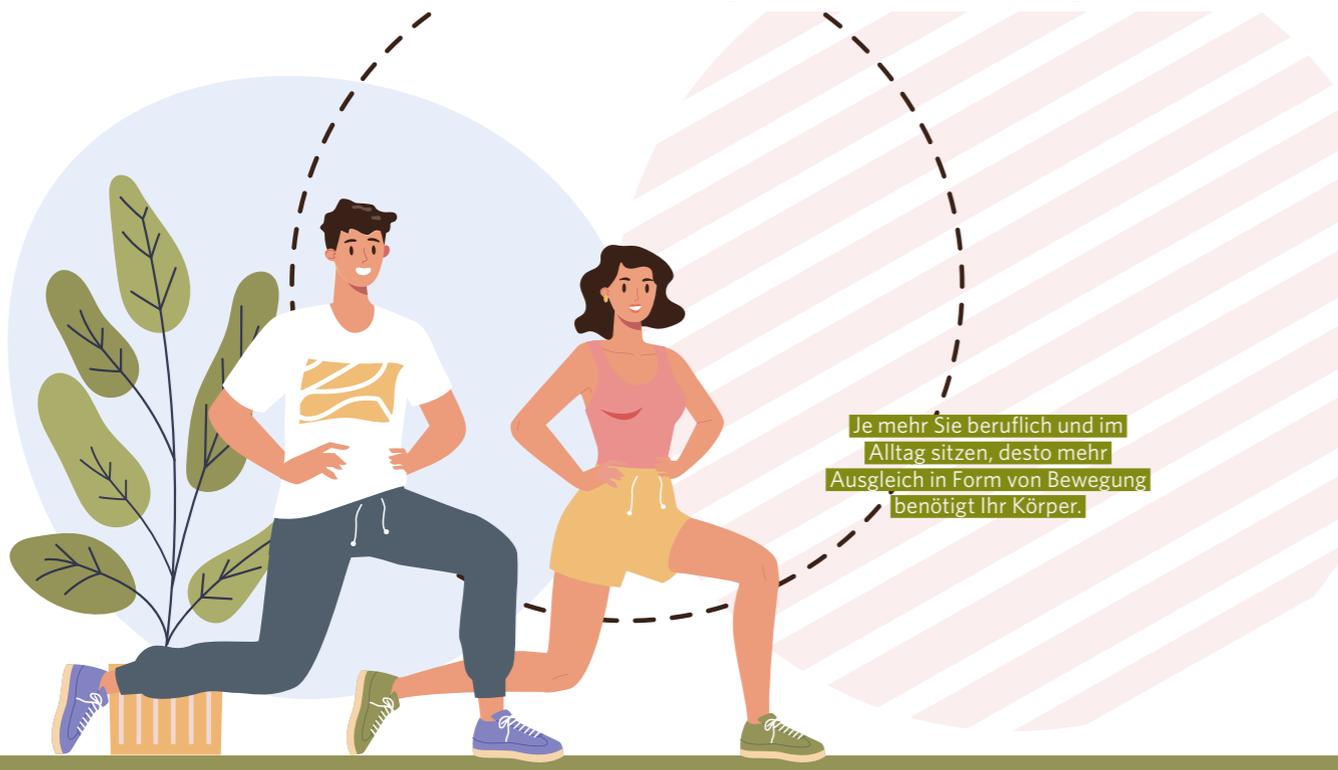


Teil 1 - Bewegung und Entspannung

FIT MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Sie wollen fitter und gesünder leben? Die Ernährungspyramide kann Ihnen dabei helfen. Wie, erklären wir Ihnen in den kommenden Monaten. Heute starten wir mit der Basis: Bewegung und Entspannung.



FIT SEIN & FIT BLEIBEN

Bewegung und Entspannung gehören zu einem bewussten Lebensstil und haben Einfluss darauf, wie wir uns fühlen und ernähren! Deshalb bildet beides die Grundlage der Ernährungspyramide (s. rechts), die wir Ihnen in dieser und den nächsten Ausgaben näherbringen wollen.

Aus diesen Gründen sollte Bewegung und Entspannung regelmäßig im Alltag auf Ihrem Plan stehen:

- Sport stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor
- Die Muskulatur wird erhalten und gestärkt
- Der beanspruchte Muskel schüttet Botenstoffe aus, die Organe und Gehirn positiv beeinflussen
- Das Stresshormon Cortisol wird gesenkt
- Die Stimmung verbessert sich

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt allen zwischen 18 und 64 Jahren, wöchentlich zwischen 150 und 300 Minuten aktiv zu sein (moderate Ausdauerbelastung, z. B. schnelleres Gehen, Radfahren, Schwimmen). Wenn Sie zusätzlich an mindestens 2 Tagen Übungen zur Kräftigung der Muskeln einbringen, können Sie von gesundheitlichen Effekten profitieren.

Ab dem 65. Lebensjahr sollte man zu den 150 bis 300 Minuten Bewegung pro Woche auch drei Tage Übungen für Gleichgewicht, Koordination und Stärkung der Muskelkraft einplanen. Jugendliche bis 17 Jahre sollten täglich mindestens 60 Minuten aktiv sein und mindestens an drei Tagen pro Woche dabei ins Schwitzen kommen.

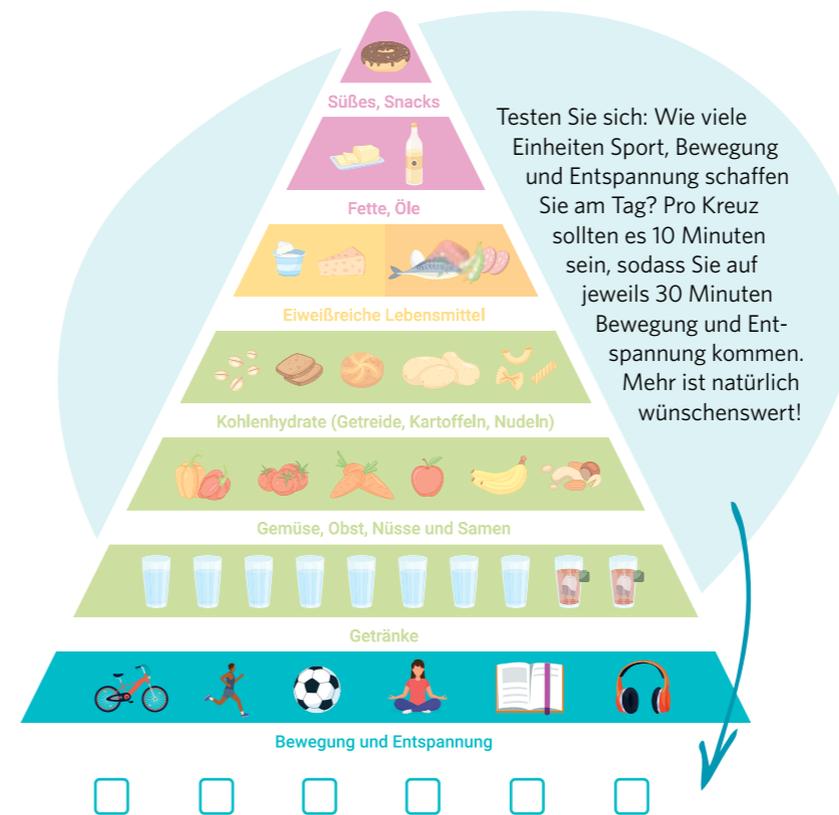
Fotos: FCC (1), Olyvok (1), Inspiringteam (1), Topuria Design (1), Shutterstock



IMMER ABGELENKT?

Beobachten Sie, was Sie im Alltag von Bewegung oder Entspannungsübungen (s. Infos unten) abhält. Wie oft nutzen Sie elektronische Medien, schauen auf Ihr Handy, den Fernseher oder das Tablet?

Führen Sie einen handyfreien Tag pro Woche ein und legen Sie Ihr Smartphone während des Essens bewusst in einen anderen Raum. Verschiedene Apps erfassen Ihre persönliche Smartphone-Bildschirmzeit und geben Ihnen so einen Überblick, wie viele Stunden Sie am Tag/in der Woche darauf verwenden. Wenn Sie stattdessen in dieser Zeit Sport machen und/oder sich entspannen, werden Sie von Tag zu Tag fitter, leistungsfähiger und glücklicher.



ERNÄHRUNGS SERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig

Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!

Telefon: 0491/808-940 (Mo.-Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de

ENTSPANNUNG

Stress fängt im Kopf an. Neben zeitlichem Druck belastet viele ein Gedanken-Karussell, das im schlimmsten Fall zu Depressionen führen kann. Stoppen Sie diese Grübeleien, indem Sie diverse Techniken nutzen. Bauen Sie in Ihren Alltag alles ein, was Ihnen hilft, im Hier und Jetzt zu sein:

- Sport wie Yoga, Spazieren gehen, Walken oder Joggen macht den Kopf frei.
- Achtsamkeitsübungen: Probieren Sie sich im Meditieren (Infos z. B. über die Krankenkassen). Starten Sie mit fünf Minuten und steigern Sie sich. Meditieren oder Hypnose-techniken bringen Ihre Gehirnwellen in einen Zustand, der die Entspannung, aber auch Selbstheilungsprozesse unterstützen und aktivieren kann.

