdem sind alle Sportarten, die im Wasser durchgeführt werden, mit einem absolut geringen Verletzungsrisiko verbunden.</p>	<p>Das Schwimmen ist mit zeitlichem Aufwand verbunden – wer sich aber aufrafft, wird garantiert belohnt. Sie haben Ihren Schweinehund überwunden und ein super Training absolviert – das bringt Stolz und gute Laune.</p>
Ski-Langlauf (klassisch)	<p>Der Ski-Langlauf zählt zu Recht zu den gesündesten Sportarten. Vor allem in der Höhe wird das Herz-Kreislauf-System ganz besonders beansprucht.</p> <p>Außerdem werden durch die gleitenden Bewegungen die Gelenke nicht so belastet wie z. B. beim Joggen.</p>	<p>Der Ski-Langlauf ist mit relativ hohen Anfangskosten für die Ski-Ausrüstung verbunden. Deshalb raten wir, zum Ausprobieren Skier auszuleihen.</p> <p>Außerdem bietet sich zum Erlernen der Technik ein Schnupperkurs mit Anleitung vom Fachmann an.</p>

Ab wann ist ein Ausdauertraining effektiv?

Ein Ausdauertraining kann erst dann positive Effekte auf die Gesundheit bewirken, wenn bestimmte Mindestanforderungen erreicht werden. Nach dem Amerikanischen Institut für Sportmedizin (2009) gelten folgende Mindestanforderungen:

- ▶ 30 Minuten moderates Ausdauertraining an mindestens fünf Tagen in der Woche – wenn möglich täglich.
- ▶ Bewiesen ist auch: Selbst kleine Bewegungseinheiten von mindestens 10 Minuten Dauer haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Wem

also 30 Minuten am Stück zu viel sind, teilt die große Einheit einfach in drei kleine Einheiten von jeweils 10 Minuten.

- ▶ Wer gerne intensiver trainiert, kann die Trainingshäufigkeit entsprechend reduzieren. Optimal sind zwei- bis dreimal pro Woche intensives Training – vor allem dann, wenn sich die Trainingstage gleichmäßig über die Woche verteilen. Dann haben die Körperspeicher ausreichend Zeit, sich wieder aufzufüllen.
- ▶ Auch eine Kombination von moderaten und intensiven Trainingseinheiten ist lohnenswert.

das Gewicht in Balance zu halten. So werden beim Laufen etwa 70 Prozent der gesamten Muskulatur beansprucht, weshalb der Kalorienverbrauch im Vergleich zu anderen Ausdauersportarten (bei ähnlicher Belastungsintensität) um etwa 20 Prozent höher ist.

Ganz gleich, ob an der frischen Luft oder auf dem Laufband – wer regelmäßig trainiert, verbrennt nicht nur viele Kalorien, sondern stärkt obendrein sein Herz-Kreislauf-System. Für Trainingseinsteiger lohnt sich auch ein Blick in Teil 6/Extras („Gesundheits-Check vor dem Start“, Seite 131).



▶ Erfolgreich mit dem 10-Stufen-Plan

Damit der Einstieg in das Training gelingt, ist ein behutsames und systematisches Vorgehen empfehlenswert. Zum Training der allgemeinen Ausdauer bietet sich die Methode des leichten Intervalltrainings an (auch *extensives Intervalltraining* genannt). Diese Methode basiert auf dem Prinzip von wechselnder Belastung und aktiver Erholung. Das heißt für Sie: ein individuell angepasstes Wechselspiel von schnellen und langsamen Einheiten. Dabei dienen die langsamen Einheiten der Erholung. Und zwar so, dass Sie wieder fit für die intensive Einheit sind. Mit zunehmender Trainingsroutine werden die Belastungseinheiten länger und die Erholungsphasen kürzer bzw. weniger.

Wir haben für Sie für das Walking und das Laufen jeweils einen 10-Stufen-Plan für Einsteiger erstellt. Der besondere Vorteil liegt darin, dass allein Sie entscheiden, wann Sie fit genug für die jeweils nächste Stufe sind und Ihr Training steigern wollen. Damit sind Sie an keinen engmaschigen Wochenplan gebunden. Und nach längerer Pause steigen Sie auf der Stufe wieder ein, die Sie sich zutrauen und gut bewältigen können.

▶ **Wer mit etwas mehr Power unterwegs sein möchte, kann das Joggen für sich entdecken.**

► Arm- und Schultermuskulatur



ARMHEBEN – KLASSISCH

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Sie halten beide Flaschen in den Händen. Die Arme strecken Sie seitlich nach außen. Dann winkeln Sie die Unterarme an, sodass ein rechter Winkel im Ellenbogengelenk entsteht und die Hände sich oberhalb des Kopfes befinden. Die Ellenbogen sind auf Schulterhöhe.
- Nun führen Sie Ihre Arme langsam und gestreckt seitlich nach oben.
- Wiederholen Sie diese Übung ca. 15- bis 20-mal.

Achtung: Beim Hochführen der Arme nicht ins Hohlkreuz gehen!

FLASCHENBOXEN

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Sie halten beide Flaschen in den Händen (auf Brusthöhe eng vor dem Körper), die Ellenbogen sind außen, ebenfalls auf Brusthöhe.
- Nun führen Sie die Flaschen im Wechsel langsam nach vorn (auf Brusthöhe).
- Im Wechsel jede Seite zunächst etwa 6- bis 8-mal.

*Tipp für Einsteiger:
Diese beiden Übungen können auch gut im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt werden!*



Unser Tipp im Alltag: Fitness in der Küche

Eine tolle Variante, zwischendurch die Armmuskeln zu trainieren, bietet die Arbeitsplatte in der Küche:
Stellen Sie sich ca. einen bis eineinhalb Meter (einen großen Schritt) von der Platte entfernt mit geschlossenen Füßen und Blick zur Arbeitsplatte. Nun stützen

Sie sich mit gestreckten Armen auf der Platte ab – dabei bleibt der gesamte Körper angespannt und gestreckt. Nun beugen Sie die Arme und machen einen „Liegestütz“ im Stehen. Wiederholen Sie die Übung ca. 15- bis 20-mal.

FÜR DIE SCHULTER

- ▶ Sie stehen aufrecht, mit den Füßen parallel nebeneinander.
- ▶ Nun führen Sie den rechten Arm gestreckt nach oben und lassen den Unterarm locker hinter Ihren Kopf fallen.
- ▶ Mit der linken Hand fassen Sie jetzt um das Ellenbogengelenk und ziehen es ganz sanft nach links.
- ▶ Wechseln Sie die Seiten.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 4-mal (jede Seite 2-mal).



▶ Brustmuskulatur

IM STEHEN

- ▶ Sie stehen seitlich neben einer Wand (rechte Schulter zeigt zur Wand). Der Abstand ist so groß, dass Sie mit Ihrem gesamten Unterarm die Wand berühren. Ihre Beine sind geschlossen.
- ▶ Nun drehen Sie sich mit Ihrem Körper langsam von der Wand weg – der rechte Unterarm bleibt aber an der Wand.
- ▶ Wechseln Sie die Seite.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 4-mal (jede Seite 2-mal).

▶ Bauchmuskulatur

IM LIEGEN

- ▶ Sie liegen auf dem Bauch. Sie stützen sich auf Ihre Unterarme, die eng am Oberkörper aufgestellt sind. Die Fingerspitzen zeigen nach vorn. Der Blick geht nach vorne unten.
- ▶ Richten Sie nun den Oberkörper auf bis im Ellenbogengelenk ein rechter Winkel entsteht. Die Hüfte bleibt am Boden. Der Blick geht nach vorn.
- ▶ Halten Sie diese Position etwa 10 Sekunden. Dann senken Sie den Oberkörper wieder langsam nach unten, bis Sie komplett auf dem Boden liegen.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 3-mal.



Tipp: Wem diese Übung zu schwierig ist, der kann sich ganz einfach aufrecht hinstellen und die Arme gestreckt nach oben führen. (Achtung: Gehen Sie dabei nicht ins Hohlkreuz.)

- ▶ Aufgepasst: Finger weg von sektenähnlichen Anbietern, in deren Kursen strenge Regeln gelten, die von den Teilnehmern absolute Anpassung erwarten und es wahrscheinlich in erster Linie auf den Inhalt Ihres Portemonnaies abgesehen haben.

▶ Sonstige Anti-Stress-Programme

Neben Kursen, die ihre inhaltlichen Schwerpunkte auf Bewegung und Körperwahrnehmung legen, gibt es weitere Anti-Stress-Programme, die sich auf dem Markt etabliert haben und von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Dies sind z. B.

- ▶ Stressbewältigung nach Kaluza: „Gelassen und sicher im Stress“
- ▶ Stressimpfungstraining nach Meichenbaum
- ▶ Stressbewältigung nach Kessler: „Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen“

Es lohnt sich, die eigene Krankenkasse vor Ort zu kontaktieren und zu fragen, welche Kurse für Sie im Angebot sind. Außerdem gibt es zahlreiche Bücher, CDs und Videos, die eine anschauliche Einführung in verschiedene Entspannungsverfahren bieten. Jede gut sortierte Buchhandlung bietet Ihnen ein buntes Spektrum entsprechender Medien und oft auch fachkundige Beratung.

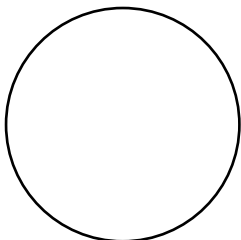
Kapitel 3: Ruhe-Räuber und Ruhe-Quellen

Manchmal wissen wir nicht, warum wir gerade so angestrengt und gestresst sind. Dieser Zustand ist dann doppelt anstrengend, weil wir gar nicht wissen, wie wir diesen Gefühlszustand wieder abschütteln können.

Um herauszufinden, welche Ereignisse oder Situationen besonders energieraubend sind, hat sich die folgende Übung bewährt: Lassen Sie sich Zeit und überlegen Sie in aller Ruhe, was genau Sie stresst, Sie müde macht und auslaugt. Teilen Sie im ersten Tortendiagramm (links) den Kreis in entsprechend große Stücke ein und beschriften Sie diese mit Ihren persönlichen Ruhe-Räubern.

Ruhe-Räuber: Was stresst mich?

Teilen Sie den Kreis in entsprechend große Stücke ein und beschriften Sie diese mit Ihren persönlichen Ruhe-Räubern.



SIND SIE IHREN RUHE-RÄUBERN AUF DIE SCHLICHE GEKOMMEN?

Betrachten Sie nun in aller Ruhe Ihr Ergebnis und lassen Sie es wirken. Hatten Sie diese Aufteilung des Kuchens erwartet? Welches Kuchenstück ist am größten? Welches dagegen am kleinsten? Anhand der Größe Ihrer Kuchenstücke erkennen Sie, welche Situationen, Ereignisse und Bereiche in Ihrem Leben Sie besonders anstrengen. Denken Sie in Ruhe darüber nach, inwieweit Sie diese Situationen verändern oder vermeiden können. Vielleicht reicht manches Mal ein einfaches „Nein“? Hilfreich ist auch, die eigene Einstellung zu manchen Dingen zu überdenken.

Im zweiten Teil der Übung gehen Sie genauso vor. Überlegen Sie, welche Ruhe-Quellen es in Ihrem Leben gibt. Was genau entspannt Sie, wo und wie tanken Sie auf? Teilen Sie das dazugehörige Tortendiagramm (unten) wieder in entsprechende Stücke ein und beschriften Sie diese.

Betrachten Sie nun auch dieses Ergebnis und lassen Sie es wirken! Wie sieht es mit Ihren Ruhe-Quellen aus – hatten Sie diese Aufteilung des Kuchens erwartet? Welches Kuchenstück ist nun am größten? Was oder welcher Bereich in Ihrem Leben lässt Sie herunterfahren, spendet Energie und ist mit vielen positiven Gefühlen verbunden?

► Alles im Lot oder Kanal voll?

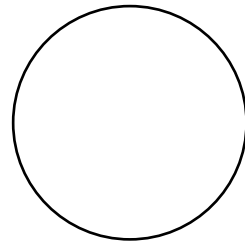
Nachdem Sie nun einiges zum Thema „Entspannung und Stress“ erfahren haben, stellt sich die Frage, ob Sie Ihren Ruhe-Räubern ausreichend Paroli bieten können. Oder haben Sie das Gefühl, die Räuber sind zu dominant? Wenn letzteres zutrifft, wird es Zeit, Ihre Ruhe-Quellen zu aktivieren. Schenken Sie den beruhigenden, ausgleichenden Dingen mehr Aufmerksamkeit. Erkunden Sie, wie viel Raum Ihre Ruhe-Quellen in Ihrem Leben brauchen, damit Sie zufrieden sind.

Lassen Sie sich beim Innehalten, Überdenken und Nachforschen Ihrer persönlichen Situation viel Zeit. Manchmal hilft es auch, diese Übung zu zweit zu machen. Sie werden staunen, was bei einem Austausch alles herauskommen kann. Allein das gemeinsame Reden hilft, verschollene Ruhe-Räuber zu finden und versiegt Ruhe-Quellen neu zu speisen. Klarheit entsteht.

Wer allerdings das Gefühl hat, fest im Griff der Räuber zu sein, sich dauerhaft unruhig, kraftlos oder hilflos fühlt, dem empfehlen wir, sich eingehender mit den Themen Entspannung, Stressvermeidung und Burnout zu beschäftigen. In der Literaturliste zum Kapitel „Stress lass nach“ (ab Seite 144) finden Sie entsprechende Hinweise. Es kann auch eine sinnvolle Entscheidung sein, sich fachkundige Unterstützung zu suchen.

Ruhe-Quellen: Was entspannt mich?

Überlegen Sie, welche Ruhe-Quellen es in Ihrem Leben gibt. Was genau entspannt Sie, wo und wie tanken Sie auf? Teilen Sie das Tortendiagramm in entsprechende Stücke ein und beschriften Sie diese.





Teil 4

Bewusst essen,
bewusst trinken

Kapitel 1: Essen ist etwas Wunderbares

Immer, wenn wir etwas feiern oder Gäste zu uns einladen, kommt etwas Besonderes auf den Tisch – ein Geburtstagskuchen, ein Drei-Gänge-Menü oder ein Frühstücksbuffet. Mit einem liebevoll zubereiteten Essen drücken wir die Wertschätzung gegenüber unseren Gästen aus. Wer den Menschen schätzt, für den er kocht, wird sicher auch die Zutaten sorgfältig auswählen, über den Wochenmarkt schlendern und heimische Köstlichkeiten einkaufen oder im Asia-Markt kulinarisch in die Ferne reisen.

► Essen wirkt!

Der Begriff Lebensqualität wird oft ins Spiel gebracht, wenn es um gutes Essen geht. Für viele Menschen ist Essen der kleine Luxus im Alltag. Zu Recht, denn Essen ist etwas Wunderbares. Wenn dann der Arzt bei der Routinekontrolle veränderte Blutwerte feststellt, heißt es: „Ich möchte aber auf nichts verzichten!“ Die Sorge, von heute auf morgen die Ess- und Trinkgewohnheiten komplett auf den Kopf stellen zu müssen, ist groß. Und meistens unberechtigt. Oft genügen kleine Veränderungen, die viel bewirken können. Allein das Austauschen von süßen Softgetränken durch Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wirkt wahre Wunder. Das ist nur ein kleiner Einschnitt, der deutliche Verbesserungen mit sich bringen kann, ohne zunächst die Essgewohnheiten dramatisch zu verändern.

„An apple a day keeps the doctor away!“ Dieser Spruch aus England, der auf Deutsch bedeutet: „Ein Apfel pro Tag hält den Arzt fern!“, enthält viel Wahrheit. Mit gutem Essen leisten wir einen wichtigen Beitrag zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Was zählt, sind gute Lebensmittel. Denn in Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch, Nüssen und zahlreichen anderen Lebensmitteln stecken viele wertvolle Stoffe der Natur.

Hier dürfen wir der Großmutter ruhig mal widersprechen, die meinte: „Medizin muss bitter schmecken!“ Gutes Essen soll schmecken – und ist gleichzeitig leckere Medizin.



► Gute Ernährung – der Schlüssel für Gesundheit und ein langes Leben

Essen ist heute ein sehr emotionales Thema, das jeden Menschen betrifft und anspricht. Dementsprechend sind die Medien voll von Berichten über optimale Diäten, *Superfoods* und sonstige Trends, die Glück, Wohlbefinden und Gesundheit versprechen. Dahinter stecken handfeste Geschäftsinteressen, die jedes Jahr Umsätze in Milliardenhöhe schaffen. Die Flut von teilweise widersprüchlichen Behauptungen verwirrt zwar viele Menschen, aber das Geschäft mit der Ernährung brummt wie nie zuvor, und für manche erscheinen bestimmte Ernährungsansichten zu einer Art Religionsersatz zu werden.

Dieses gewaltige Interesse hat aber auch dazu beigetragen, dass sich die Ernährungswissenschaft und die Ernährungsmedizin in den letzten Jahren sehr

▲ **Äpfel sind gesund – und können einem Sprichwort zufolge sogar helfen, einen Arztbesuch zu vermeiden.**

getäuscht fühlen. Ihre Meldungen werden überprüft und der Hersteller um Stellungnahme gebeten. Mit Erfolg: Einige Hersteller haben Rezepturen oder Angaben entsprechend geändert.

► So erkennen Sie frische Lebensmittel

DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM – IMMER MIT DER RUHE

Das *Mindesthaltbarkeitsdatum* (MHD) gibt an, bis zu welchem Datum ein Lebensmittel bei optimaler Lagerung seine maßgeblichen Eigenschaften behält, also keine Einbußen im Geschmack hat oder gar gesundheitliche Risiken birgt. Nach Ablauf des MHD ist ein Lebensmittel nicht unbedingt verdorben. Mit Ausnahme von Eiern dürfen „abgelaufene“ Lebensmittel sogar noch verkauft werden. Eier können bis zu vier Wochen nach Ablauf des MHD noch verwendet werden, allerdings sollten sie dann nur noch gekocht/ durchgegart verzehrt werden. Joghurt hält sich bis zu zehn Tage und länger nach Ablauf des MHD noch frisch.

DAS VERBRAUCHSDATUM – JETZT ABER FLOTT

Leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch, rohe Bratwurst oder Geflügel haben ein *Verbrauchsdatum*. Das ist oft schon der Tag des Einkaufs. Ist dieser Zeitpunkt überschritten, darf der Händler das Produkt nicht mehr verkaufen. Das Verbrauchsdatum sollte unbedingt eingehalten werden. Hackfleisch und Geflügel sollten generell zügig verzehrt oder wenigstens durchgegart werden (also eine Kerntemperatur von mindestens 70 Grad erreicht haben).

Welche Obstsorten reifen nach?

Nachreifendes Obst und Gemüse	Nicht nachreifendes Obst und Gemüse
Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Feigen, Guaven, Heidelbeeren, Kiwis, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Papayas, Passionsfrüchte, Pflaumen, Tomaten, Wassermelonen, Zuckererlen	Ananas, Auberginen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Gemüsepaprika, Granatäpfel, Grapefruits, Gurken, Himbeeren, Kirschen, Limetten, Limonen, Litchis, Mandarinen, Orangen, Trauben, Zitronen

GUTE QUALITÄT

BEI GEMÜSE UND OBST

Gemüse und Obst sind die wichtigsten Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Daher lohnt es sich, beim Einkauf auf die optimale Reife der Früchte zu achten. Kaufen Sie am besten immer gut ausgereifte Früchte bzw. Früchte, die nach der Ernte noch nachreifen. Handelt es sich um Sorten, die nicht nachreifen, sollten Sie nur voll ausgereifte Früchte kaufen und Sie schon beim Einkauf auf Druckstellen untersuchen – einwandfreie Ware hält länger.

► Verpackungen von Lebensmitteln

Eingeschweißte Ware bietet ein günstiges Klima für Bakterien. Kunststoffverpackungen enthalten häufig Lösungsmittel, Farbstoffe und Weichmacher. Aus diesen Gründen sollten Sie Lebensmittel, die im Kühlschrank lagern, vorher aus den Umverpackungen nehmen, damit keine Keime und Verunreinigungen in den Kühlschrank gelangen (z. B. Eierkartons). Es ist sinnvoll, Gemüse und Obst

direkt nach dem Einkauf auspacken oder gleich lose Ware einzukaufen. Das spart zusätzlich jede Menge Verpackungsmüll.

Große Handelsketten verkaufen eingeschweißtes Frischfleisch, das unter „Schutzatmosphäre“ verpackt wurde; das heißt, es wurde mit einem „Schutzgasmisch“ behandelt. Manchmal kann es auch bedeuten, dass eine erhöhte Sauerstoffkonzentration verwendet wurde. Der Effekt: Auch nach Tagen sieht das Fleisch außen rosig-frisch aus. Der Nachteil: Der Sauerstoff lässt das Fleisch zäh und ranzig werden. Auf Produkte, die unter Schutzatmosphäre verpackt worden sind, sollten Sie deshalb lieber verzichten.

► Supermarkt-Fallen sicher umschiffen

Jeder kennt die Situation: Sie wollen nur ein paar Kleinigkeiten kaufen, und an der Kasse stehen Sie mit einem Wagen voller Waren. Dinge, die Sie eigentlich gar nicht kaufen wollten. Was ist passiert? Wer oder was hat uns zum Kauf all dieser Dinge verleitet?

Hier nur einige der effektiven Tricks, die uns zum „Mehr-Kaufen“ verleiten

- Großer Einkaufswagen – großer Einkauf. Ein geräumiger Einkaufswagen soll zu Spontankäufen anregen. Daher lohnt es sich, den großen Wagen einfach mal stehen zu lassen und stattdessen den Einkaufskorb in die Hand zu nehmen.
- Sonderangebote und Schüttkörbe verleiten uns zu der Annahme, dass diese Ware günstiger ist als die Ware im Regal. Aber aufgepasst: Das ist nicht immer so.
- Teures steht auf Augenhöhe, also im Zentrum unserer visuellen Wahrnehmung. Ein Blick in die unteren Regale lohnt sich, denn dort stehen gewöhnlich die preiswerteren Produkte.
- Für ein paar Eier und Grillfleisch müssen Sie direkt den gesamten Laden durchqueren. Denn frische und regelmäßig benötigte Lebensmittel stehen oft am anderen Ende des Marktes. Dies führt zwar zu einem Plus an Bewegung, in unserem Portemonnaie allerdings zu Ebbe, weil uns auf dem Weg zu den Eiern noch Grillsaucen, Servietten und Kerzen ins Auge fallen, die für den Grillabend „unbedingt“ gebraucht werden.
- Auch Düfte und Musik werden gezielt eingesetzt, um unsere Kaufbereitschaft zu beeinflussen. Eingelullt in nette Musik und schönen Duft steigt die Laune und damit auch die Kaufbereitschaft.
- Gehen Sie immer satt zum Einkaufen. Hungrig kaufen Sie deutlich mehr ein, als Sie sich vorgenommen hatten.
- Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel. So kaufen Sie nur das, was Sie wirklich benötigen.

► Gut lagern – wie Lebensmittel frisch und lecker bleiben

Wer nach dem Einkauf seine Lebensmittel optimal lagert und einfache Hygieneregeln beachtet, sorgt für anhaltenden Geschmack, Frische, gutes Aussehen und längere Haltbarkeit. Doch was kommt am besten wohin, und was hält unter welchen Bedingungen am längsten frisch?

AB IN DEN KÜHLSCHRANK

Der Kühlschrank bietet durch unterschiedliche Temperaturzonen für beinahe jedes Lebensmittel einen idealen Lagerort. Nicht alle Lebensmittel sind bei derselben Temperatur gut aufgehoben. So bevorzugen Gemüse und Salat das unterste Fach (Gemüseschublade) bei etwa 8 bis 9 Grad. Fleischwaren und Fisch lieben den kältesten Bereich (2 bis 5 Grad). Dieser befindet sich auf der

15. ROHKOST IST BESSER ALS GEKOCHTES GEMÜSE

Gemüse und Obst enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Damit sind sie für unsere Gesundheit sehr wichtig, wir müssen Obst und Gemüse aber deshalb nicht nur als Rohkost essen. Vor allem rohes Gemüse ist häufig schwer verdaulich und nicht gut bekömmlich; erhebliche Verdauungsstörungen mit Blähungen und Durchfall können die Folge sein. Gekochtes Gemüse ist in aller Regel besser verträglich.

16. FRISCHGEMÜSE IST BESSER ALS TIEFGEKÜHLTES GEMÜSE

Diese Annahme ist so nicht richtig! Denn Tiefkühlgemüse wird gleich nach der Ernte frisch verarbeitet und tiefgefroren. Somit bleiben die meisten Vitamine erhalten. Das vermeintliche Frischgemüse kann dagegen schon ein paar Tage alt sein und deutlich an Vitaminen eingebüßt haben.

Kapitel 4: Warum wir essen: Hunger, Appetit und Sättigung

Hunger und Appetit in den Griff bekommen

- ▶ Schlafen Sie ausreichend? Wer zu wenig schläft, wird nicht so leicht satt und hat mehr Hunger und Appetit.
- ▶ Sport und Bewegung beeinflussen die Wahrnehmung von Sättigung positiv. Wer regelmäßig Sport treibt oder sich viel bewegt, hat in der Regel weniger Hunger und Appetit als Nicht-Sportler.
- ▶ Bequemlichkeit siegt! Je schwieriger etwas erreichbar ist, desto weniger verzehrt man davon. Packen Sie also Süßigkeiten oder andere „Verführer“ dahin, wo Sie nicht so leicht hinkommen.
- ▶ Genießen Sie, falls überhaupt erwünscht, Alkohol nur in kleinen Mengen und nutzen Sie Alkohol nicht als Durstlöscher oder Seelentröster. Alkohol regt den Appetit an. Ein Aperitif führt häufig dazu, dass man beim anschließenden Essen eine größere Portion zu sich nimmt.

▶ Hunger vs. Essen im Stundentakt

In der Steinzeit hatten unsere Vorfahren sicher oft Hunger. Immer, wenn sie etwas Essbares gejagt oder gesammelt hatten, war es überlebenswichtig, so viel zu essen wie möglich. Sie wussten nicht, wann es die nächste Mahlzeit geben würde.

Heute essen wir in der westlichen Welt fast im Stundentakt – der Kühlschrank ist allzeit gut gefüllt. Und doch sind die alten Mechanismen noch aktiv: Der Magen muss gut gefüllt sein, erst dann sind wir satt und zufrieden. Welche Faktoren beeinflussen Hunger, Appetit und Sättigung?

WIE ENTSTEHT HUNGER?

Zwölf Uhr mittags. Der Magen knurrt, wir schieben Kohldampf – endlich ruft auch der Kollege: „Ich habe Hunger.“ Höchste Zeit für die Mittagspause. Die Entstehung von Hunger hängt von vielen Faktoren ab: Man verspürt Hunger, wenn zu wenig Glukose, Fette und Aminosäuren im Blut sind, unser Gehirn und unser Magen-Darm-Trakt bestimmte „Hunger“-Hormone aktivieren und/oder der Magen leer ist. Hunger ist eine lebensnotwendige Empfindung, um den Bedarf an Energie und Nähr- und Baustoffen zu sichern.

APPETIT KOMMT BEIM ESSEN – ODER?

Die hübsch dekorierte Auslage einer Konditorei reicht, um die Lust auf eine Nougat-Praline zu wecken. Denn Appetit

entsteht dadurch, dass wir schmackhaftes Essen riechen, sehen oder uns auch nur vorstellen. Wenn Sie Ihren Appetit stillen, haben Sie nicht nur das Bedürfnis, einen Mangel an Nährstoffen auszugleichen. Die Sinne von Augen, Nase und Mund möchten befriedigt werden. Sind Sie gewohnt, zu bestimmten Zeiten, speziellen Anlässen oder in vertrauter Gesellschaft bestimmte Speisen zu essen? Dann werden Sie zu diesem Anlass Appetit darauf verspüren, ohne zwingend einen körperlichen Mangel beheben zu wollen.

„ICH BIN SO SATT, ICH MAG KEIN BLATT!“

...sagt die Ziege im Märchen „Tischlein, deck' dich“ von den Gebrüdern Grimm.

Was macht uns satt? Ähnlich wie beim Hunger spielen auch bei der Sättigung hormonelle Prozesse eine wichtige Rolle. Während des Essens werden bestimmte Hormone freigesetzt, die dafür sorgen, dass wir immer weniger Hunger verspüren und für Außenreize, wie den Duft von frisch gebackenem Brot, nicht mehr so empfänglich sind. Ob Sie sich satt fühlen oder nicht, hängt auch davon ab, wie gefüllt Ihr Magen ist. Wird die Magenwand durch Nahrung gedehnt, senden Nerven diese Information an das Gehirn. Das Gehirn setzt daraufhin Botenstoffe frei, die ein Sättigungsgefühl entstehen lassen.

MACHEN KALORIEN SATT?

Der Mensch benötigt täglich feste Nahrung im Gewicht von etwa 1000 bis 1500 Gramm, um sich satt zu fühlen. Wie viel Energie darin steckt, ist für das Sättigungsgefühl nicht entscheidend.

Diese 1000 bis 1500 Gramm verteilen sich bei den meisten Menschen auf: 200 bis 300 Gramm zum Frühstück, 400 bis 600 Gramm zum Mittagessen und 400 bis 600 Gramm zum Abendessen. Wie gravierend der Unterschied beim Energiegehalt sein kann, veranschaulicht das folgende Beispiel:

Vergleich von zwei Mittagessen mit je 550 Gramm Gewicht

Mittagessen (Variante 1)	Mittagessen (Variante 2)
150 g Salz-/Pellkartoffeln	150 g Pommes frites
+ 150 g Gemüse	+ 150 g Gemüse
+ 100 g Schweinefilet	+ 100 g Schweinekotelett
+ 50 g Bratensoße	+ 50 g Bratensoße
+ 100 g Kopfsalat mit Marinade	+ 100 g Kopfsalat mit Marinade
= 405 kcal	= 882 kcal

Beide Varianten machen mit ihrem Gewicht von 550 Gramm ordentlich satt. Doch die zweite Variante liefert mehr als doppelt so viel Energie! Man kann auch

Das Auge isst mit!

- ▶ Je bunter das Essen (z. B. Schokolinsen) ist, desto mehr isst man davon. Probieren Sie's doch mal aus: Besorgen Sie sowohl bunte als auch einfarbige Süßigkeiten und beobachten Sie, wovon mehr gegessen wird.
- ▶ Wer aus großem Geschirr und mit einem großem Löffel isst, verspeist mehr als jemand, der von einem kleinen Teller mit einem kleinen Löffel isst. Probieren Sie es aus und verwenden Sie gelegentlich kleine Teller und kleine Löffel. Achten sie daher immer auf die richtige Portionsgröße.
- ▶ Unserem Gehirn erscheint ein hohes, schlankes Glas größer als eines, das flach und breit ist. Daher schenkt man in flache, breite Gläser mehr ein und trinkt auch mehr. Falls Sie also zu wenig Wasser trinken, verwenden Sie lieber flache, breite Gläser. Für alle anderen Getränke, vor allem Alkohol, sind hohe, schlanke Gläser besser.





Teil 6



Extras

Gesundheits-Check vor dem Start

Damit Sie unbesorgt mit einem körperlichen Training starten können, lohnt es sich, vorab diesen kleinen Gesundheits-Check durchzuführen. Der Einsteiger-Fragebogen für Sporttreibende* ist speziell von Sportmedizinern entwickelt worden. Der Fragebogen zeigt Ihnen in kurzer Zeit, ob Sie Ihre Sportpläne direkt umsetzen können oder vor Beginn des Trainings mit Ihrem Hausarzt Rücksprache halten sollten. Und so geht's: Lesen Sie die folgenden sieben Fragen sorgfältig durch und antworten Sie nach bestem Wissen und Gewissen mit Ja oder Nein.

Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein

* Diesen Fragebogen hat die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention in Anlehnung an den PAR-Q erstellt (PAR-Q: Physical Activity Readiness Questionnaire der Canadian Society for Exercise Physiology; PAR-Q wird empfohlen von der American Heart Association und dem American College of Sports Medicine.).

► Auswertung

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie sportlich aktiv werden. Nehmen Sie einfach den ausgefüllten Fragebogen mit und berichten Sie Ihrem Arzt, auf welche Frage/n Sie mit Ja geantwortet haben. Es kann sein, dass Sie jede Art von Sport ausüben können, sofern Sie behutsam in das Training einsteigen. Vielleicht bestehen Einschränkungen, weshalb bestimmte Bewegungsformen für Sie nicht geeignet sind. In diesem Fall können Sie direkt mit Ihrem Arzt über Möglichkeiten und alternative Bewegungsformen sprechen.

Wenn Sie alle Fragen mit Nein beantwortet haben, können Sie ohne Bedenken mit einem leichten Training beginnen – es sei denn, Sie sind älter als 40 Jahre und/oder haben lange Zeit keinen Sport getrieben. Der Sicherheit halber sollten Sie auch dann Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Laktoseintoleranz	102	Stufenmodell der Verhaltensänderung	10, 11, 12
Lebensmittelimitat	78	Süßstoffe	84, 96, 135, 136
Lebensmittelkennzeichnung	78, 79	Tai Chi	20, 65, 66, 67
Light-Produkte	79	Training, optimal	57
Maissirup	84	Trainingshäufigkeit	35, 59
Margarine	84	Trainingsintensität	59
Meditation	65, 66, 67	Trainingspause	59
Mikroorganismen	100	Trainingsumfang	59
Mindesthaltbarkeitsdatum	78, 80	Traubenzucker	84, 90, 96, 97, 98, 121
Mineralstoffe	57, 88, 99, 108, 137	Übergewicht	23, 33, 34, 54, 55, 72, 75, 85, 121, 122, 123, 124, 125, 128
Motivation	12, 15, 29, 30, 39, 119, 132	Unverträglichkeit	84, 101, 102
Motive	13, 14, 15	Verbrauchsdatum	80
Neustart	118, 119	Verhaltensmuster	9, 73, 118, 119
Nikotin	127, 128	Viszerales Fett	124
Omega-3-Fettsäuren	96	Vitamine	57, 79, 87, 88, 95, 99, 102, 107, 108, 109, 137
Omega-6-Fettsäuren	96	Waist-to-Height-Ratio	125
Polycystisches Ovarsyndrom	123	Walking	19, 22, 32–36, 49, 55, 56, 58, 133
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	65, 66	Wasser	86, 89, 102, 103, 104, 107, 108, 112, 115, 116, 126, 127, 137
Pseudoallergien	101, 102	Wassergymnastik	34
Pulsuhr	38, 39	Yoga	20, 65, 66, 67
Qigong	65, 66, 67	Ziel	11, 12, 13, 14, 15
Radfahren	20, 24, 29, 31, 33, 34, 58	Zielformulierung	14, 15
Rationale Steuerung	91	Zuckeraustauschstoffe	84, 96, 98, 99
Reizdarm	102	Zusatzstoffe	77, 78, 79, 96, 101, 135, 136
Rohkost	88	Zutatenverzeichnis	77, 78, 79
Rückfall	11, 13, 118		
Ruheherzfrequenz	32		
Salz	76, 85, 86, 89, 92, 137		
Sarkopenie	41		
Sättigung	73, 88, 89, 91, 92, 97, 99, 124		
Scheitern	118		
Schritte sammeln	25, 28, 29		
Schrittzähler	25, 26, 27, 29		
Schwimmen	15, 27, 29, 32, 33, 34, 58		
Sekundäre Pflanzenstoffe	88, 110		
Sport	18, 19, 20, 21, 22, 32, 34, 37, 57, 131		
Sportirrtümer	54–57		
Stevia	84, 96, 98, 135, 136		
Stress	20, 51–69, 85, 94, 101, 102, 109, 122, 126		

Die Deutsche Diabetes Stiftung stellt sich vor

► FÜR DIE MENSCHEN – GEGEN DIABETES

Die Deutsche Diabetes Stiftung ist eine gemeinnützige, unabhängige Stiftung, die sich für die Bekämpfung des Diabetes mellitus in allen seinen Formen einsetzt.

Wir fördern wissenschaftliche Forschung ebenso wie soziale Projekte, die vielversprechende Verbesserungen und einen erkennbaren Nutzen für den Menschen darstellen. Wir geben Interessierten, Betroffenen und Angehörigen Informationen über Diabetes und klären die Bevölkerung über die Risiken auf, damit insbesondere ein Typ-2-Diabetes erst gar nicht auftritt.

Ohne die kontinuierliche Unterstützung durch viele Freunde und Förderer wäre die Deutsche Diabetes Stiftung sicher nicht Vorreiter der Früherkennung und Prävention des Diabetes in Deutschland geworden. Spenden bewegen, ganz gleich, wie hoch der Einsatz ist. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie der Stiftung, wirkungsvolle Wege in der Bekämpfung des Diabetes voranzutreiben. Damit wir schlagkräftig bleiben – unsere dringende Bitte: Bewegen Sie mit. Ihre Spende hilft! Vielen Dank!



Deutsche Diabetes Stiftung

Staffelseestraße 6
81477 München

Telefon: 089/57 95 79-0
Telefax: 089/57 95 79-19
E-Mail: info@diabetesstiftung.de
Internet: www.diabetesstiftung.de

Auf gutem Kurs

Einen gesunden Kurs einzuschlagen, der auch noch gut zum eigenen Alltag passt, ist gar nicht so einfach. „Auf gutem Kurs“ hilft dabei, mit Informationen, Vorschlägen und ganz vielen Tipps, die Mut machen und dazu motivieren, gut zu essen, sich genug zu bewegen, gelassen zu werden – und so gesund zu bleiben.

Im Buch erwartet Sie ...

- ▶ ein genauer Blick auf **unsere Gewohnheiten** – und wie wir das ändern können, was wir ändern wollen.
- ▶ eine ausführliche Analyse, warum uns Bewegung so guttut und wie es gelingt, **den Alltag aktiv zu gestalten**. Außerdem mit dabei: ein einfaches Krafttraining und ein leichtes Dehnprogramm, ein Vergleich von Einsteiger-Sportarten und Tipps für den cleveren Einsatz von Schrittzählern und Fitness-Armbändern.
- ▶ eine Betrachtung unseres stressigen Alltags – und wie wir Ruhe-Räuber abwehren und **Ruhe-Quellen finden** können.
- ▶ ein intensiver Ausflug in **die Welt der Lebensmittel**, nach dem wir genau wissen, warum wir welche Lebensmittel essen, was uns besonders guttut und was unser Körper braucht – und wie wir es schaffen, uns trotz unserer Ur-Instinkte gesünder zu ernähren. Großes Extra: Was wir tun können, wenn einmal nichts mehr geht.
- ▶ eine Analyse der **Risiken für Typ-2-Diabetes** – und wie wir es schaffen können, dass diese Risiken immer kleiner werden.

Gut essen, genug bewegen, gelassen werden und gesund bleiben – auf diesem Weg begleitet Sie „Auf gutem Kurs“.