

GESUND IN DER FREIZEIT



Mehr Bewegung macht fit

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Inhalt

Allgemeines	3
Wie fit bin ich?	4
Der Online-Schnelltest	4
Der 2 km-Walking-Test	5
Der sportmedizinische Test	7
Aktiv gegen den Stress	8
Entspannungssportarten	8
Kurztraining für zu Hause.....	10
Aktives Entspannen	12
Bewusste Ernährung	16
Motivation ist alles	19
Bewegungs-Apps	19
Ernährungs-Apps	21
Empfehlungen und weiterführende Literatur	23

Impressum

Herausgeber:



2. Auflage · Stand: 1. Mai 2017 · GK100261

© PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH

www.presto-gk.de

Allgemeines

Zu wenig Bewegung, viel Stress und ungesunde Ernährung – diese Kombination ist die Hauptursache für mangelnde Fitness, abnehmende Leistungsfähigkeit und steigende Unzufriedenheit. Seelische und körperliche Probleme – wie Burnout, Depressionen, Magen- und Darmbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen – sind immer öfter Thema in unserer Gesellschaft. Der Zeitdruck im Beruf und im Alltag, Probleme in der Beziehung oder in der Familie sind oft Gründe oder Vorwand für ein ungesundes Ernährungsverhalten oder für zu wenig Bewegung.

Dabei ist besonders Sport eine gute Möglichkeit, einen Ausgleich zum stressigen Alltag zu schaffen. Schon wenige Trainingseinheiten in der Woche haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Was dem Körper gut tut, ist auch gut für den Geist, d.h. Bewegung beeinflusst nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern macht auch den Kopf frei und hilft, Stress abzubauen.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen Möglichkeiten vorstellen, Ihre eigene körperliche Fitness zu testen und zu verbessern. Dazu geben wir wertvolle Tipps und Anregungen zu verschiedenen Aktivitäten und effektiven Übungen. Das wird Ihnen helfen, die richtige Sportart für sich zu finden.

Falls Sie Vorerkrankungen haben, gehen Sie vor Aufnahme des Trainings unbedingt zu Ihrem Arzt. Anfängern oder Menschen, die schon über mehrere Jahre keinen Sport mehr getrieben haben, empfehlen wir eine professionelle Beratung und Anleitung durch Trainer oder Fachpersonal.

Wie fit bin ich?

Körperliche Fitness unterstützt das Immunsystem, beugt Krankheiten vor und fördert auch die seelische Ausgeglichenheit. Doch wie fit sind Sie? Eine Einschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit ist wichtig, um ein optimales Trainingspensum zu gestalten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die eigene Fitness zu testen:

Der Online-Schnelltest

Wer eine erste schnelle und unkomplizierte Einschätzung sucht, kann den Fitnessstest nutzen, der auf den Internetseiten von „IN FORM“, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, zu finden ist:

www.in-form.de

(Rubrik: Service, IN FORM Spiele, Wie fit sind Sie?)

Dieser Test besteht aus acht Fragen und berücksichtigt sowohl Ihre körperlichen Voraussetzungen (z.B. Body-Mass-Index, BMI) als auch Ihre Bewegungs- und Essgewohnheiten. Sie erhalten nach Beantwortung der Fragen sofort eine persönliche Auswertung, die auch Tipps und Anregungen zur Optimierung Ihrer Ernährung und Fitness enthält. Beachten Sie jedoch, dass es sich dabei nur um eine grobe Einschätzung handelt. So dient der BMI lediglich als Orientierung für das Sollgewicht eines Erwachsenen, individuelle Gegebenheiten werden nicht berücksichtigt.



Der 2 km-Walking-Test

Wenn Sie eine genauere Einschätzung wünschen, empfehlen wir den 2 km-Walking-Test. Dieser wurde bereits in den 1980er Jahren im UKK-Institut in Tampere (Finnland) entwickelt und hat sich seither bewährt. Er eignet sich ideal für eine Einschätzung der allgemeinen Fitness und Ausdauer.

Sie benötigen für diesen Test nach Möglichkeit Laufschuhe, eine Stoppuhr und, falls bereits vorhanden, eine Pulsuhr. Die Herzfrequenz lässt sich jedoch auch durch Zählen bestimmen.

» **Beim Walken ist die richtige Technik entscheidend: Der Oberkörper ist gerade und leicht nach vorn geneigt, die Schultern sind entspannt und die Fußspitzen zeigen nach vorn. Walken ist zügiges Gehen, d. h. Arme und Beine werden gegenläufig in Diagonaltechnik bewegt, die Arme aktiv eingesetzt. Sie schwingen auf Brusthöhe nach vorn und werden dann so weit wie möglich zurückgeführt, um die ganze Rumpfmuskulatur zu beanspruchen. Die Intensität des Armeinsatzes bestimmt sowohl Schrittlänge als auch -frequenz.** «

Vor dem Test ist es empfehlenswert, sich aufzuwärmen – entweder mit Dehnübungen oder mit entspanntem Walking über eine kurze Strecke. Die eigentliche Teststrecke muss exakt 2.000 Meter lang sein, möglichst in flachem Gelände. Versuchen Sie, die Strecke so schnell wie möglich zu bewältigen, ohne jedoch aus der Puste zu kommen. Ideal ist es, wenn Sie sich beim Walken noch unterhalten könnten. Stoppen Sie die Gehzeit und messen Sie direkt nach dem Zieleinlauf Ihre Herzfrequenz.

Unser Tipp

- Falls keine Pulsuhr vorhanden ist, können Sie die Herzfrequenz selbst bestimmen. Zählen Sie die Pulsschläge am Handgelenk für 15 Sekunden und multiplizieren diese mit vier.

Ihr Fitnesszustand wird anschließend nach einer Formel berechnet, die mehrere Faktoren berücksichtigt. Notieren Sie dafür:

- Alter in Jahren (A)
- Körpergewicht in Kilogramm (W)
- Körpergröße in Metern (H)
- Gehzeit in Minuten (T)
- Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (HR)

Die Formel wird nach dem Geschlecht differenziert und ermittelt einen Indexwert:

Männer:

$$\text{INDEXWERT} = 420 - [(T \times 11,6 + \text{HR} \times 0,56 + (W : H^2 \times 2,6)) - A \times 0,2]$$

Frauen:

$$\text{INDEXWERT} = 304 - [(T \times 8,5 + \text{HR} \times 0,32 + (W : H^2 \times 1,1)) - A \times 0,4]$$

Bewertung	Fitness Index
Deutlich unterdurchschnittlich	< 70
Leicht unterdurchschnittlich	70 – 89
Durchschnittlich	90 – 110
Leicht überdurchschnittlich	111 – 130
Deutlich überdurchschnittlich	> 130

(Quelle: www.ukkinstituutti.fi/en)

Unser Tipp

- Falls Sie nach dem Test das Walken für sich entdeckt haben, empfehlen wir Ihnen, einen Blick in unsere Broschüre „Richtig laufen hält gesund“ zu werfen. Darin finden Sie wertvolle Informationen und Tipps zum Thema sowie Trainingspläne für Anfänger.

Der sportmedizinische Test

Im Gegensatz zu den beiden vorgestellten Selbsttestmöglichkeiten bietet der sportmedizinische Check beim Arzt Ihres Vertrauens die größtmögliche Sicherheit und eine exakte Einschätzung Ihres Fitness-Niveaus. Besonders für Menschen in fortgeschrittenem Alter und für Personen, die schon über mehrere Jahre keinen Sport mehr getrieben haben, ist es ratsam, zunächst einen Arzt aufzusuchen. Für Untrainierte und Anfänger sowie für gesundheitlich Vorbelastete ist das Verletzungs- und Krankheitsrisiko hoch und eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung bildet eine sichere Grundlage für die Trainingsplanung.

Ein Sportmediziner kann Sie auch hinsichtlich der für Ihre individuellen Voraussetzungen, Bedürfnisse und Ziele optimalen Sportart beraten.



Aktiv gegen den Stress

Sport ist einer der besten Stress-Killer, er hält Sie fit und gesund. Die körperliche Betätigung führt zu einer gesteigerten Sauerstoffversorgung der Organe, was den Abbau von Stresshormonen bewirkt. Im Gehirn wird das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet und lässt die täglichen Sorgen gar nicht mehr so groß erscheinen. Körperliche Spannungen werden gelöst und Sie können nach dem Sport viel besser schlafen. Außerdem bringt sportliche Aktivität Ihren Kreislauf in Schwung und verbessert Ihre Kondition und Leistungsfähigkeit.

Entspannungssportarten

Für mehr Bewegung müssen Sie nicht gleich einem teuren Fitnessstudio beitreten. Es gibt ganz simple Sportarten, die nur ein Minimum an Ausrüstung erfordern und die praktisch jeder ausüben kann. Neben dem bereits erwähnten Walken gehören auch Joggen, Radfahren und Schwimmen dazu.

- Zum Thema [Joggen](#) finden Sie viele nützliche Informationen in unserer Broschüre „Richtig laufen hält gesund“. Dort wird ausführlich beschrieben, was Sie besonders als Anfänger beachten sollten – von der richtigen Technik bis zum optimalen Laufschuh. Laufen kann im Grunde jeder überall und jederzeit. Wenn Sie die Grundlagen beachten, können Sie innerhalb kurzer Zeit Erfolge feststellen und sich selbst zu Höchstleistungen motivieren. Stressabbau, Steigerung des Wohlbefindens und purzelnde Kilos sind die Belohnung.

» Falls es Vorerkrankungen gibt, beachten Sie die Hinweise Ihres Arztes und lassen Sie sich im Zweifel vor Beginn des Trainings noch einmal durchchecken. Für Jogging-Anfänger ist es empfehlenswert, sich umzuhören, ob es in der Nähe Lauftreffs gibt. «

- Wer lieber etwas schneller unterwegs ist, sollte öfter mit dem **Fahrrad fahren**. Fast jeder besitzt eines und seine Verwendung bedarf keiner besonderen Anleitung. Sie sollten allerdings darauf achten, dass Ihr Fahrrad auf Ihre Körpergröße abgestimmt ist. Wenn Sie unwegsames Gelände erkunden wollen, konsultieren Sie am besten einen Fachmann. Radfahren ist ansonsten unkompliziert und kann in den Alltag integriert werden, z. B. auf dem Weg zur Arbeit oder zum Supermarkt. Für dunkle Tages- bzw. Jahreszeiten sollten Sie helle Kleidung bevorzugen, um Unfälle im Straßenverkehr zu vermeiden. Zu Ihrer eigenen Sicherheit tragen Sie am besten einen Helm.



- **Schwimmen** ist für den Körper am schonendsten, erfordert allerdings etwas mehr Aufwand, da Sie erst zum nächsten Hallen- oder Freibad fahren müssen. Ansonsten hat es durch den sich wiederholenden, gleichmäßigen Bewegungsablauf und den Auftrieb im Wasser einen entspannenden Effekt und ist ein behutsamer Einstiegssport.

Bitte achten Sie immer darauf, möglichst entspannt im Wasser zu liegen. Wer beim Brustschwimmen den Kopf weit aus dem Wasser streckt, verspannt die Muskeln. Besser ist es, beim Vorwärtsgleiten den Kopf einzutauchen und unter Wasser auszuatmen. Eingeatmet wird, wenn die Arme das Wasser seitlich wegdrücken. Wer nicht untertauchen mag: Rückenschwimmen und seitliches Brustschwimmen ist ebenfalls sehr gesund. Anfangs sollten Sie nicht zu lange schwimmen, sondern zwischendurch Pausen einlegen. Im Anschluss das Trinken nicht vergessen, denn auch beim Schwimmen kommt man gehörig ins Schwitzen.

Kurztraining für zu Hause

Nicht immer bleibt die Zeit für ein intensives Work-out, darum kann es für zwischendurch auch sinnvoll sein, einige kleine Übungen zu machen. Diese können morgens nach dem Aufstehen oder direkt nach der Arbeit ausgeführt werden. Damit tun Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes, sondern auch Ihrem Kopf. Das befriedigende Gefühl, das sportliche Betätigung mit sich bringt, sorgt für Entspannung und Wohlbefinden. Gleichzeitig trainieren Sie wichtige Muskelgruppen Ihres Körpers, die für eine aufrechte und gesunde Haltung sorgen. Eine regelmäßige Anwendung – mindestens zwei bis drei Einsätze in der Woche – wird bald erste Erfolge bringen. Alles, was Sie dafür benötigen, ist eine Gymnastik- oder Yogamatte bzw. eine Decke. Die nachfolgend dargestellten Übungen sind nur eine kleine Auswahl aus einem breiten Spektrum:

Crunches

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und stemmen die Fersen kräftig auf den Boden. Die Arme können Sie an die Schläfen nehmen oder gestreckt neben dem Körper halten. Spannen Sie die Bauchmuskulatur so an, dass die Lendenwirbelsäule Bodenkontakt behält, aber der Oberkörper sich anhebt. Die Schultern lösen sich vom Boden, der Blick geht zur Decke. Halten Sie die Spannung einige Sekunden, dann rollen Sie den Rücken langsam ab. Achten Sie darauf, das Kinn nicht auf die Brust zu nehmen. Wiederholen Sie diese Übung in drei Sätzen jeweils zehnmal.



Muskulatur im Lendenwirbel- und Schulterbereich

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Stirn berührt zunächst den Boden. Heben Sie den Kopf dann nur so weit an, dass die Nasenspitze wenige Millimeter über dem Boden schwebt. Die Gesäßmuskeln müssen angespannt und die Fußspitzen auf den Boden gedrückt werden, so dass die Knie den Bodenkontakt verlieren. Heben Sie nun die Arme im 90-Grad-Winkel

gebeugt und parallel zum Boden neben den Kopf. Strecken Sie die Arme, ohne die Spannung in Gesäß und Rücken zu verlieren, und ziehen Sie sie wieder an. Wiederholen Sie diese Übung in drei Sätzen jeweils zehnmal.

Powerstütz

Stützen Sie sich nur auf Unterarme und Zehenspitzen. Dabei befinden sich die Ellenbogen genau unter den Schultern und der Blick richtet sich senkrecht nach unten. Spannen Sie jeden Muskel Ihres Rumpfes an, sodass Ihr Körper parallel zum Boden ist. Achten Sie darauf, den Rücken ganz gestreckt zu halten. Bei dieser Übung dürfen Sie nicht durchhängen. Die Position sollten Sie bis zu 30 Sekunden halten und die Dauer der Übung von Woche zu Woche erhöhen.



Merke

- *Sinnvoll und hilfreich kann es gerade zu Beginn sein, sich professionell anleiten zu lassen, um Fehler zu vermeiden. Ob Fitnessstudio, Sportverein oder Personal Trainer – wichtig ist die Qualifikation. Diese kann z. B. bei einem sportwissenschaftlichen Studium, einer Aus-/Fortbildung zum Fitnesstrainer oder auch bei langjährigen erfolgreichen Erfahrungen im Sportsektor unterstellt werden.*

Aktives Entspannen

Aktive Sportarten sind nicht für jeden Menschen das Richtige. Wer jedoch trotzdem etwas für Körper und Geist tun möchte, kann es mit speziellen Entspannungsmethoden versuchen. Die folgenden Entspannungsübungen sollten im Idealfall unter fachlicher Anleitung in Gesundheitskursen erlernt werden.

Yoga

Yoga ist in unserer westlichen Welt die mit Abstand bekannteste Lehre. Diese indische Philosophie umfasst eine Reihe körperlicher und geistiger Übungen, die zum Einklang von Körper und Geist führen sollen. Im Gegensatz zum traditionellen Yoga, das sehr viel komplexer ist als das moderne westliche Yoga, ist es bei uns weitgehend unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen. Sie können wählen zwischen meditativen oder eher körperlich ausgerichteten Kursen. In jedem Fall hat Yoga positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit, z.B. können damit Durchblutungs- und Schlafstörungen reduziert und Stressgefühle abgebaut werden.

Unser Tipp

- *Versuchen Sie bitte nicht, Yoga aus Büchern zu erlernen. Denn einige Übungen könnten ohne richtige Anleitung sogar Schaden verursachen. Suchen Sie am besten einen qualifizierten Lehrer auf.*

Qi Gong

Diese ganzheitliche Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform stammt aus China und ist dort fester Bestandteil traditioneller Medizin. Die verschiedenen Atem-, Körper- und Bewegungsübungen sowie die Konzentrations- und Meditationsübungen sind darauf ausgerichtet, Körper und Geist zu entspannen, zu kräftigen und zu harmonisieren. Qi Gong eignet sich besonders für Personen, die schon fortgeschrittenen Alters oder sportlich ungeübt sind.

Tai Chi

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Kampfkunstform, die auch als chinesisches Schattenboxen bekannt ist. Ursprünglich als innere Kampfkunstform für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf gedacht, ist sie heute eher eine Bewegungslehre, die von Millionen Menschen auf der Welt ausgeübt wird. Sie soll der Gesundheit und geistigen Entspannung dienen, was durch sehr langsame und fließende Bewegungen mit einem Minimum an Kraftaufwand erreicht wird. Es wird eine natürliche, tiefe und lockere Atmung angestrebt.



Autogenes Training

Die anerkannte Psychotherapiemethode, die auf Muskel- und Gefäßentspannung basiert, soll zur Entspannung und Erholung beitragen. Es wird erlernt, sich selbst durch Autosuggestion, d.h. intensive Vorstellung, in einen hypnotischen Zustand zu versetzen. Durch intensives und regelmäßiges Üben kann eine Regulierung von Atmung, Herzschlag und Durchblutung erreicht werden. Autogenes Training dient damit nicht nur der Entspannung, sondern kann z.B. auch bei psychosomatischen Erkrankungen wie Magengeschwüren zur Besserung beitragen.

Progressive Muskelentspannung

Dieses Verfahren wurde entwickelt, um in Stresssituationen eine schnelle Entspannung herbeiführen zu können. Der Fokus liegt auf einzelnen Muskelgruppen im Körper, die nacheinander zunächst bewusst angespannt werden, um die Spannung dann auch bewusst lösen zu können. Die Konzentration des Übenden wird auf die An- und Entspannung gelenkt und führt nach einer gewissen Zeit zu einem besseren Körperempfinden. Auf diese Weise lernen Sie, sich in stressigen Situationen frühzeitig zu entspannen. Kopfschmerzen, chronische Rückenschmerzen, Schlafstörungen und andere körperliche Beschwerden können positiv beeinflusst werden.



Bewusste Atemübungen

Stress- oder Angstzustände wirken sich auf die Atmung aus; sie wird schneller und flacher, kann sogar stocken. Man atmet überwiegend in den Brustraum statt in den Bauchraum. Hyperventilation führt dazu, dass der Körper nicht mehr optimal mit Sauerstoff versorgt wird, was Muskelkrämpfe auslösen kann.

Bei einer bewussten Bauchatmung dagegen ist der Atem ruhig und gleichmäßig. Der Körper wird ausreichend mit Sauerstoff versorgt, die Muskeln entspannen sich. Mit Atemübungen wird die Verlagerung von der Brust zur Bauchatmung erlernt. Ziel ist es, die Atmung soweit zu beeinflussen, dass sie zur körperlichen und geistigen Entspannung beiträgt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für Menschen jeden Alters geeignet. Zudem können sie überall und zu jeder Zeit angewendet werden.

Pilates

Pilates trainiert sanft, aber wirkungsvoll Körper und Geist. Dieses systematische Körpertraining, bei dem gezielt einzelne Muskelpartien aktiviert, gedehnt oder entspannt werden, setzt auf Qualität statt Quantität der Übungen. Der Fokus liegt auf der Tiefenmuskulatur der Körpermitte, also Becken und Taille, und dem Rücken. Pilates verbessert die Beweglichkeit, fördert eine aufrechte Haltung und ermöglicht eine positive Veränderung der Bewegungsgewohnheiten, ohne die Gelenke zu belasten. Mittels kleiner Übungsgeräte wie Gymnastikbällen oder Elastikbändern können Feinmotorik, Koordination und Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper zusätzlich trainiert werden. Als Anfänger sollten Sie sich für die Grundlagen möglichst an einen Pilates-Trainer wenden, danach können Sie das Training allein fortsetzen, da das Verletzungsrisiko sehr gering ist.

Bewusste Ernährung

Der erste Schritt zu mehr Gesundheit und besserer Fitness ist die sportliche Aktivität, der zweite die bewusste und gesunde Ernährung. Die Umstellung ergibt sich oft automatisch mit dem steigenden Körperbewusstsein. Eine ausgewogene Ernährung, verteilt auf fünf bis sechs Mahlzeiten am Tag, ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit.

Vollkornprodukte als Energielieferanten

Nicht nur für Sportler sind Kohlenhydrate wichtig, denn sie liefern notwendige Energie. Entscheidend ist dabei die Komplexität der Kohlenhydrate (Zuckermoleküle). Es wird unterschieden zwischen Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker, wobei die Einfach- und Zweifachzucker schnell, aber nur kurzzeitig Energie liefern. Komplexe Zuckermoleküle gelangen zwar langsamer, aber gleichmäßiger ins Blut und halten sich dort länger. Demzufolge hält das Sättigungsgefühl länger an und Sie essen weniger. Daraus ergibt sich ein weiterer Vorteil: Sie verlieren an Gewicht.

Die komplexen Mehrfachzucker werden in Oligosaccharide und Polysaccharide unterteilt. Erstere liefern immer noch relativ zügig Energie, bleiben aber trotzdem länger im Blut. Polysaccharide sind u. a. in Vollkornprodukten zu finden und vermitteln ein längeres Sättigungsgefühl. Ideal für zwischendurch, z. B. im Büro, sind Bananen, Haferflocken und Hülsenfrüchte als schnelle, aber langanhaltende Energielieferanten.



Milch, Eier und Fisch für den Muskelaufbau

Eiweiße unterstützen nicht nur den Aufbau und Erhalt der Muskulatur, sondern auch das Immunsystem. Sie bestehen aus Aminosäuren, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Ernährungsbewusste Menschen sollten darauf achten, den täglichen Bedarf mit Milchprodukten, Fisch, Eiern oder magerem Fleisch zu decken. Der Körper kann tierische Eiweiße leichter verwerten als pflanzliche. Eiweiße unterstützen die Fettverbrennung und machen demzufolge schlank. Eiweißshakes oder -riegel sind hingegen für Amateursportler zu energiereich.

Öle und Nüsse – gesunde Energiespeicher

Im Gegensatz zur gängigen Meinung sind Fette enorm wichtig für unsere Gesundheit. Man muss eben nur wissen, welche Fette man zu sich nimmt. So gibt es die gesättigten („bösen“) Fettsäuren, die häufig Auslöser für Gefäß- und Herzerkrankungen sind, und die ungesättigten („guten“) Fette, die Schutz für Herz und Blutgefäße bieten sowie die Immunabwehr stärken. Lebensmittel mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren wie Wurst, Butter oder Schmalz sollten Sie nur in Maßen zu sich nehmen.

Nüsse, Avocados, Fisch oder pflanzliche Öle mit vielen ungesättigten Fettsäuren sollten jedoch als fester Bestandteil täglich in der Nahrung enthalten sein. Pflanzliche Fette halten gesund und länger fit.

Obst und Gemüse als wichtige Ergänzung

Neben den drei großen Hauptnährstoffen sind Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe auch wichtig für Gesundheit und Fitness. Vitamine regulieren die Energiegewinnung und stärken das Immunsystem. Frisches Obst und Gemüse sollte täglich auf dem Speiseplan stehen. So können zum einen die Mineralstoffe zur Stärkung der Knochen und zur Regulierung des Wasserhaushaltes aufgenommen und zum anderen Vitaminmangel vermieden werden.



Richtig trinken

Genauso wichtig wie das Essen ist das Trinken. Empfohlen werden zwei bis drei Liter pro Tag, bei heißen Temperaturen sogar mehr. Auch kalorienhaltige und alkoholische Getränke sind erlaubt, allerdings nur in Maßen. Die besten Durstlöscher sind Wasser aus der Leitung oder Flasche, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und stark verdünnte Saftschorlen (ein Anteil Saft auf mindestens zwei Anteile Wasser). Besonders bei sportlicher Aktivität sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.



Motivation ist alles

Aus dem bequemen Trott herauszukommen, der uns den Feierabend eher auf der Couch vor dem Fernseher anstatt in Laufschuhen im Park verbringen lässt, ist schwierig. Sich eine Pizza kommen zu lassen ist einfach und geht schneller, als sich selbst in die Küche zu stellen und ein gesundes Essen aus frischen Zutaten zuzubereiten. Was oft fehlt, ist schlicht der innere Antrieb. Eine kleine Motivationshilfe kann da nicht schaden und in unserer technikbegeisterten Zeit ist das auch gar kein großes Problem mehr. Mittlerweile gibt es nämlich zahlreiche Apps (kleine Anwendungsprogramme fürs Smartphone), die uns den sportlichen Alltag erleichtern und zu Höchstleistungen motivieren sollen. Auch zum Thema Ernährung finden sich viele Apps, die uns beim Einkauf und der Zubereitung gesunder, frischer Lebensmittel unterstützen. Im Rahmen von „IN FORM“ – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – hat man sich ebenfalls mit dieser Thematik beschäftigt. Einige der bekanntesten und verbreitetsten Apps rund um Bewegung und Ernährung wurden getestet und ausgewertet. Eine kleine Auswahl daraus möchten wir Ihnen hier vorstellen (vollständige Übersicht: www.in-form.de, Rubrik: Service, IN FORM unterwegs):

Bewegungs-Apps

Für technikaffine Bewegungsmuffel sind Sport-Apps genau das richtige. Zahlreiche Funktionen, wie z. B. Übungsanleitungen, Kartenmaterial, Kalorienzähler, Herzfrequenz-Aufzeichnung oder Geschwindigkeitsmessung, erleichtern den Einstieg und dokumentieren die eigene Leistung. Schnittstellen zu sozialen Netzwerken im Internet, um die jüngsten sportlichen Erfolge mit seinen Freunden zu teilen, entfachen zusätzlich den Ehrgeiz.

» Eine App kann keinen erfahrenen Trainer ersetzen. Individuelle Befindlichkeiten oder die persönliche Tagesform werden nicht berücksichtigt. Achten Sie daher bitte unbedingt auf die Signale Ihres Körpers!



■ **runtastic Laufen und Fitness**

Diese runtastic Apps gehören zu den populärsten auf dem Markt. Sie berücksichtigen alle Leistungsniveaus und es können sämtliche Sportarten, wie z.B. Laufen, Walken, Radfahren, Schwimmen, Skateboarden, Yoga oder Fußball, mit diesen Apps dokumentiert und geteilt werden. Distanz, Dauer, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch usw. werden aufgezeichnet und ein Sprachcoach kann zusätzlich motivieren. Die Trainingseinheiten werden gespeichert und Sie können jederzeit Ihren Fortschritt nachvollziehen. Die Übungsanleitungen sind präzise formuliert und es gibt kostenfreie Trainingspläne für den Einstieg. Für besonders motivierte Hobbysportler gibt es auch kostenpflichtige Pro-Versionen mit vielen weiteren nützlichen Funktionen und Trainingsplänen. Ein Vorteil dieser Apps ist, dass sie für nahezu alle Betriebssysteme nutzbar sind.



■ **Sieben-Minuten-Training**

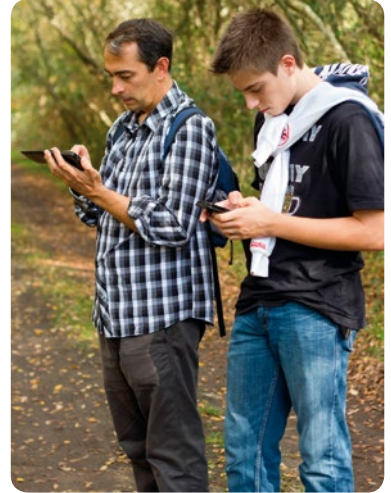
Für das schnelle und unkomplizierte Training zwischendurch gibt es diese praktische App. Präzise beschriebene und bebilderte Anleitungen führen durch das siebenminütige Übungsprogramm. Professionelle Geräte oder sonstige Ausrüstung sind nicht nötig. Der Sprachcoach motiviert während der Übungen und weist darauf hin, welche Körperregionen dabei beansprucht werden.

■ **Schrittzähler**

Ideal für Sportmuffel sind Schrittzähler. Denn jeden Tag häufiger seine Wege zu Fuß zu erledigen, ist auch eine Form von Bewegung. Mit Schrittzähler-Apps können Sie sich kontrollieren, aber auch zusätzlich motivieren, das Auto vielleicht doch einmal öfter stehen zu lassen.

■ **Outdoor- und Wandernavigation**

Wandern in der Natur kann schön sein, aber wenn man sich in der Gegend nicht auskennt, besteht schnell die Gefahr, sich plötzlich irgendwo im Nirgendwo zu verlieren. Ape@map hat daher eine App entwickelt, die sowohl umfangreiches Kartenmaterial als auch eine Tourenplaner-Funktion beinhaltet. So können Sie entweder vorher am PC eine Route planen oder unterwegs per GPS Ihren Standort checken und Routeninformationen wie Höhenmeter und Schwierigkeitsgrad abrufen. Sehr praktisch ist zudem, dass die Karten auch im Offline-Modus verfügbar sind.



■ **Ernährungs-Apps**

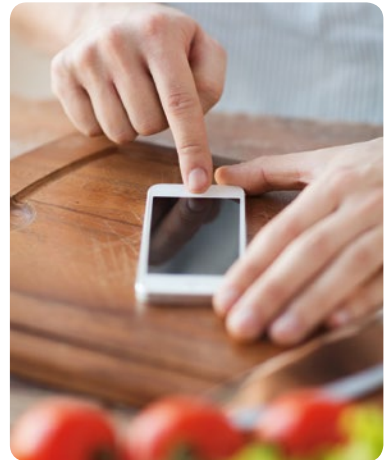
Nicht in jedem von uns steckt ein Profikoch, der aus dem Stegreif einfache und gesunde Gerichte zaubern kann. Das Überangebot an Lebensmitteln im Supermarkt und die kryptischen Bezeichnungen auf den Verpackungen machen es auch nicht leichter herauszufinden, was denn nun gesund für uns ist. Selbst wenn diese Hürde genommen ist, stellt sich die Frage nach möglichst abwechslungsreichen Rezepten, sonst kann gesundes Kochen schnell frustrieren. Auch für dieses Problem gibt es die passenden Apps.

■ **Codecheck**

Mittels Scan-Funktion werden über den Barcode des Produktes sämtliche Informationen zu Inhaltsstoffen und Nährwerten offen gelegt und mit einer Ampel bewertet. Die App greift dabei auf Berichte von Ökotest, WWF, Verbraucherinitiative, Greenpeace usw. zurück. Außerdem bezieht sie auch die Eignung für Kinder mit ein. Anhand der bereitgestellten Informationen über Produzenten und Gütesiegel der jeweiligen Produkte können Sie bewusst wählen und einkaufen. Falls Sie ein Produkt nicht in der Datenbank finden, kann es problemlos ergänzt werden.

■ **Was ich esse**

Die klassische Ernährungspyramide kennt wahrscheinlich jeder seit seiner Schulzeit. Aber nicht immer hält man sich daran und verliert schnell den Überblick. Die praktische App des BZfE – Bundeszentrum für Ernährung (ehemals: aid infodienst e.V.) dokumentiert anschaulich das eigene Ernährungsverhalten. Alles was über den Tag gegessen wird, muss in die Pyramide eingetragen werden, und die App ordnet es dann in die entsprechenden Lebensmittelgruppen ein. So können Sie sich ganz leicht einen Überblick über das persönliche Ernährungsverhalten verschaffen und feststellen, welche Lebensmittel eventuell zu viel oder zu wenig konsumiert werden. Das Protokoll hilft dabei, den Speiseplan zu optimieren und damit die Ernährung zu verbessern.



■ **Kochplaner**

In einer stressigen Arbeitswoche bleibt gesunde und frische Küche oft auf der Strecke. Einerseits mangelt es an der Motivation, andererseits fehlen meist die Ideen. Der Kochplaner der comvos online medien GmbH ist zwar kostenpflichtig, aber sehr günstig. Zur Auswahl stehen dafür mehr als 300 Rezepte aller Geschmacksrichtungen. Zusätzlich können Sie Ihre Woche komplett durchplanen und sich die passende Einkaufsliste erstellen lassen, was den Wocheneinkauf erheblich erleichtert. Das persönliche Profil, in dem Sie Ihre verfügbare Kochzeit, Vorlieben, Anzahl der Personen usw. angeben können, wird für die Planung berücksichtigt.

■ **Trink-Apps**

Viele Menschen haben Probleme damit, über den Tag regelmäßig und ausreichend zu trinken. Wenn viel zu tun ist, wird das schnell vergessen. Zahlreiche kostenfreie Apps überwachen das persönliche Trinkverhalten und bieten mittels Kalender oder Wecker eine Erinnerungsfunktion an.

Empfehlungen und weiterführende Literatur

www.in-form.de

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

www.ukkinstituutti.fi/en

Siehe Seite 5, Homepage des UKK Instituts (in englischer Sprache)

Mit Unterstützung des DLV (Deutscher Leichtathletik-Verband): www.laufen.de

www.bmel.de (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft)

www.bzga.de (Rubrik: Themen/Ernährung – Bewegung – Stressbewältigung)

Nordic Walking für Einsteiger:

Technik – Ausrüstung – Ernährung – Trainingspläne

(Ulrich Pramann/Bernd Schäufle/Südwest/2014/ISBN: 978-351708981-2)

Laufen und Walking im Alter

(Dieter Kleinmann/Springer/2006/ISBN: 978-321133613-7)

**Das große Laufbuch: Vom richtigen Einstieg
bis zum Marathon.**

(Herbert Steffny/Südwest/2011/ISBN: 978-351708642-2)

**Schmerzfrei laufen. Richtig trainieren,
Verletzungen erfolgreich behandeln.**

(Paul Hobrough/Delius Klasing/2017/ ISBN: 978-366710909-5)



Besuchen Sie uns im Internet:
www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.