

Sich mit bewusster Ernährung, mehr Entspannung und Bewegung rundum wohler und fitter fühlen.

Empfehlungen für mehr Wohlbefinden

WAS KANN ICH TUN, UM GESUND ZU BLEIBEN?

Dieser Ratgeber informiert Sie über eine gesundheitsfördernde Lebensweise



WAS KANN ICH TUN, UM GESUND ZU BLEIBEN?

Unser Lebenswandel ist geprägt von langen Sitz-Zeiten, wenig Bewegung, einem Überangebot an unausgewogenen Lebensmitteln, zunehmendem Druck und der Angst, die Zeit falsch zu nutzen. Dadurch machen wir häufig viel zu viel parallel, sind jederzeit erreichbar und legen uns angesichts der unzähligen Möglichkeiten, die das Leben bietet, ungern fest. In dieser Rastlosigkeit vergessen wir nicht selten unsere eigenen Bedürfnisse.

So zehrt unser Lebenswandel an unseren Kräften und kann Körper und Seele aus dem Gleichgewicht bringen. Dies begünstigt die Entstehung der modernen Zivilisationskrankheiten. Allen voran Übergewicht, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Spätestens mit dem Weckruf in Form von Rückenschmerzen, Schlafproblemen, einer kneifenden Jeans oder einem Klingeln im Ohr, sollten Sie auf Ihren Körper hören. Vielleicht haben Sie aber auch den GesundheitsCheck FINDRISK (s. Seite 12 und 13) gemacht und erfahren, dass Ihr Diabetes-Risiko deutlich erhöht ist.

Doch wie lässt sich der Lebensstil überhaupt ändern? Zahlreiche Wundermittel versprechen *das* Patentrezept für eine gesundheitsfördernde Lebensstiländerung. Aber viele Ernährungskonzepte, die kurzfristig rasant wirken, sind oft einseitig, restriktiv und meist schwer durchzuhalten. Das Trend- und Empfehlungsdickicht

macht es uns zudem schwer, den zu uns passenden Weg zu finden.

In dieser Broschüre haben wir daher die Grundlagen zusammengefasst, die sich in der Krankheitsvorsorge als sehr erfolgreich erwiesen haben. Den zentralen Themen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung haben wir je ein eigenes Kapitel gewidmet. Sie entscheiden, was Ihnen bei der Frage »Was möchte ich verändern?« am wichtigsten ist. Mit Fallbeispielen möchten wir Sie bei der Enttarnung »ungünstiger« Gewohnheiten unterstützen, die Ihr Vorhaben erschweren könnten. Praktische Tipps sollen Ihnen helfen, viele gute Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

Seinen Lebensstil positiv zu verändern, bedeutet viel Arbeit, die sich aber lohnt! Wir möchten Sie ermutigen, diesen Weg zu gehen. Geben Sie nicht auf, wenn hier und dort einmal etwas nicht klappt oder Ihnen ein Ausrutscher in alte Gewohnheiten passiert. Halten Sie durch und Sie werden sehen, dass schon kleine Veränderungen große Wirkung erzielen können.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!



u. Landgraf

Prof. Dr. med. Rüdiger Landgraf
Kurator und Bevollmächtigter des Vorstands
der Deutschen Diabetes Stiftung



**DIE DEUTSCHE DIABETES STIFTUNG
KURZ VORGESTELLT**

Für die Menschen. Gegen Diabetes.

Die Deutsche Diabetes Stiftung wurde 1985 gegründet und 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 mit Broschüren wie diesem Wegweiser Informationen über Diabetes und klären die Bevölkerung über die Risiken auf, damit insbesondere ein Typ-2-Diabetes erst gar nicht auftritt.

Mit unserem Stiftungsfonds »Das zuckerkranken Kind« stellen wir uns an die Seite vieler Kinder und Jugendlicher mit Typ-1-Diabetes und deren Familien und unterstützen entsprechende Forschungsprojekte.

Ihre Spende hilft!

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE61 7002 0500 0008 8881 05
BIC BFSWDE33MUE



Herausgeber:
Deutsche Diabetes Stiftung
Kölner Landstr. 11
40591 Düsseldorf
Telefon (02 11) 73 77 77 63
info@diabetesstiftung.de
www.diabetesstiftung.de

**WAS KANN ICH TUN,
UM GESUND ZU BLEIBEN?**

Vorwort 3

PRÄVENTION – ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

Wirkungsvolle Prävention in jeder Lebensphase 6
Diabetes und seine Folgen, Formen der Prävention, Prävention und Lebensstil, Präventionserfolge

BEWEGUNG

Schritt für Schritt zu mehr Bewegung 14
Sport und Gesundheit, aktive Alltagsgestaltung, Ausdauersport, Kraftsport, Beweglichkeit

ERNÄHRUNG

Bewusst und ausgewogen essen und trinken 24
Ernährungspyramide, Energiebilanz, Ernährungsgewohnheiten, Getränke, Kohlenhydrate, Fette, »Snacking«, Außer-Haus-Essen

ENTSPANNUNG

Sich vom Stress nicht mehr stressen lassen 40
Formen von Stress, Symptome, aktive Stressbewältigung, Entspannung lernen, Essen unter Stress, Tipps für akute Stresssituationen

ALLTAGSBEISPIELE

Mehr Bewegung 19

Ausgewogene Ernährung 29

Aktive Stressbewältigung 43

Literatur 50

Wegen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre nicht durchgehend eine geschlechtergerechte Sprache verwendet. Mit der männlichen Form (z.B. Arzt) sind immer auch Frauen gemeint – und umgekehrt.



Von Kopf bis Fuß auf Wohlbefinden eingestellt.

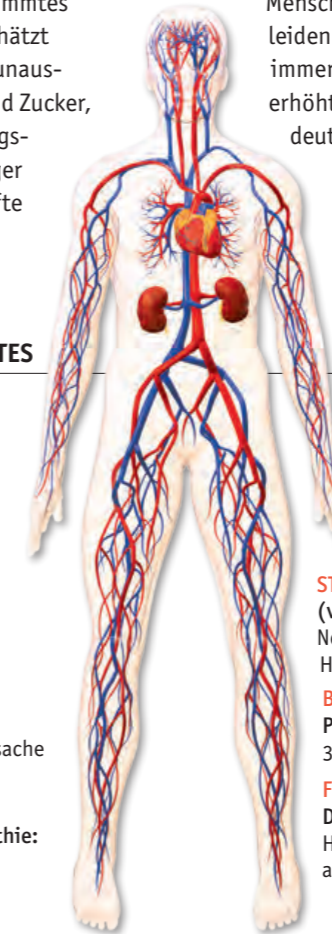


1

Wirkungsvolle Prävention in jeder Lebensphase

Unsere Erbanlagen haben einen unausweichlichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Sie entscheiden darüber, ob wir im Laufe unseres Lebens eine körperliche oder seelische Erkrankung bekommen oder nicht. Durch das Forschungsfeld der Epigenetik wissen wir mittlerweile aber auch, dass Umweltfaktoren einen Einfluss darauf haben, ob und wie stark eine genetische Veranlagung zum Tragen kommt. Besonders die Wirkung »moderner« Lebensstilfaktoren auf ein bestimmtes Krankheitsrisiko sollte nicht unterschätzt werden. Heute weiß man, dass eine unausgewogene Ernährung mit viel Fett und Zucker, starker Softdrink-Konsum, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Lärm und Umweltgifte – häufig in Kombination – als bedeutende Risikofaktoren besonders für

die Entwicklung der sogenannten »Zivilisationskrankheiten« berücksichtigt werden müssen. In erster Linie gehören dazu starkes Übergewicht (Adipositas) mit bauchbetonter Fettverteilung (»Apfeltyp«), Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fett- und Kohlenhydrat-Stoffwechselstörungen meist verbunden mit einer schlechten Insulinwirkung (sog. Insulinresistenz). Mittlerweile zählt auch die nicht-alkoholische, ernährungsbedingte Fettleber dazu. Rund 80% der Menschen mit starkem Übergewicht und Diabetes leiden daran. Auch übergewichtige Kinder sind immer häufiger betroffen. Eine Fettleber wiederum erhöht das Risiko für einen Typ-2-Diabetes nochmal deutlich. Mehr als 7 Millionen Menschen sind in Deutschland aktuell an einem Diabetes mellitus erkrankt. Inzwischen erreicht die Neuerkrankungsrate Werte von über 500.000 Personen jährlich. Man muss



► MÖGLICHE FOLGEN DES DIABETES

GEHIRN

Schlaganfall: 2- bis 4-fach erhöhtes Risiko für Schlaganfall
Cerebrale Mikroangiopathie: Chronisches, hirnorganisches Psychosyndrom (HOPS)

AUGEN

Diabetische Retinopathie/ Makula-Degeneration: häufigste Erblindungsursache der Bevölkerung im erwerbstätigen Alter

NIEREN

Multifaktorielle Nephropathie: Hauptursache der dialysepflichtigen Niereninsuffizienz

NERVEN

Diabetische und/oder toxische Neuropathie: betrifft ca. 50% aller Diabetiker

MUNDGESUNDHEIT

Zahnfleischerkrankungen (Parodontitis): 3-fach erhöhtes Risiko

HERZ

Koronare Herzerkrankung, Herzinsuffizienz: 2- bis 6-fach erhöhtes Risiko

STÜTZ- UND BINDEGEWEBE

(vorwiegend Hände und Beine): Nervenkompressionsstörungen, Gelenksteifigkeit
Häufigkeit 5–60%

BEINE

Periphere arterielle Verschlusskrankheit: 3- bis 5-mal häufiger

FÜSSE

Diabetisches Fuß-Syndrom: Hauptursache nicht-traumatischer Amputationen an den unteren Extremitäten

zudem davon ausgehen, dass mehr als 2 Millionen Menschen einen unentdeckten Diabetes mellitus haben.

Unbestritten sind die Auswirkungen des Diabetes auf die körperliche Gesundheit. In der DAWN²™-Studie (DAWN: »Diabetes Attitudes Wishes and Needs«) berichten Betroffene und Angehörige gleichermaßen, dass die Diagnose »Diabetes« zusätzlich das emotionale Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt (siehe Abbildung unten).

Die große Eigenverantwortung beim Blutzuckermanagement, der Druck, Körpergewicht zu verlieren oder die Angst vor Stoffwechselentgleisungen und

Folgeerkrankungen kann krankheitsbezogenen Stress auslösen. Nicht selten geht eine Diabeteserkrankung mit der Entwicklung einer Depression einher.

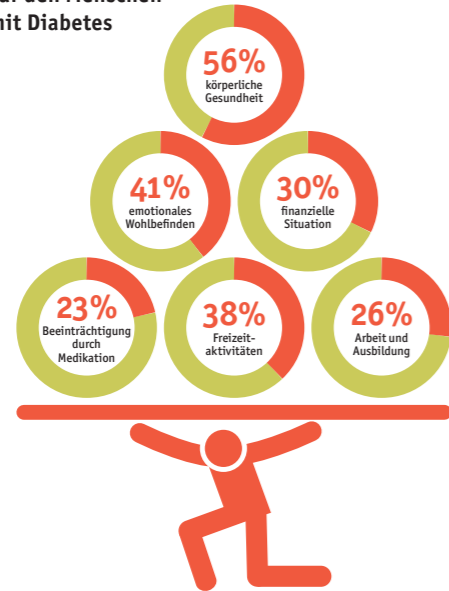
Die beschriebenen medizinischen und psychosozialen Folgen eines Diabetes und der »Zivilisationskrankheiten« insgesamt stellen auch das Gesundheitssystem vor immense Herausforderungen – 70% der Kosten im Gesundheitswesen inklusive der Kosten für Behandlung, Pflege, Arbeitsunfähigkeit oder Frühverrentung müssen hier veranschlagt werden.

Dies macht deutlich, wie wichtig Prävention für jeden einzelnen von uns und zugleich für uns alle ist.

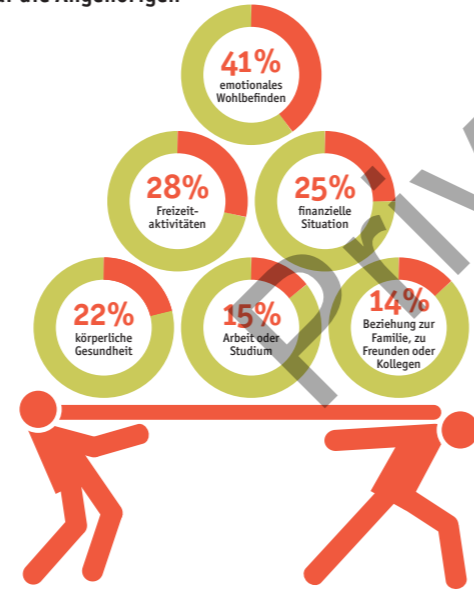
► **DER »DIABETES« STELLT DAS LEBEN VON BETROFFENEN UND ANGEHÖRIGEN VOR HERAUSFORDERUNGEN**

Erhebungen mit speziellen Fragebögen ergaben, dass sich Betroffene v. a. durch die Einbußen bei der körperlichen Gesundheit beeinträchtigt fühlen (56%), während Angehörige besonders ein reduziertes emotionales Wohlbefinden verspüren (41%)

Für den Menschen mit Diabetes



Für die Angehörigen



Die erfolgreiche Prävention von »Volkskrankheiten« wie Adipositas und Typ-2-Diabetes wirkt sich außerdem direkt auf die Vorsorge anderer chronischer Erkrankungen aus (siehe Abbildung rechts).

Prävention hat viele Gesichter

Das Bundesministerium für Gesundheit definiert die Prävention im Gesundheitswesen als »Oberbegriff für zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern.« Präventionsmaßnahmen teilt man nach Einsatzzeitpunkt in

- **Primärprävention**, um die Entstehung von Krankheiten zu verhindern
- **Sekundärprävention**, um eine Krankheit früh zu erkennen
- **Tertiärprävention**, um Krankheitsfolgen zu erkennen, zu lindern und zu vermeiden

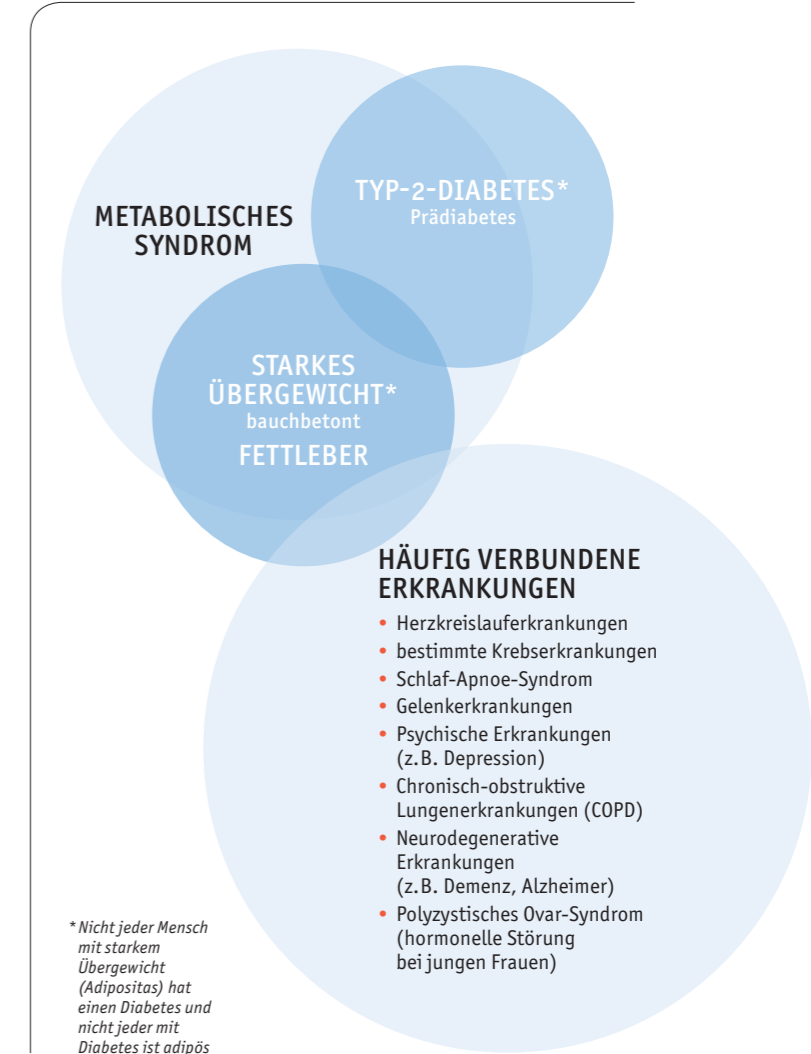
Zusätzlich wird unterschieden zwischen Maßnahmen zur gesundheitsfördernden Gestaltung der Umwelt- und Lebensbedingungen (**Verhältnisprävention**) sowie zur Förderung des individuellen gesundheitsförderlichen Verhaltens (**Verhaltensprävention**).

Die Verhaltensprävention zielt darauf ab, durch Aufklärung und Information die individuelle Gesundheitskompetenz und das Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu stärken und die Menschen damit zur Übernahme eines gesundheitsfördernden Lebensstils zu motivieren.

Maßnahmen der Verhältnisprävention zur gesundheitsfördernden Gestaltung der Wohn-, Lern-, und Arbeitsumwelten sind sehr vielfältig. In der »Deutschen Allianz Nichtübertragbare Krankheiten« (DANK) haben sich daher 22 maßgebliche Fachgesellschaften

► **DAS METABOLISCHE SYNDROM**

Das gemeinsame Auftreten von Adipositas, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenz erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes und andere schwere chronische Erkrankungen



und Berufsgruppen zusammengeschlossen und setzen sich vehement für die konsequente Umsetzung von Primärpräventionsmaßnahmen durch die politisch Verantwortlichen ein:



- ✓ Ausgewogene, gesündere Ernährung in Kitas, Schulen, Unis, Betrieben, Behörden nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- ✓ »Gesundheit« als neues Pflichtfach an allen Schulen
- ✓ Einführung eines Ampelsystems für Nahrungsmittel
- ✓ Verständlichere Kennzeichnung der Nahrungsmittel in leichter Sprache
- ✓ Weniger Zuckergehalt der Nahrungsmittel
- ✓ Fett- und Zuckersteuer

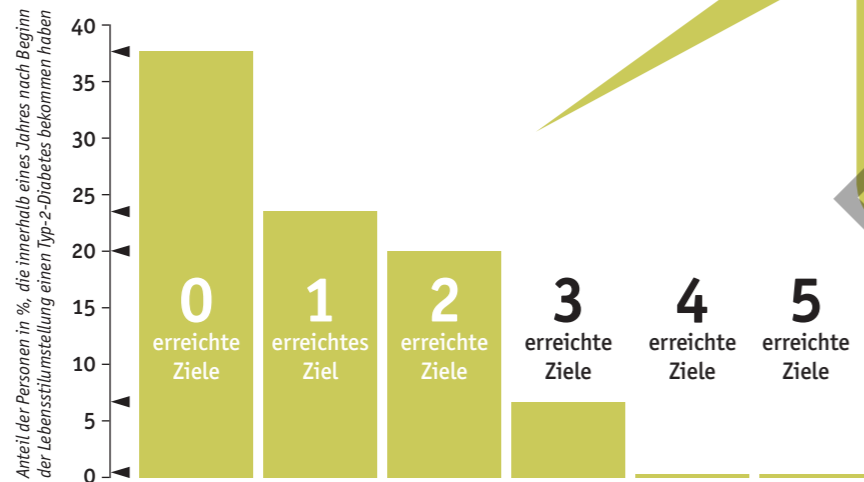
- ✓ Rauchverbot in allen öffentlichen Räumen; keine öffentliche Werbung für Tabakprodukte
- ✓ Maßnahmen zur Bewegungsaktivierung der Bevölkerung: täglich eine Stunde Sport in Kitas und Schulen, sichere Rad- und Gehwege, Einführung von Pausen für Sport und Bewegung während der Arbeit
- ✓ Betriebliche Gesundheitsförderung (ergonomische Arbeitsplätze etc.)

Prävention und Lebensstil

Ein gesundheitsfördernder Lebensstil ist zentrales Thema der Verhaltensprävention. Hier werden die Hauptrisikofaktoren (Fehl-/Überernährung,

► KLEINE ETAPPENSIEGE MIT GROSSER WIRKUNG

Personen mit bereits erhöhtem Diabetes-Risiko erkranken deutlich seltener an einem Typ-2-Diabetes, wenn sie mit der Umstellung des Lebensstils beginnen (Daten aus der Finnischen Diabetespräventionsstudie)



- Diese fünf Ziele können Ihr Diabetes-Risiko erheblich senken:
1. Reduktion der Fettzufuhr
 2. Reduktion der Zufuhr gesättigter Fettsäuren
 3. Erhöhung der Ballaststoffzufuhr
 4. Steigerung der täglichen körperlichen Aktivität
 5. Reduktion des Körpergewichts

Bewegungsmangel, Stress etc.) »angepackt«. Die Verbindung von ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und körperlicher Aktivität sowie Entspannung und aktiver Stressbewältigung bringt Körper und Geist in Einklang. Das unterstützt auch eine Gewichtsabnahme bzw. den langfristigen Erhalt des Körpergewichts und hilft, die mit Übergewicht verbundenen Erkrankungen zu verhindern, ihre Entwicklung zu verzögern oder ihren Verlauf günstig zu beeinflussen. Zudem ist die Lebensstilumstellung die derzeit einzig wirksame Therapieoption bei einer Fettleber.

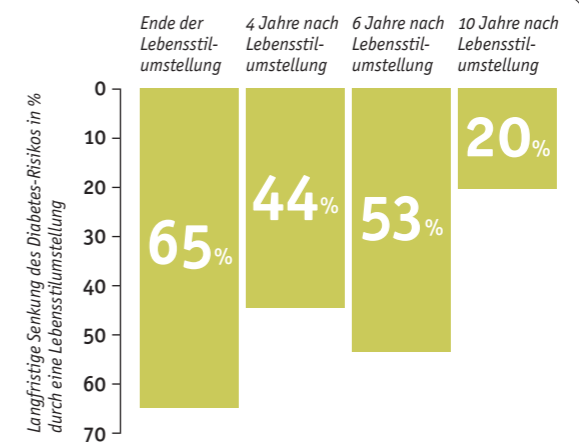
Prävention wirkt

Internationale Präventionsprogramme belegten eindrucksvoll die nachhaltige Wirkung einer Lebensstilumstellung zur Vorbeugung des Typ-2-Diabetes. Diese richteten sich v.a. an Personen mit Metabolischem Syndrom oder einem Prädiabetes. Bei dieser Vorstufe des Typ-2-Diabetes funktioniert die Blutzuckerregulation bereits nicht mehr einwandfrei. Entweder sind morgens die Blutzuckerwerte erhöht (erhöhte Nüchtern-Glukose) oder die Blutzuckerspiegel sinken nach der Aufnahme von Kohlenhydraten (Zucker) nicht schnell genug (gestörte Glukose-Toleranz) – auch in Kombination. Je nach Ausprägung entwickelt sich bei 5 bis 20% der Betroffenen innerhalb eines Jahres ein manifester Diabetes.

Durch lebensstiländernde Maßnahmen kann es jedoch gelingen, den Typ-2-Diabetes aufzuhalten bzw. ihn deutlich hinaus zu zögern. Bei ganzheitlicher Lebensstilumstellung ist eine Reduktion des Diabetes-Risikos um bis zu 60 oder 80% möglich. Auch im höheren Alter, wie das National Institutes of Health (NIH, USA) zeigte. Im Amerikanischen Diabetes Präventionsprogramm wirkte die Lebensstiländerung sogar effektiver zur Verbesserung der Stoffwechsellage als die

► NACHHALTIGE SENKUNG DES DIABETES-RISIKOS

Nach erfolgreicher Lebensstilumstellung kann das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, auch noch 6 Jahre später um die Hälfte reduziert sein



Gabe von z.B. Metformin allein. Der Look AHEAD-Studie zufolge können zu hohe Blutzuckerwerte tatsächlich auch wieder in den Normalbereich gesenkt werden.

Die Finnische Diabetes Präventionsstudie kam zu einer weiteren, sehr wichtigen Erkenntnis, die all denjenigen Mut machen sollte, die Startschwierigkeiten haben oder auf Grund der Lebensumstände nicht alles auf einmal stemmen können. Denn, wie die Zielerreichungsgrafik auf Seite 10 zeigt, hilft schon die Umsetzung von ein oder zwei Lebensstil-Zielen, den Typ-2-Diabetes in Schach zu halten.

Bei einer Lebensstilumstellung liegt die Betonung auf »schrittweise«. Wer dies verinnerlicht, hat, wie die obige Grafik zur nachhaltigen Risiko-Senkung zeigt, gute Chancen, mit diesen gesundheitsfördernden Lebensgewohnheiten auch noch Jahre später sein Diabetes-Risiko niedrig zu halten.

GesundheitsCheck DIABETES

FINDRISK

Wissenschaftlich fundiert und evaluiert: mit dem GesundheitsCheck DIABETES (FINDRISK) können Sie mit nur acht Fragen Ihr individuelles Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Typ-2-Diabetes zu erkranken, einfach und schnell ermitteln.

- 1. Wie alt sind Sie?**
- unter 35 Jahren 0 Punkte
 - 35 bis 44 Jahre 1 Punkt
 - 45 bis 54 Jahre 2 Punkte
 - 55 bis 64 Jahre 3 Punkte
 - älter als 64 Jahre 4 Punkte

- 2. Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?**
- nein 0 Punkte
 - ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousins oder Cousins 3 Punkte

- ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern 5 Punkte

- 3. Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?**
- | | | |
|--------------|---------------|-----------------------------------|
| Frau | Mann | |
| unter 80 cm | unter 94 cm | <input type="checkbox"/> 0 Punkte |
| 80 bis 88 cm | 94 bis 102 cm | <input type="checkbox"/> 3 Punkte |
| über 88 cm | über 102 cm | <input type="checkbox"/> 4 Punkte |

- 4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?**
- ja 0 Punkte
 - nein 2 Punkte

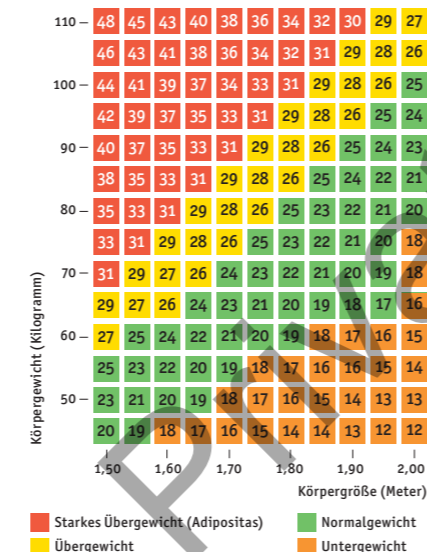
- 5. Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?**
- jeden Tag 0 Punkte
 - nicht jeden Tag 1 Punkt

- 6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?**
- nein 0 Punkte
 - ja 2 Punkte

- 7. Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?**
- nein 0 Punkte
 - ja 5 Punkte

- 8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?**
- unter 25 0 Punkte
 - 25 bis 30 1 Punkt
 - über 30 3 Punkte

Den Body-Mass-Index (BMI) errechnen Sie folgendermaßen: Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch die Körpergröße (in Metern) im Quadrat (oder einfach nach dieser Tabelle).



Addieren Sie die erreichten Punkte zur Gesamtpunktzahl:

Auf der rechten Seite finden Sie Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes.

FINDRISK – so hoch ist Ihr Typ-2-Diabetes-Risiko in den nächsten 10 Jahren

Unter 7 Punkte Risiko: 1%*

Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge oder Vorbeugung ist in Ihrem Fall nicht nötig. Trotzdem schadet es natürlich nicht, auf eine gesunde Ernährung und auf ausreichend Bewegung zu achten.

7 bis 11 Punkte Risiko: 4%*

Ein wenig Vorsicht ist für Sie durchaus angeraten, auch wenn Ihr Risiko für eine Diabetes-Erkrankung nur leicht erhöht ist. Wenn Sie sichergehen wollen, beachten Sie folgende Regeln:

- Bei Übergewicht sollten Sie versuchen, 7% des Körpergewichts abzubauen.
- Bewegen Sie sich an mind. 5 Tagen in der Woche jeweils 30 Min. so, dass Sie leicht ins Schwitzen geraten.
- Fett sollte nur maximal 30% Ihrer Nahrungsenergie ausmachen.
- Der Anteil gesättigter Fettsäuren (vorwiegend in tierischen Fetten) sollte 10% Ihrer Nahrungsenergie nicht übersteigen.
- Nehmen Sie pro Tag 30 Gramm Ballaststoffe zu sich (wie z. B. in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst).

12 bis 14 Punkte Risiko: 17%*

Wenn Sie in diese Risikogruppe fallen, dürfen Sie Vorsorgemaßnahmen auf keinen Fall auf die lange Bank schieben. Dabei helfen können Ihnen Expertentipps und

Anleitungen zur Lebensstil-Änderung, die Sie alleine umsetzen. Greifen Sie auf professionelle Hilfe zurück, wenn Sie merken, dass Sie auf diese Weise nicht zurechtkommen.

15 bis 20 Punkte Risiko: 33%*

Ihre Gefährdung ist erheblich: Ein Drittel der Menschen mit diesem Risikograd erkrankt in den nächsten zehn Jahren an Diabetes. Das Unterschätzen der Situation könnte schlimme Folgen haben. Im Idealfall nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Machen Sie einen Blutzuckertest und gehen Sie zur Gesundheitsuntersuchung zu Ihrem Hausarzt (»Check-up ab 35«).

Über 20 Punkte Risiko: 50%*

Es besteht akuter Handlungsbedarf, denn es ist durchaus möglich, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind. Das trifft für rund 35% der Personen zu, deren Punktwert über 20 liegt. Ein einfacher Blutzuckertest kann als zusätzliche Information hilfreich sein. Allerdings ersetzt er nicht eine ausführliche Labordiagnostik zum Ausschluss einer bereits bestehenden »Zuckerkrankheit«. Daher sollten Sie umgehend einen Arzttermin vereinbaren.

* Risiko in Prozent. 4% bedeutet z. B., dass 4 von 100 Menschen mit dieser Punktzahl in den nächsten 10 Jahren Typ-2-Diabetes bekommen können.

FINDRISK-Evaluation 2007; Prof. Dr. Peter E. H. Schwarz, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der TU Dresden

FINDRISK



2

Schritt für Schritt zu mehr Bewegung

Regelmäßige körperliche Bewegung ist für eine gesunderhaltende Lebensweise besonders wichtig. Dabei geht es im Gesundheits- und Freizeitsport nicht um höher, schneller, weiter, sondern um gesünder, fitter, entspannter und ausgeglichener.

Auch ein später und langsamer Einstieg (oder Wiedereinstieg), selbst im höheren Alter, erzielt positive Effekte und führt – meist schneller als man denkt – zu einer spürbaren Verbesserung von Fitness, körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit und psychischem Wohlbefinden. Schaffen Sie es, Ihre Aktivitäten kontinuierlich zu steigern und schließlich mit einem ausgewogenen Mix aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen an 5 Tagen in der Woche für jeweils mindestens 30 Minuten aktiv zu sein, haben Sie ein sehr gutes Ziel erreicht.

Beachten Sie: Bei bereits bestehenden Gelenksbeschwerden (z.B. Arthrose) oder chronischen Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schlecht eingestellter Bluthochdruck, Nervenfunktionsstörungen), nach langen Pausen oder wenn Sie bisher noch gar nicht sportlich aktiv waren, ist ein Gesundheitscheck vor Trainingsbeginn bei Ihrem Hausarzt oder einem Sportmediziner ratsam. Dies empfiehlt sich auch, wenn Sie Ihre Trainingsintensität steigern möchten.

Den Alltag aktiv(er) gestalten

Ein aktiv gestalteter Alltag ist die ideale Basis für den Einstieg in ein moderat-intensives Bewegungsprogramm. Allerdings sitzt der moderne Mensch im Alltag sehr viel: am Schreibtisch, vor dem Fernseher oder Computer, im Auto oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Getreu dem Motto »So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich« empfehlen Experten daher, die

sitzend verbrachte Zeit nach Möglichkeit generell zu reduzieren und in regelmäßigen Abständen zu unterbrechen, z.B. alle 60 bis 90 Minuten vom Schreibtisch aufstehen, um sich zu strecken und ein paar Schritte zu gehen. Denn jede aktive Unterbrechung der Sitz-Routine wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Wussten Sie um die häufig ungenutzten Bewegungen beim Telefonieren oder Fernsehen? So kommt Schwung

INFO BEWEGUNG STÄRKT VON KOPF BIS FUSS

Beim Gesundheitssport stehen die Freude an Bewegung und die Vorteile für das körperliche und seelische Wohlbefinden im Vordergrund:

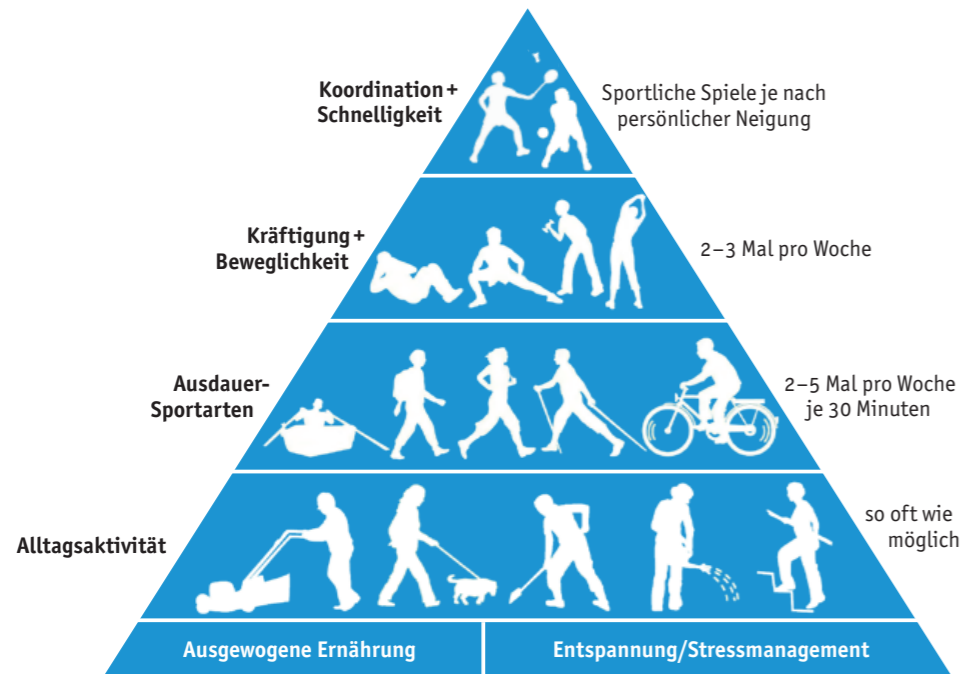
- Abbau von Stress
- Verbesserung der Stimmungslage
- Unterstützung von Gewichtsabnahme und langfristiger Gewichtsstabilisierung
- Unterstützung von Muskelaufbau und Fettabbau (besonders im Bauchbereich)
- Senkung von Blutdruck und Ruhepuls/Herzfrequenz
- Verbesserung der Blutfette
- Senkung der Blutzuckerwerte und Steigerung der Insulinempfindlichkeit
- Senkung des Risikos für Herzinfarkt, Herzversagen, Schlaganfall und Nierenversagen
- Stärkung des Immunsystems
- Linderung chronischer Schmerzen und Verspannungen
- Mobilisierung und Stabilisierung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates mit Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtes
- Vorbeugung von Rücken- und Gelenkschmerzen, Haltungsschäden und Osteoporose

in den Trott: Telefonieren im Stehen oder auf-und-abgehend oder die Bügelwäsche beim Fernsehen erledigen. Auch der häufig unbeliebte Hausputz hat wahres Workout-Potenzial. Und nicht zu vergessen, die Möglichkeiten zur Bewegung bei der Gartenarbeit.

Unternehmen Sie an den Wochenenden mit Familie, Freunden oder Bekannten Aktivitäten im Freien und erleben Sie den wohltuenden Effekt von Bewegung, frischer Luft, Natur und gemeinsamen Erlebnissen.

► BEWEGUNGSPYRAMIDE

Mehr Bewegung bedeutet nicht sofort mehr Sport. Die perfekte Basis ist ein aktiver Alltag ergänzt durch die Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining



Es zählt tatsächlich jeder Schritt!

Gehen Sie zu Fuß, wann immer sich die Gelegenheit bietet. Aus gesundheitlicher Sicht werden 10.000 Schritte pro Tag als empfehlenswert angesehen. Realistisch betrachtet, kann man dieses Ziel im normalen Alltag fast nie erreichen. Das gelingt – wenn überhaupt – in Urlauben mit Berg- oder Strandwanderungen oder beim Besichtigen größerer Städte. Sollten Sie beim Blick auf den Schrittzähler fest-

stellen, dass Sie noch viele Schritte von der »10.000« entfernt sind, lassen Sie sich nicht entmutigen. Liegen Sie z. B. an einem normalen Arbeitstag deutlich unter 3.000 Schritten, setzen Sie sich diese Zahl als Zwischenziel und steigern sie sich täglich um 200 bis 300 Schritte. So erreichen Sie »schrittweise« die Marke von »3.000« täglich – und irgendwann mehr.

Dabei kann es helfen, das Thema »Schritte« einmal aus der Zeit-Perspektive zu betrachten. Zeit wird in unserer schnelllebigen Welt immer wichtiger und fehlende Zeit ist eine beliebte »Ausrede«, wenn es mit dem Mehr an Bewegung wieder nicht geklappt hat. Um 1.000 Schritte zu gehen, benötigt ein Erwachsener ca. 10 Minuten bzw. 6 Minuten, wenn

er flott unterwegs ist. Schon kleine Zeitfenster können damit effektiv für mehr Bewegung genutzt werden.

Mit einem Schrittzähler, Aktivitätsmesser oder einer App können Sie festhalten, wie viele Minuten pro Tag Sie tatsächlich aktiv waren und wie viele Schritte Sie in dieser Zeit zurückgelegt haben. Viele schwören auf die motivationsfördernde technische Unterstützung, die auch gut in hochrangigen Studien belegt ist.

Ausdauertraining – Ihr Herz wird Sie dafür lieben

Unser Herz ist ein ca. 300g schwerer Muskel. Täglich vollbringt es Höchstleistungen. Bei einem gesunden Erwachsenen schlägt es 60–80 Mal pro Minute (= Ruhe-Herzfrequenz). Wie jeden anderen Muskel im Körper, können wir auch unseren Herzmuskel trainieren und so unser Herz-Kreislauf-System nachhaltig stärken. Und das können Sie sogar fühlen. Ein gut trainiertes Herz schlägt kräftiger und arbeitet ökonomischer, d. h. um die gleiche Menge Blut durch den Körper zu pumpen, werden weniger Schläge benötigt (Herzfrequenz in Ruhe und bei Belastung sinkt), der Sauerstofftransport wird verbessert und der Körper kann den erhaltenen Sauerstoff besser ausnutzen.

»Laufen ohne zu schnaufen«

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bedeutet »moderates Training«. Die Atmung wird beschleunigt, Sie kommen leicht ins Schwitzen, können sich aber noch gut unterhalten.

Wer sich lieber auf Zahlen verlässt, der kann die Trainingsintensität auch durch Messung des Pulses überprüfen. Als Faustregel gilt:

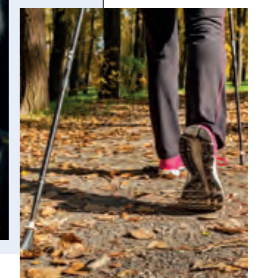
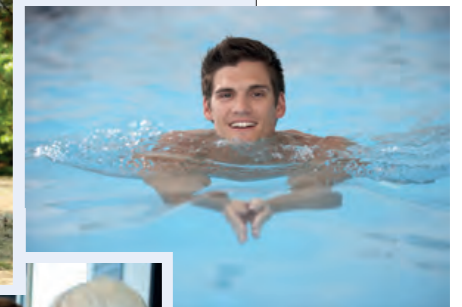
$$180 - \text{Lebensalter} = \text{Trainingspuls}$$

INFO

DIESE SPORTARTEN EIGNEN SICH HERVORRAGEND FÜR DEN EINSTIEG:

- Walking/Nordic Walking
- Schwimmen
- Radfahren
- Joggen
- Aqua-Jogging/Aqua-Fitness
- Cardio-Fitness-Kurs
- Spinning/Ergometer

Bei diesen Bewegungs- bzw. Sportarten sind Schwierigkeitsgrad und Verletzungsrisiko gering. Zudem werden auch die Gelenke geschont, wenn z. B. Wasser oder ein Fahrrad das Körpergewicht trägt. Diese Liste lässt sich nach eigenen Wünschen und Bedürfnissen erweitern mit Wandern, Ski-Langlauf und dem breiten Angebot an Fitness-Kursen wie Aerobic, Step-Aerobic, Zumba oder Tanzen. Oder schwingen Sie sich fit mit einem Hula-Hoop-Reifen!



KLEINE VERÄNDERUNGEN BRINGEN MEHR BEWEGUNG IN DEN ALLTAG:

- Das Fahrrad für den Weg zur Arbeit nehmen.
- Den Kopierer im nächsten Stockwerk benutzen.
- Die Zeit in öffentlichen Verkehrsmitteln verkürzen und eine Haltestelle früher aussteigen.
- In Bus und Bahn öfter einmal einen Stehplatz wählen.
- Die Treppe statt des Aufzugs oder der Rolltreppe nehmen.
- Einkäufe und Besorgungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen.
- Auf großen Parkplätzen in den hinteren Reihen parken.
- Mittagspausen oder Meetings für Spaziergänge nutzen.

Diese Trainingsintensität sollten Sie als leicht bis etwas anstrengend empfinden. Besonders (Wieder-)Einsteiger können so Überlastung und vorschneller Ermüdung vorbeugen. Wie schnell sich der Puls nach der Anstrengung wieder normalisiert, ist ebenfalls ein guter Hinweis auf den Trainingszustand und ob die Trainingsintensität richtig gewählt war.

Um die geeignete Trainingsintensität zu finden und den eigenen Körper und seine Reaktion auf Belastung besser kennen zu lernen, kann für Einsteiger eine Pulsuhr oder

Man braucht gar keine teure Ausrüstung, um auch zu Hause effektiv die Muskeln zu trainieren



ein Aktivitätsmesser sehr hilfreich sein, mit dem man die Herzfrequenz immer genau im Blick hat. Mit der Zeit werden Sie auch ein Gefühl für Ihre individuelle Trainingsintensität entwickeln, mit der Sie sich wohl fühlen.

Wissenschaftlich belegt und wärmstens empfohlen

Die Empfehlungen belaufen sich auf 150 Minuten moderaten Ausdauertrainings pro Woche (= 5 x 30 Minuten). Aber selbst für ambitionierte Freizeitsportler ist das bisweilen eine echte Herausforderung. Die gute Nachricht: Sie können das Pensum auch in einzelne, kleinere Sporteinheiten zerlegen und sind dabei genauso effektiv. Wichtig ist nur, dass diese mindestens 10 Minuten dauern, z. B. 3 x 10 Minuten/Tag. Sie werden erstaunt sein, was sich so über eine Woche an Aktivität »ansammelt«.

Krafttraining – Futter für die Muskeln

Im vorwiegend sitzend verbrachten Alltag haben die Bauch-, Arm-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskeln meist zu wenig zu tun. Die Folge: ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Gezieltes Krafttraining wirkt diesem Leistungsabfall entgegen und stabilisiert den gesamten Stütz- und Halteapparat. Es verbessert die Körperhaltung und hilft, dem altersbedingten Verlust von Muskelkraft vorzubeugen und die Mobilität bis ins hohe Alter zu bewahren. Insbesondere bei Frauen liefert Krafttraining zusätzlich einen wertvollen Beitrag zur Osteoporose-Prävention.

Gezieltes Krafttraining bezieht alle Muskelgruppen mit ein. Der gesamte Energieverbrauch wird angekurbelt und Muskelmasse auf- und Fettmasse abgebaut. Bei einer Gewichtsabnahme ist dies besonders im Hinblick auf den langfristigen Gewichtserhalt wichtig, da Muskeln auch im Ruhezustand mehr Energie »verbrennen«. Ohne stärkere körperliche Bewegung würde sonst neben der Fettmasse auch wertvolle Muskelmasse verloren gehen. Daher ist

»FÜR DEN EINSTIEG EMPFEHLEN SICH LEICHTERE ÜBUNGEN MIT MEHR WIEDERHOLUNGEN ODER KRÄFTIGUNGS- ÜBUNGEN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT.«

auch häufig zu beobachten, dass trotz vermehrter körperlicher Aktivität das Gewicht nicht abnimmt.

Neben dem Training mit dem eigenen Körpergewicht, an Geräten zu Hause oder im Fitnessstudio eignen sich auch sanfte und fließende Bewegungen wie bei Yoga oder Pilates hervorragend zur Kräftigung der Muskulatur.

Anzahl und Schweregrad (z. B. mit oder ohne zusätzliche Gewichte, Zahl der Wiederholungen) der Kräftigungsübungen richten sich nach der individuellen Fitness. Wählen Sie die Intensität so, dass Sie eine leichte Muskelermüdung spüren und die Übungen bei jeder Wiederholung korrekt ausführen können. Dann trainieren Sie im moderaten Bereich.

Thomas H., 54 Jahre, Außendienstmitarbeiter, arbeitet seit 20 Jahren im Vertrieb eines mittelständischen IT-Dienstleisters.

ALLTAGSBEISPIEL: BEWEGUNG



”

Als Außendienstmitarbeiter betreue ich unsere Firmenkunden im dichtbesiedelten Stadtgebiet und angrenzenden Ballungsraum. Mein Arbeitstag ist abwechslungsreich, verläuft routiniert und ist gut organisiert. In Eile bin ich trotzdem ständig. Wie gut, dass es den Firmenwagen gibt und fast alle Firmen in meinem Vertriebsgebiet reservierte Tiefgaragenstellplätze haben. Mit dem Fahrstuhl fahre ich dann fix nach oben und sitze pünktlich beim Kunden. Es gibt sogar Tage, da bin ich überpünktlich und habe noch Zeit für einen Milchkaffee, während ich warte. So reiht sich ein Termin an den anderen. Den Tag lasse ich gerne gemeinsam mit meiner Frau auf unserem Balkon ausklingen oder bei einem gemütlichen Fernsehabend.

Wenn ich keine Kundentermine habe, arbeite ich im Büro. Dann erledige ich den Papierkram, vereinbare die nächsten Termine und bespreche im Team den Status der einzelnen Projekte. Feste Mittagspausen gehören ebenfalls zum

Für Einsteiger bieten angeleitete Kurse im Fitnessstudio, an der Volkshochschule oder mit der Sportgruppe eine wertvolle Unterstützung. Sie bekommen einen Überblick über das große Spektrum an Kräftigungsübungen und erlernen die korrekten Bewegungsabläufe. Das beugt Fehlhaltungen, Fehlbelastungen und Verletzungen vor. Professionell angeleitetes Training ist daher auch Menschen zu empfehlen, die eigentlich lieber zu Hause trainieren. Sie lernen dort auch leichtere Übungsvariationen kennen, falls es zu Beginn noch zu anstrengend ist oder Gelenkprobleme bestehen. Fragen Sie Ihren Trainer auch bzgl. der Anzahl der Wiederholungen und Ausführung um Rat. Dann können Sie das Erlernete auch zu Hause richtig anwenden.

»KOMBINIEREN SIE KRAFT-, AUSDAUER- UND KOORDINATIONSTRAINING ZU EINEM AUSGEWOGENEN BEWEGUNGSPENSUM. DENN AUCH FÜR AUSDAUERÜBUNGEN BENÖTIGEN SIE KRAFT UND UMGEGEHT.«

Beweglich und mobil durch Dehnung und Balance

Runden Sie Ihr Bewegungsprogramm mit Übungen für Beweglichkeit, Koordination und eine gute Balance ab. Das fördert das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven und hält den gesamten Bewegungsapparat flexibel. Auch die Muskeln, die im Alltag nur wenig gefordert sind, werden so trainiert.

Durch langes Sitzen oder Arbeiten mit sehr einseitiger Belastung fühlen sich im Alltag viele Menschen sprichwörtlich »eingerstet«. Dehnübungen schaffen hier Abhilfe. Verkürzte und verkrampfte Muskeln sowie steife Gelenke werden gedehnt und gelockert. Das fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und lindert chronische Schmerzen.

Beweglichkeit, Koordination und ein stabiles Gleichgewicht sind Eigenschaften, die wir jeden Tag brauchen, um unsere alltäglichen Bewegungen auszuführen. Das beginnt morgens beim Aufstehen, über das Binden der Schuhe oder wenn Sie Dinge aufheben oder auffangen wollen. Und auch für die korrekte Ausführung anderer Sportarten sind sie sehr hilfreich und zudem ein wichtiges Mittel zur Sturzprävention.

Zu den wirkungsvollen Balance-Übungen gehören z.B. das Stehen auf einem Bein (für Fortgeschrittene auch mit geschlossenen Augen), einen Ball, Stock oder Besenstiel auf den Händen balancieren oder Wurf- und Fangübungen mit einem Ball. Zusätzlichen Trainingsspaß bringt z.B. der Einsatz von Balanceboards, Wackelkissen oder Gymnastikbällen.

Balance- und Dehnübungen runden das Sportprogramm ab und machen mobil für alltägliche Bewegungen

Ruhephasen nicht vergessen

Denken Sie immer daran, Ihrem Körper ausreichend Zeit zur Regeneration zu lassen. Gönnen Sie sich besonders nach intensiven Ausdauereinheiten oder Kraftsport eine Pause zur aktiven Regeneration. Widmen Sie sich an diesen Tagen z.B. vermehrt den Alltagsaktivitäten. Auch Yoga oder Dehnübungen, Schwimmen oder einfach nur ein Spaziergang eignen sich für die muskuläre Entspannung.

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – bei akuten Erkrankungen (grippale Infekte etc.) oder Verletzungen (z.B. Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen) ist eine Trainingspause dringend anzuraten, bis alles vollständig abgeklungen bzw. ausgeheilt ist. Beginnen Sie nach der Pause behutsam wieder mit dem Training und steigern Sie sich langsam zu Ihrer gewohnten Form.

Loslegen und Dranbleiben

Wenn Sie zu den Anfängern gehören, starten Sie mit 1–2 Ausdauereinheiten pro Woche. Finden Sie heraus, welche Form der Bewegung Ihnen Freude bereitet, was gut und was weniger gut tut. Von da aus steigern Sie nach und nach Ihr Pensum und ergänzen es schließlich mit der ersten Einheit Krafttraining.

Gerade wenn Sie (Wieder-)Einsteiger sind, ist zu Beginn weniger oft mehr. Wichtig ist, sich nicht bis zur völligen Erschöpfung zu verausgaben. Alles, was Sie nach Luft schnappen lässt, Seitenstiche oder Herzrasen verursacht, ist zu viel des Guten. Wenn Sie jenseits der Wohlfühlschwelle trainieren, setzt dies den Körper vermehrt unter Stress. Die positiven Effekte der körperlichen Bewegung verpuffen letztendlich, ganz zu schweigen vom schmerzhaften Muskelkater, der wahrscheinlich am nächsten Tag wartet.

Büroalltag. Da setze ich mich mit meinem Lunchpaket in den Pausenraum und unterhalte mich mit den Kollegen oder lese Zeitung. An diesen Bürotagen nutze ich gern die öffentlichen Verkehrsmittel. Die Bushaltestelle ist fast vor der Haustür und die Fahrt dauert auch nicht lange.

Von der Hausverwaltung gab es nun die Ankündigung, dass in unserer Straße demnächst für mehrere Wochen eine Bushaltestelle errichtet wird. Dadurch wird die Bushaltestelle verlegt und die Parkplätze vor unserem Haus stehen vorübergehend nicht zur Verfügung. Das werden schon etwas unkomfortable Wochen.

Vor einiger Zeit fiel in unserem Haus der Fahrstuhl aus. Als ich so gezwungenermaßen die Treppen bis in den dritten Stock nehmen musste, kam ich deutlich ins Schnaufen. Besonders beim Tragen der Einkäufe. Auch im Alltag bemerke ich immer häufiger meine abnehmende Fitness. Deswegen war ich auch beim Arzt, der mir aber Entwarnung geben konnte – alles in Ordnung. Aber so richtig wohl fühle ich mich eigentlich nicht. Eher etwas steif und mein Rücken schmerzt.

Die Firma, in der meine Frau tätig ist, hat als Werbegeschenk einen Schrittzähler im Programm. Neulich hat sie uns spaßes halber zwei Exemplare mitgebracht. Wir haben die ein paar Tage mit uns herumgetragen und am Wochenende unsere Ergebnisse verglichen. Der Smiley auf dem Schrittzähler-Display meiner Frau hat ab und zu gelächelt und sonst eher neutral geschaut. Meiner hingegen sah fast jeden Abend traurig aus. An einem Tag, an dem ich fast nur mit dem Auto unterwegs war, habe ich 500 Schritte gemacht. Das entspricht einer Strecke von 350 Metern. Erschreckend! So kann das nicht weitergehen.

DIE LÖSUNG: Nach dem ernüchternden Ergebnis von gerade mal 500 Schritten in 24 Stunden habe ich alles daran gesetzt, dem Smiley meines Schrittzählers ein Lächeln

»ICH GENIESSE DIE VORTEILE DER MODERNEN TECHNIK, ABER GLEICHZEITIG FÜHLE ICH MICH EINGEROSTET.«



So wird es auch schwer, Freude und Motivation langfristig zu bewahren. Deshalb denken Sie an:



- ✓ Realistische und gut umsetzbare Ziele.
- ✓ Eine Sportart, die zu Ihnen passt und Ihnen Spaß macht und sich gut mit Ihrem Tagesablauf vereinbaren lässt.
- ✓ Online-Fitnesskurse/-Videos oder Trainings-Apps als Alternative, wenn Sie viel unterwegs sind oder zu Hause gern unter Anleitung trainieren.
- ✓ Aktive »Verbündete« in der Familie, unter Freunden oder Kollegen oder in einer Sportgruppe.
- ✓ Sport als fest eingetragenen, regelmäßigen Termin im Kalender. So gewinnt er neben privaten und beruflichen Terminen an Verbindlichkeit und Bedeutung.
- ✓ Sportsachen am Arbeitsplatz. Liegt das Sportstudio auf dem Weg bzw. in der Nähe, können Sie direkt von dort in den aktiven Feierabend starten.
- ✓ Gut sicht- und greifbar platziertes Sport- und Trainingszubehör, z.B. Sportschuhe im Flur, Hanteln vor dem Fernseher, immer fahrtüchtiges Fahrrad.
- ✓ Die Kombination aus verschiedenen Sportarten, die regelmäßige Variation der Lieblingsübungen oder den Einsatz von Hilfsmitteln. Mit einem Mix aus Indoor- und Outdoorsportarten sind Sie auch für jede Jahreszeit gerüstet.

Mit diesen Tipps bringen Sie ohne Druck und verbissenen Ehrgeiz mehr Bewegung in Ihr Leben. Das beugt Eintönigkeit, Motivationsverlust und Enttäuschungen vor. Denn auch dem Energieverbrauch durch körperliche Aktivität sind Grenzen gesetzt. Betrachten Sie mehr körperliche Bewegung und Sport nicht als lästiges und mühsames Pflichtprogramm oder Mittel zum Zweck, sondern als Partner, der

Ihnen hilft, sich fitter, gesünder und wohler zu fühlen.

So ist es viel leichter, Ihren Sport dauerhaft und mit Freude zu betreiben.

Darf's ein bisschen mehr sein?

Wer bereits regelmäßig aktiv ist oder sich nach dem Start des Bewegungsprogramms fitter fühlt und routinierter trainiert, kann mit der kontinuierlichen Erweiterung des Trainingsumfanges beginnen. Je intensiver Sie trainieren, desto schneller und kräftiger müssen Sie atmen und Sie kommen ordentlich ins Schwitzen. Und je intensiver das Training ist, desto höher ist der Energieverbrauch pro Zeiteinheit.

Wenn Sie sich mehr fordern wollen, können Sie dies tun, indem Sie häufiger (z.B. 3 x statt 2 x pro Woche), länger (30 statt 20 Minuten pro Einheit) oder inten-

INFO

WER HILFT WEITER?

Um mehr über das Sportangebot Ihres Wohnorts zu erfahren, empfehlen wir den Kontakt zu den nachfolgenden Gruppen. Dort werden die wichtigsten Fragen in der Regel kompetent beantwortet.

- Sportvereine/Lauftreff (auch ohne Vereinszugehörigkeit)
- Selbsthilfegruppen (Adipositas, Diabetes)
- Fitnessstudios (Probetraining nutzen!)
- Volkshochschulen
- Kommunen
- Arbeitgeber (Betriebliche Gesundheitsförderung)
- Krankenkassen

Erkundigen Sie sich insbesondere bei Ihrer Krankenkasse über das Angebot und die Erstattungsfähigkeit von Gesundheits- und Präventionskursen. Bei bestehenden körperlichen Einschränkungen hilft das Stichwort »Reha-Sport« passende Angebote zu finden.

siver (z. B. flotteres Tempo, höhere Gewichte, höherer Schwierigkeitsgrad bei den Übungen) aktiv sind. Durch die langfristige Kombination moderater und intensiver (»anstrengender«) Trainingseinheiten bringen Sie

Abwechslung ins Trainingsprogramm und steigern den Trainingseffekt.

»WIRD EINE GEWICHTS-
ABNAHME ANGESTREBT,
ERZIELT KÖRPERLICHE
AKTIVITÄT IN KOMBINATION
MIT EINER AUSGEWOGENEN
ERNÄHRUNG DIE
BESTEN RESULTATE.«

Mit Bedacht, Geduld und ohne Druck in ein aktiveres Leben: so bewahren Sie sich die Freude an Bewegung



oder zumindest einen neutralen Gesichtsausdruck zu entlocken. Und siehe da, mit ein paar Tricks hat das nach einer Weile immer besser geklappt.

Wenn ich sehr in Eile bin, nehme ich zwar immer noch den Aufzug aus der Tiefgarage, fahre aber manchmal nur die halbe Strecke. Ansonsten nehme ich die Treppe. Habe ich vor meinen Terminen noch ein bisschen Zeit, schnappe ich

ALLTAGSBEISPIEL: BEWEGUNG

draußen etwas Frischluft und gehe dabei ein paar Schritte. Den Spaziergang habe ich übrigens auch für meine Mittagspause an den Bürotagen entdeckt und konnte sogar meine Kollegen dafür begeistern. So drehen wir nach dem Essen eine Runde oder nehmen unsere Lunchboxen mit in den nahe gelegenen Park. Ganz überrascht war ich auch, als ich gesehen habe, wie viele Schritte zusätzlich beim Telefonieren zusammenkommen. Das erledige ich jetzt nämlich mit dem Head-Set oder dem Handy.

Letztes Wochenende habe ich unsere Fahrräder aus dem Keller geholt. Das war Montagmorgen auf dem Weg ins Büro richtig angenehm, mal nicht im Stau zu stehen, sondern daran vorbei zu fahren. Und praktische Gepäckträgertaschen habe ich angebaut. Meine Sachen fürs Büro finden darin Platz. Auch zum Einkaufen sind sie super.

»ICH HÄTTE NICHT
GEDACHT, WIE VIELE
MÖGLICHKEITEN
DER ALLTAG ZUR
BEWEGUNG BIETET.«

Die Abende genießen wir jetzt immer häufiger bei einem Spaziergang. Arbeiten im Haushalt erledigen wir gemeinsam und verteilen sie möglichst auf die Wochentage. So geht nicht das halbe Wochenende dafür drauf. Und ich hätte nicht gedacht, dass man so ins Schwitzen kommt, wenn man die Wohnung saugt oder das Bad putzt.

Schon fast regelmäßig machen wir auch Gymnastik zu Hause. Das erhöht zwar nicht mein Schrittekonto, aber ich werde schon lockerer und komme generell besser in Schwung. Und ich genieße sogar die zusätzlichen Schritte, wenn ich meinen Wagen wegen der Baustelle zwei Querstraßen weiter abstellen muss oder weiter zur Bushaltestelle laufe.





3

Bewusst und ausgewogen essen und trinken

Glücklich kann sich schätzen, wer eine Ernährungsweise gefunden hat, die Wohlgefühl bringt und sich gut im Alltag umsetzen lässt. Denn mit den heutigen Ernährungstrends könnte man ganze Büchereien füllen.

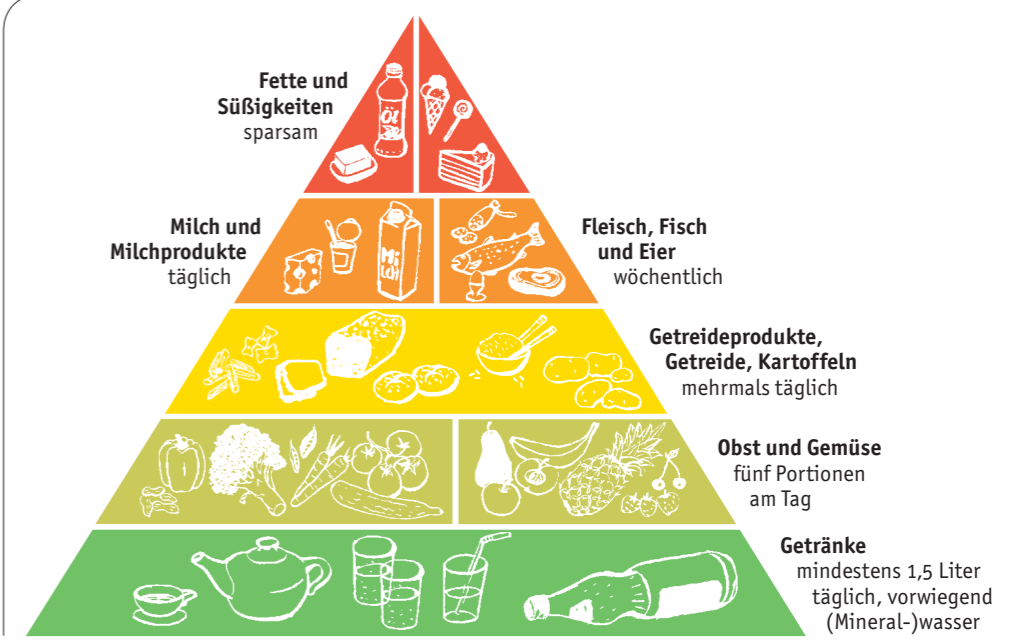
Wir beschäftigen uns aus ganz verschiedenen Gründen mit einer Ernährungsumstellung. Neben ökologischen und nachhaltigen Aspekten oder Unverträglichkeiten ist es häufig der Wunsch, das Gewicht zu reduzieren oder beizubehalten oder die Vorbeugung ernährungsmitbedingter Erkrankungen. Diesen Bedürfnissen stehen unsere Gewohnheiten und die äußeren Einflüsse gegenüber. Uns ist die Ruhe abhandengekommen. Wir investieren weniger Zeit in die Zubereitung und essen dafür häufiger außer Haus. Das »Snacking« – je nach Gelegenheit zwischendurch zu essen – hat sich zu einer echten Herausforderung in Sachen übermäßiger Energiezufuhr gemauert. Gleichzeitig nehmen die Portionsgrößen zu und die Bandbreite an hochverarbeiteten, energiedichten Fertiggerichten wächst stetig. So ist unsere »moderne« Ernährungsweise häufig durch zu viel Fett, Zucker, Salz aber auch Alkohol geprägt.

Unsere Ur-Instinkte sind angesichts des ständig vorhandenen Nahrungsüberangebotes auch keine große Hilfe. Denn Hunger, Sättigung und Stoffwechsel sind darauf programmiert, in »Notzeiten« mit

wenig Nahrung auszukommen und in »Überflusszeiten« für die nächste Knappheit vorzusorgen. Unter diesen Bedingungen die Ernährung ganzheitlich umzustellen, ist schwierig. Mit den hier vorgestellten Empfehlungen möchten wir den Einstieg erleichtern für all diejenigen, die ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen wollen. Wir können und möchten Ihnen aber kein Universalrezept vorschreiben. Unsere Lebenswelten, Vorlieben und Gewohnheiten sind einfach zu vielfältig.

Nutzen Sie die positiven Aspekte der gebotenen Vielfalt bei der Suche nach cleveren Alternativen und neuen Geschmacksrichtungen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und kreieren Sie Ihr eigenes Lieblingsrezept für eine ausgewogenere Ernährung.

► DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE (basierend auf Empfehlungen der DGE)



Die Lebensmittelpyramide – geschickte Auswahl statt strenger Tabus

Viele verbinden eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten allerdings mit Diäten, strengen Regeln und Verzicht.

Wie die klassische Lebensmittelpyramide auf Seite 25 zeigt, kommt eine ausgewogene Ernährung prinzipiell ohne »Tabus« aus - bei optimaler Versorgung des Körpers mit allen Nährstoffen (Kohlenhydrate, Fette,

Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, essentielle Fettsäuren). Strikte Verbote einzelner Lebensmittel oder gar Hungern bewirken in der Konsequenz meist das Gegenteil. Zum einen schmecken die »verbotenen Früchte« ja bekanntlich am besten. Aus dem Verbot wird so schnell ein starkes Verlangen, mit der Gefahr, unkontrolliert große Mengen zu verzehren. Zum anderen schaltet der Körper über kurz oder lang auf

»Sparflamme«, um mit der wenigen Energie, die er bekommt, länger auszukommen. Das heißt, das Gewicht steht früher oder später still, aber der Hunger bleibt. Wenn Sie dann wieder essen, nehmen Sie unter Umständen wegen des großen Hungers viel zu viel zu sich. In kürzester Zeit füllt der Körper seine Energie-reserven auf – oft sogar mehr als vorher –, um sich für die nächste Hungerphase zu wappnen. Meist nimmt man dann sogar mehr zu als man abgenommen hat, und es kommt zum bekannten Jo-Jo-Effekt.

Wichtig ist, auf die Ausgewogenheit zu achten, so dass Lebensmittel mit viel Fett und Zucker, aber wenigen Nährstoffen (alkoholische Getränke, salzige Snacks, Süßigkeiten und Softdrinks) nicht die Sattmacher mit den wertvollen Inhaltsstoffen (Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe) vom Speiseplan verdrängen.

Energiebilanz und Körpergewicht

Eine wichtige Rolle spielt die Energiebilanz. Sie ergibt sich aus der Energiezufuhr über die Ernährung und dem Energieverbrauch für die vielfältigen Körperfunktionen, Temperaturerhalt und die täglichen geistigen und körperlichen Aktivitäten.

Wenn Sie zu viel essen oder sich zu wenig bewegen, wird die Energiebilanz positiv. Dies führt vorübergehend oder dauerhaft zu einer Gewichtszunahme. Eine ausgeglichene oder negative Energiebilanz hält das Gewicht konstant bzw. lässt Sie Gewicht abnehmen. Dies wird erreicht, wenn sich Energiezufuhr und Energieverbrauch die Waage halten oder Sie mehr Energie verbrauchen als Sie aufnehmen.

Wer Energie einsparen möchte, erreicht dies durch den Verzehr weniger energiedichter Lebensmittel und die Einschränkung der Zufuhr der Hauptenergie-lieferanten (Makronährstoffe), d.h. Kohlenhydrate, Fette und die Einschränkung des Alkoholkonsums.

»DIE ENERGIEDICHTE ZU BEACHTEN, HILFT, KALORIEN ZU SPAREN, OHNE ZU HUNGERN.«

Die Energiedichte gibt den Energiegehalt eines Lebensmittels (Kilokalorien [kcal] oder Kilojoule [kJ]) pro 100g an. Lebensmittel, die bereits in kleinen Mengen viel Fett, Zucker

und wenig Ballaststoffe und Wasser enthalten, sind energiedicht. In der Regel haben sie auch eine geringe Sättigungswirkung. Dazu zählen Süßwaren, Knabber-

► KLEINE ÄNDERUNG, GROSSE WIRKUNG

Mit der richtigen Lebensmittelauswahl liefern so selbst größere Portionen weniger Energie

Mittagessen (Variante 1)	Mittagessen (Variante 2)
150g gebratenes Schweineschnitzel, paniert	150g gebratenes Schweinefilet
1 EL Öl	1 EL Öl
250g Erbsen-Möhren-Gemüse	250g Erbsen-Möhren-Gemüse
200g Krokette	200g Salzkartoffeln
2 EL Sahnesoße	2 EL magerer Kräuterquark
1 Stk. Rührkuchen (80g)	1 Stk. Obstkuchen aus Hefeteig (80g)
1.236 kcal/58g Fett	779 kcal/8g Fett

gebäck, Fertigbackwaren, Streichfette bzw. fetthaltige Lebensmittel, Frittiertes und zuckergesüßte Erfrischungsgetränke.

Lebensmittel wie Obst und Gemüse, die einen hohen Wasser- und Ballaststoffanteil haben, besitzen eine niedrige Energiedichte. Und dies ist ganz entscheidend für die Sättigung. Denn nicht die aufgenommenen Kalorien machen satt, sondern die verzehrte Menge.

Der Mensch benötigt täglich ca. 1.000 bis 1.500g feste Nahrung, um sich satt zu fühlen. Davon entfallen meist 200 bis 300g auf das Frühstück und je 400 bis 600g auf Mittag- und Abendessen. Wie die obige Tabelle zeigt, liefern beide Varianten eines Mittagessens mit ca. 600g eine sättigende Menge. In Variante 2 steckt allerdings nur etwas mehr als die Hälfte an Energie. Sie hat also eine geringere Energiedichte.

Aber auch Lebensmittelzubereitung, Verzehrmenge

(Portionsgröße), Mahlzeitenhäufigkeit und nicht zuletzt die Gründe, warum wir essen, haben Einfluss auf die Energiebilanz.

Ernährungsgewohnheiten

Wir essen, wenn wir Hunger haben – weit gefehlt. Auch Gefühle (z.B. Stress, Langeweile, Frust oder Traurigkeit), reiner Appetit, die pure Gewohnheit und soziales Miteinander verleiten zum Essen. Nicht selten essen wir, wenn wir uns belohnen oder etwas feiern wollen. Und manchmal essen wir auch nur, weil es die Uhr »sagt«.

Ob 3 oder 5 Mahlzeiten besser sind, daran scheiden sich die Geister. Viele kommen mit drei Mahlzeiten gut zurecht, andere benötigen vielleicht ein zweites Frühstück oder einen Nachmittagssnack, um leistungsfähig zu sein. Wie viele Mahlzeiten es am Tag tatsächlich werden, entscheidet jeder selbst.

Mehr Mahlzeiten bergen allerdings das Risiko deutlich mehr Energie aufzunehmen. Behalten Sie daher folgende Tipps im Hinterkopf:



- ✓ Mahlzeiten gleichmäßig über den Tag verteilen.
- ✓ Zwischenmahlzeiten nur, wenn Sie wirklich hungrig sind.
- ✓ Energiearme bzw. gut sättigende Lebensmittel wählen (Joghurt oder Obst, Gemüse-Sticks, Pudding ohne Sahne, Vollkornbrot oder Knäckebrot mit Frischkäse oder fettarmer Wurst).
- ✓ Auf die Portionsgröße achten. Zwischenmahlzeiten sollten deutlich kleiner ausfallen als die Hauptmahlzeiten.
- ✓ Sich Zeit lassen, langsam und nicht nebenbei essen und gründlich kauen.
- ✓ Auf das Sättigungsgefühl hören. Lieber mit einer kleineren Portion starten.



Eine bunte, ausgewogene Ernährung versorgt uns mit allen wichtigen Nährstoffen, ohne den Genuss durch unnötige Verbote zu trüben



Wasser ist der ideale Durstlöcher. Für leichten Fruchtgeschmack im Verhältnis 3:1 mit Fruchtsaft mischen

Ausgewogene Getränkewahl

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist lebensnotwendig. Flüssigkeit nehmen wir über die feste Nahrung und natürlich über Getränke auf. Die empfohlene Trinkmenge liegt unter Alltagsbedingungen bei ca. 1,5 Litern täglich. Da Getränke keinen nachhaltigen Sättigungseffekt haben, sollte ihr Kaloriengehalt nicht unterschätzt werden. Sonst besteht die Gefahr, ganz nebenbei das Kalorienkonto zu füllen. Ideale Durstlöcher sind Getränke, die keine Energie enthalten.



- ✓ Energiefreie Durstlöcher sind Wasser und ungesüßter Kräuter- und Früchtetee.
- ✓ Betrachten Sie Kaffee, schwarzen und grünen Tee in größeren Mengen als Genussmittel, nicht als Durstlöcher.
- ✓ Vorsicht bei Kaffeespezialitäten mit viel Milch, Zucker oder Sirup sowie extrem koffeinhaltigen Softdrinks.
- ✓ Mixen Sie Fruchtsäfte im Verhältnis 3:1 (3 Teile Wasser/150 ml: 1 Teil Saft/50 ml). Meiden Sie pure Säfte und zuckergesüßte Softdrinks wie Fruchtnektare, Limonaden, gezuckerte Eistees und Cola-Getränke.
- ✓ Smoothies enthalten zwar jede Menge Früchte oder Gemüse, meist aber auch noch Saft, Milch oder Joghurt und im Falle fertiger Smoothies häufig auch Zusatzstoffe oder »extra« Zucker. Smoothies sind daher eher als flüssige Mahlzeit bzw. Obstportion einzustufen.

Alkohol – weniger ist mehr

Bei alkoholischen Getränken gilt: Weniger ist mehr! Denn neben der berauschenden Wirkung, die Alkohol bei Vielen so beliebt macht, hat er komplexe akute und chronische Auswirkungen auf den Organismus. Ein moderater Alkoholkonsum, so konnten Studien zeigen, ist mit einem niedrigeren Risiko für Diabetes mellitus und koronarer Herzkrankheit verbunden als kompletter Alkoholverzicht. Als akzeptable Alkoholmenge werden derzeit 10g pro Tag für Frauen und 20g pro Tag für Männer angesehen, was ca. 1–2 Gläsern Bier oder Wein pro Tag entspricht. Dies sollten Sie aber bitte nicht

FÜR SCHWANGERE IST VOM ERSTEN TAG DER SCHWANGERSCHAFTSFESTSTELLUNG, AM GÜNSTIGSTEN SCHON BEI GEPLANTER SCHWANGERSCHAFT, ALKOHOL ABSOLUT TABU.

als Empfehlung verstehen, täglich Alkohol zu trinken. Steigender Alkoholkonsum fördert erhöhte Blutfette, steigert das Risiko für eine Fettleber und begünstigt das Fortschreiten diabetischer Nervenschädigungen. Und nicht zu vergessen

der hohe Energiegehalt. Alkohol hat mit 7 kcal/g etwa die gleiche Energiemenge wie Fett mit 9 kcal/g. Gemeinerweise steigert Alkohol auch noch den Appetit.

Besonders Personen, die bereits einen gestörten Glukosestoffwechsel bzw. einen manifesten Diabetes haben, müssen vorsichtig sein. Da die Leber mit dem Abbau des Alkohols »beschäftigt« ist, kann sie ihrer Aufgabe, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, nicht mehr ausreichend nachkommen. Nach fröhlichen Abenden mit reichlich Alkohol können daher nachts gefährliche Unterzuckerungen entstehen. Es gilt auch hier kein striktes Verbot, aber Alkohol sollte in diesen Fällen nur in Verbindung mit langsam wirkenden Kohlenhydraten aufgenommen und die Menge und die Reaktion des Körpers unbedingt im Auge behalten werden.

Kohlenhydrate – bitte komplex

Kohlenhydrate gehören neben den Fetten zu den Hauptenergielieferanten. Dennoch ist es nicht ratsam, sie rigoros vom Speiseplan zu streichen. Denn alle Körperzellen und gerade unser Gehirn benötigen Zucker – insbesondere Glukose (Traubenzucker) – auch als »Brennstoff«.

Kohlenhydrate sind, vereinfacht gesagt, unterschiedlich lange Ketten aus Zuckerbausteinen. Die Menge der verknüpften Zuckerbausteine beeinflusst Qualität, Wirkung und Sättigungseffekt der Kohlenhydrate.

Ein- und Zweifachzucker (Mono-, Disaccharide), z. B. Trauben-, Frucht- oder Haushaltszucker, finden sich vor allem in Gebäck und Weißmehlprodukten, Süßigkeiten, Trockenobst, zuckergesüßten Getränken und reinen Säften. Diese Kohlenhydratlieferanten haben keinen nachhaltigen Sättigungseffekt. Teilweise sind diese Lebensmittel zudem sehr fetthaltig. Sie begünstigen somit eher eine positive Energiebilanz.

Vorsicht auch vor Zucker, wo Sie ihn wahrscheinlich



Die Vollkornvarianten von Nudeln, Brot & Co. liefern hochwertige Ballstoffe, Vitamine und Mineralstoffe und machen lange satt

Klaus T., 45 Jahre, selbstständiger Programmierer, arbeitet seit 10 Jahren überwiegend im Home-Office.

ALLTAGSBEISPIEL: ERNÄHRUNG



Diese Woche war ich bei meinem jährlichen Gesundheits-Check. Soweit sah alles gut aus.

Als mein Arzt mich aber gewogen und meinen Taillenumfang gemessen hat, hat er doch die Stirn gerunzelt »Da ist einiges dazu gekommen seit Ihrem letzten Besuch.« Irgendwie hat mich das gewundert. Auch, weil ich bei meiner Arbeit im Home-Office zum Ausgleich spazieren gehe und hin und wieder zu Fuß in der Mittagspause eine öffentliche Kantine besuche. Aber gut – da es Typ-2-Diabetes bereits in meiner Familie gibt, habe ich den Ratschlag meines Arztes befolgt und begonnen, ein Ernährungsprotokoll zu schreiben.

Um es leichter zu machen, hat mir mein Arzt auch noch eine App empfohlen, in die man seine Ernährung eintragen kann. Die App berechnet auch ungefähr wie hoch der tägliche Energiebedarf ist. Und siehe da – häufiger als gedacht, habe ich mehr Energie als nötig aufgenommen: Zum Frühstück zwei Brötchen mit Marmelade, dazu Kaffee mit zwei Stück Zucker und Kondensmilch. Zum zweiten Frühstück dann ab ▶



BALLASTSTOFFARME LEBENSMITTEL

- Weißbrot, Weizenbrötchen, Toastbrot
- Weizenmehl Type 405, Hartweizennudeln, polierter Reis
- Salzkartoffeln, Kartoffelbrei
- Cornflakes
- Aprikose, Melone, Mandarine, Weintrauben, Mango, Orange, Banane, Süßkirschen, Grapefruit, Ananas
- Gurke, Radieschen, Tomate, Zwiebel, Eisbergsalat, Zucchini
- Götterspeise, Pudding, Milchreis, Eiscreme
- Butterkekse, Vollmilchschokolade, Chips, Biskuitrolle



BALLASTSTOFFREICHE LEBENSMITTEL

- Vollkorntoast, Weizen-/Roggenvollkornbrot, -brötchen, Roggenmischbrot, Pumpernickel
- Weizenmehl Type 1050, Roggen-, Dinkelmehl, Vollkornmehl, Vollkornnudeln, Quinoa, Wildreis, Bulgur, Grünkern
- Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln, Süßkartoffeln, Topinambur
- Müsli aus Vollkornflocken mit frischem Obst, Hafer- oder Weizenkleie
- Apfel, Beerenobst (z. B. Himbeere, Brombeere, Johannisbeere, Heidelbeere), Pflaume, Quitte, Birne, Kaki, Nektarine, Kiwi
- Kohlgemüse (z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl), Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen), Pastinake, Karotten, Paprika, Schwarzwurzel, Pilze
- Obstsalat (selbst zubereitet), Rote Grütze
- Vollkorn-, Müslikekse, Bitterschokolade, Nüsse, Popcorn, Obstkuchen mit Biskuitboden, Trockenobst, Studentenfutter

nicht unbedingt erwarten: Konserven, fertige Soßen, Ketchup, Fertiggerichte, Frühstücks-Cerealien und fertige Müslimischungen oder Milchdrinks, aber auch in Würsten und anderen Fleischwaren.

Lebensmittel, in denen die Kohlenhydrate dagegen als lange und verzweigte Ketten (Mehrfachzucker = Stärke, einige Ballaststoffe) vorliegen, sättigen in der Regel sehr gut und sind von Natur aus eher fettarm, sehr nährstoff- und ballaststoffreich. Dazu zählen u. a. Vollkorngetreideflocken, Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Beerenobst.

»JE KOMPLEXER DIE KOHLENHYDRATE, DESTO NACHHALTIGER SIND SÄTTIGUNGSEFFEKT UND QUALITÄT DER BEGLEITENDEN INHALTSSTOFFE DER LEBENSMITTEL.«

Ballaststoffe – Keineswegs »Ballast«

Ballaststoffe stecken in den Randschichten des Getreidekorns und sind Hauptbestandteil pflanzlicher Zellwände. Die pflanzlichen Fasern können vom Menschen gar nicht oder nur in kleinen Mengen verdaut werden, weswegen man sie früher als »wertlosen« Ballast einstufte. Mittlerweile ist jedoch sehr gut belegt, dass eine ballaststoffreiche Ernährung das Risiko für Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs senkt. Sie regen außerdem die Darmtätigkeit an, fördern die Verdauung und verzögern die Magenentleerung, wodurch sie länger satt machen. So kann eine potentielle Gewichtsabnahme bzw. Gewichtsstabilisierung unterstützt werden. Darüber hinaus begünstigt eine ballaststoffreiche Kost die Senkung des Cholesterinspiegels, verbessert die Insulinempfindlichkeit und wirkt sich positiv auf die Blutzuckerwerte aus.

Als täglich empfohlene Ballaststoffmenge werden

mindestens 30g angesehen. Die tatsächlich verzehrten Mengen liegen in Deutschland aber fast durchweg deutlich darunter. Die besten Ballaststoffquellen sind Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst. Damit der Körper optimal von den Ballaststoffen profitieren kann, sollte man das ganze Spektrum, in dem sie vorkommen, nutzen. Durch cleveres Tauschen innerhalb der Lebensmittelgruppen (Tabelle auf S. 30) lässt sich eine höhere Ballaststoffaufnahme gut verwirklichen.

Wer lange ballaststoffarm gegessen hat, sollte sich langsam herantasten, damit sich der Darm an die neue Kost gewöhnen kann. So werden unangenehme Blähungen vermieden. Für die optimale Wirkung der Ballaststoffe ist außerdem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig.

Eiweiß – mehr als das Weiße vom Ei

Eiweiß (Protein) liefert zwar die gleiche Energiemenge wie Kohlenhydrate, wird allerdings kaum als Energiequelle genutzt. Proteine besitzen als Baustoffe unseres

INFO

VOLLKORN – NICHT VON DER FARBE TÄUSCHEN LASSEN.

Nur wenn »Vollkorn« im Namen enthalten ist (z. B. Vollkornbrötchen, Roggenvollkornbrot), wurde auch zu mindestens 90% das volle Korn verwendet. Je früher die Bezeichnung in der Zutatenliste auftaucht, desto höher ist der Anteil. Je nachdem, wie fein die Körner gemahlen wurden, sind diese »echten« Vollkornbackwaren auch nur leicht dunkel und ohne Körner und sehen fast wie ein Mischbrot aus. Unter einer dicken Körnerkruste, hinter sattem Braun oder Namen wie »Fitnessbrötchen« oder »Kornecke« verstecken sich hingegen sich nicht selten »einfache« Weizenmischbrötchen. Die dunkle Farbe kann auch durch die Zugabe von Malzextrakt entstehen.

und zu eine Brotzeit mit zwei Scheiben von dem dunklen Vollkornbrot, mit Salami oder Käse und noch ein Becher Kaffee oder Obstsaft. Ich liebe Hausmannskost: in der Kantine gehören daher Schnitzel, Erbsensuppe mit Bockwürstchen und die Kartoffelpuffer zu meinen Favoriten. Und mit dem cremigen, roten Dressing schmeckt mir sogar die Salatbeilage. Auf dem Rückweg ins Home-Office kaufe ich mir hin und wie-

ALLTAGSBEISPIEL: ERNÄHRUNG

der etwas zum Kaffee. Abends

isst dann die ganze Familie zusammen. Wenn wir gemeinsam kochen, gibt es häufig Fisch mit Rahmspinat in Blätterteig oder Fischstäbchen mit Sensauce und natürlich Spaghetti mit Schinken-Sahne-Sauce. In netter Gesellschaft und bei den Geschichten des Tages schmeckt es auch gleich doppelt so gut. Schnell sind da zwei oder drei Portionen verputzt. Wenn wir abends einen Spielfilm im Fernsehen schauen, machen wir es uns gern mit einer Tüte Cracker oder Gummifroschen gemütlich. Und nicht zu vergessen die gerösteten Erdnüsse. Die gehen eigentlich immer. Meist gibt es ein erfrischendes Feierabendbierchen.

Damit ich genug trinke, habe ich immer ein Glas mit Sprudelbrause auf dem Schreibtisch stehen. Am liebsten die mit Pfirsichgeschmack. Pures Wasser ist mir zu langweilig.

Aber apropos Schreibtisch – jetzt, wo ich alles aufschreibe, ist mir aufgefallen, wie oft ich in die Tüte mit den Milchbonbons greife. Und bei der Packung mit den Notfall-Nachmittags-Kekschen hätte ich auch gedacht, dass die länger reicht. Also habe ich mal geschaut, wo ich ab jetzt etwas besser machen kann.

DIE LÖSUNG: Da ich ja wusste, dass Vollkornprodukte gesund sind, habe ich damit begonnen, zum ersten Frühstück weniger helle Brötchen zu essen und mehr von dem dunklen Brot. Beim Blick auf die Verpackung mussten meine Frau ▶

»WENN ICH DIE TÜTE MIT CHIPS ODER KEKSEN EINMAL AUFMACHE, IST SIE RATZ-FATZ LEER.«



Körpers die weitaus größere Bedeutung. Wir brauchen sie für den Aufbau von Blut, Haaren, Muskeln und Haut, Hormonen und Enzymen sowie Antikörpern (Immunsystem). Die Bausteine der Proteine sind die Aminosäuren, von denen der Körper die meisten auch selbst herstellen kann. Einige sind jedoch unentbehrlich (= essentiell) und müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Um unseren Proteinbedarf zu decken, stehen verschiedene Quellen zur Verfügung. Die tierischen Proteine aus Fleisch, Fisch, Milch und Eiern sind auf Grund der Struktur und Zusammensetzung für unseren Körper leichter und effizienter umzusetzen. Doch ein Muss für die optimale Proteinversorgung sind sie nicht.

Wer überwiegend oder vollständig auf Produkte tierischer Herkunft verzichtet, kann über verschiedene pflanzliche Proteinquellen seinen Körper mit Eiweiß versorgen. Darüber hinaus spart man sich die zum Teil »unerwünschten« Begleiter tierischen Proteins, z. B. Fett und Cholesterin. Einzelne pflanzliche Proteine kann der Körper zwar meist weniger effizient nutzen. Doch durch die Kombination verschiedener Proteinquellen lässt sich die Proteinqualität deutlich verbessern.

Ausgezeichnete pflanzliche Eiweißquellen sind Vollkorngetreideflocken, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) und andere eiweißreiche Gemüse wie Brokkoli, Kartoffeln, Rosenkohl und Pilze, Couscous, Bulgur oder Quinoa, Buchweizen, aber auch Nüsse, Samen und Kerne.

Fisch – fettarm und fettreich

Fisch sollte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen und zwar sowohl der fettreiche Seefisch (z. B. Makrele, Lachs oder Hering) als auch die fettarmen Sorten (z. B. Seelachs, Schellfisch, Kabeljau oder Scholle).



Hochwertiges Eiweiß, hochwertige ungesättigte Fettsäuren und wichtiges Jod machen Fisch zu einem wertvollen Lebensmittel. Achten Sie auf beim Kauf auf das MSC-Siegel.

Fisch ist reich an (mehrfach) ungesättigten Fettsäuren und hochwertigen Omega-3-Fettsäuren (Fischöl). Fisch liefert darüber hinaus hochwertiges tierisches Eiweiß, wichtige Vitamine und das Spurenelement Jod. Auch wenn Sie noch kein Fisch-Fan sind, trauen Sie sich einfach: Die Filets der meisten Speisefische sind nahezu grätenfrei und im Handumdrehen zubereitet, denn die Garzeiten sind in der Regel sehr kurz. Wer den reinen Fischgeschmack nicht mag, für den ist vielleicht geräucherter, gebeizter oder marinierter/eingelegter Fisch eine Alternative. Diese sind fix und fertig und passen gut zu Brot, Kartoffeln, Reis oder Gemüse. Achten Sie aber auf die Angaben zum Zuckergehalt auf der Verpackung.

Fett – Qualität statt Quantität

Fett wird häufig nur als unliebsamer Energielieferant betrachtet. Von einer dauerhaften massiven Einschränkung des Fettverzehrs ist jedoch dringend abzuraten. Denn über das Fett in der Nahrung erhält der Körper die lebensnotwendigen fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) und die essentiellen (d. h. vom Körper nicht selbst herstellbaren) Fettsäuren. Mit einer ausgewogenen Ernährung wird eine ausreichende und maßvolle Gesamtfettzufuhr (ca. 60–70g, bei einer Gewichtsabnahme ca. 50–60g) mit einem geringen

Anteil »ungünstigen Fettes« und einem hohen Anteil »günstigen Fettes« erreicht.

Ob »günstig« oder »ungünstig«, darüber entscheiden die Art der im Fett enthaltenen Fettsäuren und ihr Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Eine Erhöhung des Cholesterinspiegels (insbesondere des »schlechten« LDL-Cholesterins) steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine vorbeugende Verringerung der Cholesterinzufuhr wirkt sich bei den meisten Menschen aber fast gar nicht auf die Cholesterinwerte aus. Weniger cholesterinreiche Lebensmittel sind aber meist auch gleichbedeutend mit weniger gesättigten Fettsäuren. Diese werden als eher »ungünstig« angesehen, da ihnen eine erhöhende Wirkung auf das LDL-Cholesterin zugeschrieben wird. Sie finden sich v. a. in tierischen Lebensmitteln (fettreiche Fleisch-

und Wurstwaren, vollfette Milch und -produkte) aber auch in Kokosfett/-öl, Kokosmilch und Palmfett.

Dennoch sollte die ernährungsphysiologische Qualität, besonders der tierischen Lebensmittel, nicht an einem einzelnen Nährstoff festgemacht werden. Tierische

Lebensmittel versorgen uns auch mit hochwertigem Eiweiß, B-Vitaminen, gut verfügbarem Eisen, Zink, Jod und Calcium.

Darüber hinaus mehrten sich die Hinweise aus klinischen Untersuchungen und Ernährungsstudien, dass der Einfluss der gesättigten Fettsäuren auf den Cholesterinspiegel und das Herz-Kreislauf-Risiko schwächer ist als bisher angenommen – besonders im Austausch für einfache, wenig komplexe Kohlenhydrate und Zucker. Außerdem konnte parallel zum LDL-Cholesterin auch ein Anstieg des »guten« HDL-Cholesterins beobachtet werden. Dies begünstigt unter Umständen ein

»GÜNSTIGE FETTE ENTHALTEN VIELE UNGESÄTTIGTE UND NUR WENIGE GESÄTTIGTE FETTSÄUREN.«

und ich aber feststellen, dass es Weizenmischbrot ist. Das kräftige Aroma kommt anscheinend nur von einem Malz-zusatz. Also haben wir beim Bäcker direkt nach Vollkornbrot und Vollkornbrötchen gefragt – die sind tatsächlich überraschend hell, aber sehr lecker. Obwohl ich gerne dick Butter aufs Brot schmiere, habe ich mir angewöhnt nur noch die Hälfte zu verwenden. Und siehe da! Auch das schmeckt noch

ALLTAGSBEISPIEL: ERNÄHRUNG

lecker. Frischkäse mag ich übrigens gerne unter der Marmelade. Für mehr Abwechslung gibt es jetzt hin und wieder auch schon ein herzhaft belegtes Vollkornbrot zum ersten Frühstück. Aber mit magerem Schinken statt Salami! Wenn wir an den Wochenenden ausgiebig frühstücken, gibt es auch Müsli mit Joghurt und frischem Obst oder ein gekochtes Ei. Ab und zu habe ich mir das jetzt sogar schon unter der Woche zubereitet. Ein zweites Frühstück habe ich zuletzt gar nicht mehr gebraucht. In den Kaffee kommt jetzt häufiger fettärmere Milch und weniger Zucker. Daran gewöhne ich mich gerade noch.

Wenn meine Frau morgens die Butterbrote für sich und die Kinder vorbereitet, schnipple ich mir immer gleich eine Portion Gemüse mit – am liebsten Karotten und Paprikastreifen. Die esse ich dann über den Tag hinweg, wenn ich Hunger verspüre. Oder mal eine Hand voll Studentenfutter.

Ich habe mir jetzt auch den Speiseplan der Kantine ausgedruckt und an den Kühlschrank gehängt. So kann ich vorher schon einmal schauen, wo die größten Kalorienfallen lauern.



An den »Schnitzeltagen« nehme ich z. B. statt der Pommes frites zwei Gemüsebeilagen oder Salzkartoffeln und einen Salat. Der

schmeckt wider Erwarten sogar mit Essig und Öl. Anstelle der Kartoffelpuffer entscheide ich mich jetzt meist für eine Ofenkartoffel. Kartoffelpuffer machen wir jetzt am Wochenende zu Hause selbst. Dann aber im Backofen oder Waffeleisen. In der Regel gehe ich jetzt auch nur in die Kantine, wenn wir abends nicht gemeinsam kochen. Oder ich bitte um eine kleinere Portion. Ich habe festgestellt, dass ich an diesen Tagen sonst abends ein starkes Völlegefühl spüre und dann schlechter schlafe.

»GRÜNZEUG IST FÜR HASEN – HABE ICH FRÜHER IMMER GESAGT.«

► FETTARME VIELFALT TIERISCHER LEBENSMITTEL

Clever tauschen zu Gunsten hochwertiger Nährstoffe bei niedrigerem Energiegehalt

 Fette tierische Lebensmittel (Fettanteil in %)	 Fettarme tierische Lebensmittel (Fettanteil in %)
Käse, Quark fettreich <ul style="list-style-type: none"> • Doppelrahmfrischkäse, Quark 40% • Schnittkäse und Weichkäse 30–60% Fett i. Tr. • Schmelzkäse 45% i. Tr. • Butter 	Käse, Quark fettarm <ul style="list-style-type: none"> • Körniger Frischkäse/Hüttenkäse • Magerquark, Quark 20% • Schnittkäse und Weichkäse 30% Fett i. Tr. • Schmelzkäse 20% Fett i. Tr. • Halbfettbutter, Joghurtbutter
Fette Milchprodukte <ul style="list-style-type: none"> • Milch, Joghurt 3,5% • Dickmilch, Kefir 3,5% • Crème fraîche 40%, Schmand 24%, Sahne 30% 	Fettarme Milchprodukte <ul style="list-style-type: none"> • Milch, Joghurt 1,5% • Dickmilch, Kefir 1,5% • Buttermilch, Molke (ohne Fruchtzusatz) • Saure Sahne 10%
Fette Fleisch <ul style="list-style-type: none"> • Schnitzel paniert, gebraten • Schweinebauch, -schulter, -nacken • Kammkotelette • Gans, Ente 	Fettarmes Fleisch <ul style="list-style-type: none"> • Filet, Lende, Schinken, Rouladen, Stielkotelette und Minutensteaks von Schwein, Rind, Kalb, Lamm und Wild • Schnitzel natur (gebraten oder gegrillt) • Hähnchen und Pute (ohne Haut)
Fette Wurst <ul style="list-style-type: none"> • Bratwurst, Weißwurst, Blutwurst • Salami, Speck • Fleischwurst, Mortadella • Streichwurst (Leber-, Mett-, Teewurst) • Brühwurst (Wiener, Bockwurst, Lyoner, Leberkäse) • Bacon, Frühstücksspeck 	Fettarme Wurst <ul style="list-style-type: none"> • Roher/gekochter Schinken ohne Fettrand, Räucher-, Lachsschinken, Bierschinken • Geflügelwurst und Putenwurst • Hähnchen- oder Putenbrust • Kassler-Aufschnitt, kalter Braten • Sülzen und Aspik • Corned Beef

ausgewogeneres LDL-/HDL-Verhältnis, was sich ebenfalls positiv auf die Gefäßgesundheit auswirkt.

Unbestritten ist allerdings die Problematik, dass ein Großteil der gesättigten Fettsäuren aus dem reichlichen Verzehr von Fertigbackwaren, Blätterteig, Süßigkeiten, Fertigprodukten, frittierten Speisen

(z. B. Pommes frites, Chips) und Fast Food stammt. Neben einem meist sehr hohen Gesamtfettgehalt sind diese Produkte häufig auch reich an einfachen Kohlenhydraten (Zucker!) und Trans-Fettsäuren. Es gibt Hinweise darauf, dass gerade Kohlenhydrate aus diesen Quellen bei übermäßigem Verzehr zusätzlich die Blutfettwerte ansteigen lassen.

Trans-Fettsäuren sind von Natur aus in Milch und Milchprodukten enthalten. Sie entstehen aber auch bei der industriellen Verarbeitung von Ölen und Fetten. Dadurch waren diese früher mitunter reichlich in Margarine enthalten. Mittlerweile sind die Gehalte aber rückläufig. Trans-Fettsäuren haben einen gut belegten negativen Einfluss auf die Gefäßgesundheit und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da sie den Cholesterinspiegel ungünstig beeinflussen, die Blutfettwerte erhöhen und entzündungsfördernde Eigenschaften besitzen. Durch den maßvollen Verzehr der genannten Lebensmittel bzw. durch die Wahl der fettarmen Varianten lässt sich der Gehalt an Trans-Fettsäuren in Schach halten.

Auch wenn das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen also augenscheinlich

weit weniger stark mit der Zufuhr gesättigter Fettsäuren verknüpft scheint, so herrscht doch weitgehende Einigkeit darüber, dass der Körper nichtsdestotrotz von einer niedrigeren Zufuhr profitiert: durch den Austausch gegen die »günstigen« ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Dies unterstützt die

Senkung des Cholesterinspiegels (insbesondere des »schlechten« LDL-Cholesterins) und der Blutfettwerte und sorgt für einen leichten Anstieg des »guten« HDL-Cholesterins. Gute Quellen sind:



- ✓ Pflanzliche Öle und Streichfette aus Raps, Oliven, Walnüssen oder Leinsamen
- ✓ Sonnenblumen-, Weizenkeim-, Traubenkernöl und Margarine sind besonders reich an Omega-6-Fettsäuren
- ✓ Avocados, Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse), Oliven
- ✓ Fettreicher Seefisch (z. B. Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch) ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren
- ✓ Pflanzliche Omega-3-Quellen sind Lein-, Raps- und Walnussöl, Leinsamen
- ✓ Rapsöl enthält Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im idealen Verhältnis

Den stärksten Einfluss haben die mehrfach ungesättigten (Omega-3- und Omega-6-)Fettsäuren. Damit diese ihre herz- und blutgefäßschützende Wirkung optimal entfalten können, sollte beim Verzehr auf ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren (5:1) geachtet werden. Für die Praxis bedeutet dies v. a. die Steigerung der Omega-3-Zufuhr, da wir in der Regel deutlich mehr Omega-6-Fettsäuren verzehren. Lebensmittel, die letztere reichlich enthalten, daher auch mal sparsamer verwenden. Wer gern Fleisch, Wurst, Milch- und Käseprodukte isst, sollte dies natürlich auch weiterhin ab und zu tun. Greifen Sie dann aber am besten zu den fettarmen bzw. mageren Sorten. Denn auch wenn in Sachen »ungünstigen« Fett das letzte Wort noch nicht gesprochen ist, so unterstützt es doch zweifelsohne eine ausgeglichene Energiebilanz, wenn man den Fettgehalt bewusst begrenzt.

Zwischendurch lege ich auch mal das Besteck beiseite, wenn ich meiner Frau und den Kindern lausche. Mein Teller ist dann auch nicht mehr so schnell leer gegessen, und tatsächlich bin ich letzter Zeit schon nach dem ersten Teller satt. Den Nachschlag hebe ich mir jetzt meist für die Mittagspause am nächsten Tag auf. Fisch essen wir, wie schon gesagt, alle sehr gern. Doch statt in Blätterteig gibt es ihn jetzt mit frischem

ALLTAGSBEISPIEL: ERNÄHRUNG

Blattspinat oder mit Gemüse und frischen Kräutern gegrillt aus dem Backofen. Zu den Fischstäbchen bereiten wir frischen Gurkensalat zu – statt der schweren Sauce. Und auch wenn meine Frau etwas Überzeugungsarbeit leisten musste, gibt es Nudeln jetzt in der Vollkornvariante.

Durch die App habe ich auch gesehen, wie viele Kalorien ich am Tag durch die Pfirsichbrause zu mir nehme. Da ist ja schon über den Vormittag rasch ein Liter getrunken. Hier steige ich gerade auf selbstgemixte Saftschorle um oder es gibt frisch gebrühten Tee.

Mein Feierabendbier gönne ich mir nach wie vor: ab und zu. Zum Knabern gibt es jetzt aber, wenn überhaupt, Salzbrezeln oder Grissini, manchmal auch Mandeln oder Walnüsse. Und die Tüte bleibt auch in der Küche. Wir teilen uns eine Schüssel.

Natürlich klappt noch nicht alles zu 100%. Gerade was die süße Nascherei zwischendurch betrifft. Am Anfang habe ich mir die Kekse und Bonbons ja strikt verboten. Das hat aber nicht geklappt. Da habe ich dann manchmal die halbe Packung auf einmal gegessen. Den Notfall-Süßkram habe ich daher aus meiner Schreibtischschublade verbannt. Jetzt mache ich lieber in Ruhe eine richtige Kaffeepause, wenn mir der Sinn nach etwas Süßem steht und gönne mir dann und wann ein Stück Hefekuchen mit Obst.



»WIR SIND ALLE GANZ BEGEISTERT, WIE LECKER DIE CLEVER GETAUSCHTEN MAHLZEITEN SIND.«



Zugreifen bei Obst und Gemüse

Bei Gemüse werden täglich mindestens 3 Portionen und bei Obst 2 Portionen empfohlen. Das Praktische ist, dass eine Hand voll Gemüse oder Obst genau einer Portion à 100–150g entspricht. Mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt, den vielen Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und einem fast durchgängig sehr niedrigen Energiegehalt sind sie die ideale Grundlage einer ausgewogenen Ernährung. Hülsenfrüchte, die zu den Gemüseportionen gezählt werden, liefern darüber hinaus auch reichlich hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

Die leichte Zurückhaltung beim Obst liegt am enthaltenen Fruchtzucker (Fructose). Mag er auch noch so natürlich sein, es ist und bleibt ein Zucker. Ein übermäßiger Obstverzehr, besonders in Form reiner unverdünnter Säfte oder Smoothies, kann sich negativ auf dem Kalorienkonto bemerkbar machen.

Obst und Gemüse zählen zu den energieärmsten Lebensmitteln überhaupt. Sie bilden auch die Grundlage einer herzgesunden mediterranen Kost

Trotz allem spricht nichts dagegen – wenn Sie Lust auf etwas Frisches oder Süßes haben – zu einer dritten Portion Obst zu greifen. Hier bieten sich z. B. auch zuckerärmere Sorten wie z. B. Ananas, Aprikose, Banane, Beeren, Papaya, Kiwi, Pfirsich, Maracuja, Pflaume oder Zwetschge an.

Nüsse zählen übrigens auch zum Obst. Doch so hochwertig sie auch sind – werden sie nebenbei weggeknabbert, füllt sich schnell das Kalorienkonto. Bereits eine Hand voll Nüsse (50g) enthält 300–350kcal. Verzehren Sie Nüsse (ungesalzen, ungeröstet) daher in Maßen, also nicht mehr als 1 Portion à 25 bis 30g pro Tag. Dies entspricht etwa einer halben Handvoll.

Die Mediterrane Kost

Reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst bilden die Basis der Mittelmeerkost (oder auch mediterrane Ernährung). Dahinter folgen (Vollkorn-)Getreide-

produkte und fettarme Milch und Milchprodukte. Anstelle von rotem Fleisch wird bevorzugt Fisch und Geflügel verzehrt.

Ergänzt durch den reichlichen Verzehr von Olivenöl und Nüssen (v. a. Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln) als wichtigste Fettlieferanten, ist diese Form der Ernährung reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren sowie sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Alles Nährstoffe, die von der Forschung im Zusammenhang mit einer verbesserten Gefäßgesundheit empfohlen werden.

Tatsächlich hat sich die mediterrane Ernährung als äußerst erfolgreich bei der Prävention von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erwiesen. Die PREDIMED-Studie, eine der größten Studien zum Einfluss einer mediterranen Ernährung auf das Herz-Kreislauf-Risiko, belegte kürzlich eindrucksvoll, dass sich durch die Mittelmeerkost Risikofaktoren wie Blutfettwerte, Blutzucker und Blutdruck nachhaltig positiv beeinflussen lassen.

Die positiven Effekte sind dabei vermutlich nicht auf das Mehr oder Weniger einzelner Nährstoffe zurückzuführen, sondern sie beruhen vielmehr auf dem günstigen Verhältnis der Nährstoffe und insbesondere der verschiedenen Fettsäuren zueinander, das sich aus dieser speziellen Kombination der einzelnen Lebensmittelgruppen ergibt.

Gibt es geeignetere Alternativen zum Haushaltszucker?

Honig, brauner Zucker, Rohrzucker, Agavendicksaft oder Ahornsirup sind primär sehr aromatische geschmackliche Alternativen. Ihr Energiegehalt pro 100g ist jedoch nahezu identisch mit weißem Haushaltszucker.

Mit Vorsicht zu genießen ist die Fructose als Zucker-

ersatz. Auf Fertiggerichten, Backwaren, Süßigkeiten und besonders Softdrinks ist diese als Fructose-Glukose-Sirup, Glukose-Fructose-Sirup oder Maissirup gekennzeichnet. Der Verzehr großer Mengen industriell hergestellter isolierter Fructose begünstigt mit großer Wahrscheinlichkeit die Entstehung von Typ-2-Diabetes, da sie die Ansammlung von Fett (insbesondere in der Leber), den Anstieg der Blutfettwerte und ein erhöhtes Körpergewicht fördert.

Da nach dem Verzehr von Fructose weniger Insulin ausgeschüttet wird, fällt vermutlich das Sättigungssignal schwächer aus. Begünstigt durch die stärkere Süßkraft von Fructose, wird so häufig mehr verzehrt.

Diesem Phänomen unterliegen auch die Süßstoffe. Hinzu kommt, dass wir uns allzu leicht verleiten lassen, die durch die Süßstoffe eingesparte Energie als Freifahrtschein für die anderen »Ernährungssünden« des Tages anzusehen. So könnten Süßstoffe einen ungewollten Beitrag zur Entstehung von Übergewicht leisten.

Darüber hinaus mehren sich die Hinweise, dass Süßstoffe über die Beeinflussung der Darmflora den Glukosestoffwechsel beeinträchtigen können. Damit ist besonders infolge des Konsums größerer Mengen mit Süßstoff gesüßter Softdrinks zu rechnen.

Bei maßvollem Konsum können jedoch die energie-reduzierten bzw. energiefreien »Light«-Versionen im Rahmen einer Gewichtsabnahme, besonders am Anfang, die Umstellung von z. B. Softdrinks auf ungesüßte Durstlöscher erleichtern.

Wer lange sehr süß gegessen hat, sollte auch versuchen, seinen Geschmackssinn wieder für die natürliche Süße von Lebensmitteln zu sensibilisieren. Das erleichtert die ganzheitliche dauerhafte Ernährungsumstellung.

»NUR DER SPARSAME EINSATZ VON ZUCKER UND SÜSSUNGSMITTELN SENSIBILISIERT DEN GESCHMACKSSINN FÜR »WENIGER SÜSS« UND HilFT, DIE ENERGIE-ZUFUHR ÜBER ZUCKER LANGFRISTIG ZU SENKEN.«



► CLEVER AUSSER HAUS GENIESSEN

Mit cleveren Tauschoptionen genießt es sich in Kantine und Restaurant leichter

RESTAURANT	anstatt ...	lieber ...
KANTINE	Pommes frites, Kroketten, Kartoffelpuffer, Backfisch, paniertes Schnitzel, Schweinebraten, Cremesuppen	Reis, Nudeln, Pellkartoffel, Ofenkartoffel mit Kräuterquark, Filet oder Schnitzel natur gebraten oder Steak gegrillt mit Gemüse, Fischfilet gedünstet oder gegrillt, klare Suppen
ITALIENISCH	Antipasti, Bruschetta, Pizza quattro formaggi, Pasta mit Sahnesauce, Spaghetti Bolognese, Lasagne, Bauernsalat	Gemischter Salat mit Balsamico-Dressing, Minestrone, Melone mit Schinken, Pizzabrot, halbe Pizza mit gemischtem Salat, Hauptgerichte mit gegrilltem Fleisch oder Fisch, Pasta mit Tomatensoße, Penne all' arrabiata, Spaghetti alla puttanesca
ASIATISCH	Gebratener Reis oder gebratene Nudeln mit Kokosmilch, Erdnussoße, Frittierte Gerichte	Sushi, gekochter Reis oder gekochte Nudeln mit gedünstetem (Wok-) Gemüse mit Sojasoße
MEXIKANISCH	Tortilla Chips, frittiertes Fingerfood	Fajitas, Burritos mit Gemüsefüllung
FAST FOOD/»AUF DIE HAND«	Curry-, Bratwurst, Leberkäsebrötchen, Hamburger mit Pommes, Schnitzel-, Backfisch-, Salamibrötchen, Croissant, Plundergebäck	Döner, Wraps mit Gemüse- bzw. Salatfüllung, Hamburger mit Salat, Salatbox, Rollmops-Brötchen, Vollkornbrötchen mit Koch- oder Rohschinken, Rosinenbrötchen, Hefezopf
DESSERT ALLGEMEIN	Crème brûlée, Tiramisu, Bayerische Creme, Sahnéeis, Sahnepudding	Obst, frischer Obstsalat, fettarmer Joghurt, Sorbet, Rote Grütze

Cleverer Zubereitung

Der Effekt einer sorgfältigen und durchdachten Lebensmittelauswahl »verpufft« leider, wenn z. B. Vollkornnudeln unter schwerer Sahnesauce verschwinden, Kartoffeln in reichlich Öl angebraten oder frittiert werden (z. B. Pommes frites, Kroketten), mageres Filet in Panade oder Fisch in Back- oder Blätterteig eingehüllt

ist oder knackiges Gemüse unter einer dicken Käsekruste ruht. Bei fertigen Dressings oder marinierten Salaten stecken häufig viel Fett, Zucker und künstliche Geschmacksstoffe in der Sauce.

Wer selber kocht, weiß, was auf den Teller kommt, wie es zubereitet wurde und dass es bekömmlich ist, z. B. keine Bauchschmerzen verursacht. Wählen Sie

schonende Zubereitungsarten. Diese unterstreichen den natürlichen Geschmack, schonen die wertvollen Inhaltsstoffe und zu guter Letzt auch die Energiebilanz. Gut gelingt dies durch sanftes Dampfgaren und Dämpfen in Folie oder Bratschlauch, Dünsten in sehr wenig Wasser, Grillen oder Pochieren. Würzen Sie sparsam mit Salz. Dafür mehr mit frischen Kräutern, Gewürzen, Essig oder Zitronensaft. Setzen Sie mit fettreichen (Salat-)Toppings nur kleine Geschmacksakzente.

Geben Sie pflanzlichen Fetten den Vorrang. So eignen sich Oliven-, Raps- und Walnussöl hervorragend für die kalte Küche. Raffiniertes Rapsöl ist geschmacksneutral und hoch erhitzenbar und ist damit gut zum Braten und Kochen geeignet. Denken Sie aber an den sparsamen Einsatz!

Snacks – klein, aber oho!

Süße und salzige Snacks (Süßigkeiten, Fertigbackwaren, Kuchen, Chips, Flips etc.) enthalten häufig viel Fett und Zucker. »Gesnackt« wird zwischendurch oder nebenbei, auch ohne hungrig zu sein. Nicht selten erweisen sich solche Gewohnheiten als echte Kalorienfalle, da man schnell den Überblick über die verzehrten Mengen verliert:



- ✓ Genießen Sie süße und salzige Snacks bewusst in kleinen Mengen.
- ✓ Naschen Sie nicht nebenbei.
- ✓ Legen Sie keine Snack-Vorräte in greifbarer Nähe an (z. B. Nasch-Schublade im Büro).
- ✓ Verhängen Sie keine strikten Naschverbote.
- ✓ Wählen Sie energieärmere Snack-Alternativen. Z. B. Hefe-Rosinen-Brötchen statt Plunderstück oder Croissant, Russisch Brot statt Schoko-Kekse, Salzstangen oder Grissini statt Erdnussflips.

INFO

WER HILFT WEITER?

Wenn Sie sich mit Ihrer Ernährungsweise unwohl fühlen, Probleme mit dem Gewicht oder Unverträglichkeiten haben, Tipps für den Einstieg zur Ernährungsumstellung oder die Unterstützung einer Gruppe wünschen, können diese Ansprechpartner helfen:

- Diätassistent
- Ernährungsberater
- Krankenkasse
- Ernährungsmediziner
- Psychologe

Außer-Haus-Essen im (Arbeits-)Alltag

Viele Mahlzeiten nehmen wir heutzutage auch außer Haus ein. Da wir den größten Teil des Tages bei der Arbeit verbringen, geht es dabei besonders um die Verpflegung während der Pausen. Ein buntes Lunchpaket mit viel Gemüse und einem belegten Vollkornbrot, Naturjoghurt oder selbst gemischtes Müsli mit frischem Obst oder Salate sind ideal fürs Büro oder unterwegs. Wenn Sie Ihre Lunchbox selber zusammenstellen, können Sie die Lebensmittel und deren Zubereitung nach Lust und Laune selbst bestimmen und Kalorienfallen umgehen.

Gleiches gilt, wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz eine Teeküche mit Kühlschrank und Mikrowelle haben. So können Sie selbst gekochte Aufläufe, Suppen, Reis- und Nudelgerichte von zu Hause mitbringen oder die Brotzeit frisch vor Ort zubereiten. Wer gern die Kantine oder Restaurants besucht oder unterwegs auch mal zu Fast Food greift, kann seine Mahlzeiten mit den cleveren Tauschoptionen (Tabelle auf S. 38) ausgewogen gestalten.



4

Sich vom Stress nicht mehr stressen lassen

Der dritte immer wichtiger werdende Faktor eines gesundheitsfördernden Lebensstils ist die aktive Stressbewältigung. Wer (seine) Ernährungs- und Bewegungsvorhaben erfolgreich und mit Freude umsetzen möchte, sollte die Bedeutung eines ausgeglichenen Verhältnisses aus An- und Entspannung nicht unterschätzen. Denn in Stresssituationen neigen wir häufig dazu, verstärkt zu Alkohol, Zigaretten oder mehr (»ungesundem«) Essen zu greifen. Darüber hinaus ist chronischer Stress ein unabhängiger Risikofaktor für die Entwicklung oder Verschlechterung eines Typ-2-Diabetes.

Vom »guten« und »schlechten« Stress

Stress ist eine natürliche, existenzsichernde Reaktion und somit lebensnotwendig. Wenn wir unter Stress stehen, ist unser Körper in »Alarmbereitschaft«: beschleunigte Atmung, höhere Herzfrequenz, höherer Blutdruck, erhöhte Muskelspannung und vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin, Nor-Adrenalin, Wachstumshormon, Glukagon, Cortisol (um nur die wichtigsten zu nennen). Die Sinne sind geschärft, der Stoffwechsel ist bereit und der Mensch kann körperlich und geistig Außergewöhnliches leisten. Früher wäre er vor dem wilden Tier geflüchtet, hätte ein Mammut erlegt oder mit dem Feind gekämpft. Heute legt er Prüfungen ab, erstellt Berichte, muss Fristen einhalten, einen Umzug meistern oder ein großes Ereignis organisieren.

Aufgaben und Herausforderungen begegnen uns täglich. Einige empfinden wir als Ansporn für Körper und Geist. Sie machen uns Spaß und motivieren uns. Andere wiederum erscheinen uns als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd. Sind wir aber überzeugt, auch diese Herausforderung aus eigener Kraft bzw. mit den uns zur Verfügung stehenden

Kompetenzen und Mitteln zu bewältigen, erfahren wir »guten« Stress. Mündet eine »positive« Stresssituation schließlich in einem Erfolgserlebnis, stärkt dies unser Selbstvertrauen und motiviert uns für neue Aufgaben.

Problematisch wird es, wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Fähigkeiten und Ressourcen nicht ausreichen, um die Herausforderung zu meistern. Dann machen sich Kontrollverlust und Hilflosigkeit in uns breit – dann entsteht der »schlechte« Stress, der uns auf Dauer krank macht.

Stress hat viele Gesichter

Beim Thema Stress denken wir meist zuerst an die Stressfaktoren, denen wir im täglichen Arbeitsumfeld ausgesetzt sind wie Termindruck und Hektik, Verantwortung, Leistungsdruck, Lärm und Reizüberflutung, Jederzeit-Erreichbarkeit und Überstunden. Konkurrenz oder Konflikte mit den Vorgesetzten oder Kollegen können den Arbeitsalltag zusätzlich erschweren. Besonders im Arbeitsleben richten wir häufig viel zu hohe Erwartungen an uns selbst. Das Streben nach Perfektion kann enormen Zusatz-Druck und Angst erzeugen, zu versagen oder nicht zu genügen.

»STRESS LAUERT NICHT NUR IN DER ARBEIT. AUCH ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN UND SOGAR DIE FREIZEIT BERGEN REICHLICH ZÜNDSTOFF.«

Auch Freizeitstress ist längst keine Unbekannte mehr. Unsere freie Zeit verbringen wir beim Bank- oder Versicherungsberater, beim Arzt oder auf Ämtern, beim Einkaufen im Supermarkt und Shopping-Center oder mit der Erledigung vermeintlicher Pflichttermine. Nicht zu vergessen mit den Aufgaben im Haushalt. Auch Smartphone und Tablet beanspruchen einiges an Zeit.

Ausflüge und Unternehmungen sind zwar durchaus wichtig für die aktive Entspannung. Ist aber alles mit

Plänen und Terminen vollgestopft, entwickelt sich früher oder später Freizeitstress. Selbst Wochenenden und Urlaub bieten dann kaum noch Erholung. Dahinter verbirgt sich nicht selten die Angst, bei all den gebotenen Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung etwas zu verpassen oder seine Zeit nicht sinnvoll zu nutzen.

Die Verbindung von Arbeit und Privatleben birgt erhebliche Herausforderungen. Zu den Aufgaben im Beruf kommt häufig die Familienorganisation dazu, die ein großes Maß an Flexibilität verlangt. Wachsende Ansprüche »kollidieren« mit der fehlenden Möglichkeit, alles vorauszuahnen und vor auszuplanen.

Typische Belastungen wie fehlende persönliche Erholungszeit, ein schlechtes Gewissen und das Gefühl des Versagens prägen diesen Zustand. Diesen Druck spüren alleinerziehende Eltern, die alles allein stemmen müssen, besonders.

Soziale Beziehungen sind zwar eine der wichtigsten Stützen unserer inneren Balance. Sie bergen aber auch erhebliches Konfliktpotential. Denn Streit mit dem Partner und innerhalb der Familie setzen der

**»DIE ENTSCHEIDUNGEN
ANDERER SOLLTEN NICHT
DEN KURS FÜR DAS
EIGENE LEBEN VORGEHEN.«**

emotionalen Stabilität sehr zu. Im alltäglichen Miteinander neigen wir auch schnell dazu, uns mit anderen zu vergleichen. Das kann so weit gehen, dass man das Vertrauen in die eigenen Stärken verliert und den eigenen Ansprüchen nicht mehr genügt. Das Selbstwertgefühl wird an der Meinung anderer festgemacht. Aber auch das Gefühl

für alles und jeden verantwortlich zu sein, indem wir die Bedürfnisse anderer permanent über die eigenen stellen, schwächt die innere Balance und erzeugt negativen Stress.

Die (Stress-)Dosis macht das Gift

Aktive Stressbewältigung bedeutet tatsächlich nicht, Stress vollständig zu vermeiden. Im Leben ergeben sich auf Grund seiner Komplexität immer wieder unerwartete und herausfordernde Situationen, die die »Stress-Maschinerie« anspringen lassen. Ein gewisses Stresslevel brauchen wir auch als Antrieb, um unser Potential abzurufen und tatkräftig zu sein.

Gelingt allerdings der Ausgleich nicht mehr oder folgen die Stresssituationen dicht aufeinander, so dass keine Zeit zur Regeneration bleibt, befindet sich der Körper in dauerhafter »Alarmbereitschaft«. Chronischer Stress ist für jeden Menschen schädlich und es zeigen sich Symptome wie Müdigkeit, Kopf- oder Magenschmerzen, Muskelverspannungen, Herzbeschwerden, unnatürliches Atmen (Hyperventilation), Schlafstörungen oder Ohrgeräusche, aber auch depressive Verstimmung, Infektneigung durch Schwächung des Immunsystems und viele andere Beschwerden. Nicht selten sind schwerwiegende Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall eng mit chronischem Stress verbunden.

Die Reaktionen, die Stressfaktoren bei den Menschen auslösen, sind sehr individuell. Was dem einen den Angstschweiß auf die Stirn treibt, bedenkt ein anderer mit Schulterzucken. Ob und wie stark jemand auf Stress reagiert, ist vor allem von persönlichen Schutzfaktoren abhängig.

Zu den wichtigen Ressourcen, die uns unter Stressbelastung stärken, zählen:



- ✓ Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, persönliche Herausforderungen aus eigener Kraft meistern zu können.
- ✓ Ein gesunder Optimismus erleichtert es, Aufgaben aktiv anzugehen und zu Ende zu führen.
- ✓ Ein stabiles soziales Netzwerk und das Wissen, dass es unter den Familienmitgliedern, Kollegen, Freunden oder Nachbarn Menschen gibt, die man im Ernstfall um Hilfe bitten kann.
- ✓ Soziale Kontakte und persönliche Bindungen helfen, den Blick auf das Wesentliche zu schärfen.
- ✓ Methoden zur aktiven Stressbewältigung durch Stressabbau oder Entspannung.
- ✓ Strategien zur aktiven Bewältigung kritischer Situationen, die bei der Ursache des Problems ansetzen. Mit der Ursache wird auch das Problem dauerhaft gelöst.
- ✓ Sich die Zeit zu nehmen, schöne Erinnerungen zu schaffen. Diese können jederzeit abgerufen und zur Hebung der Stimmungslage »eingesetzt« werden.
- ✓ Das Bewusstsein, welche Werte für das eigene Leben hohe Priorität haben, unterstützt die ziel- und lösungsorientierte Herangehensweise an schwierige Situationen.

Janine B., 36 Jahre, Finanzbuchhalterin, arbeitet nach ihrer Elternzeit seit 4 Jahren im Rechnungswesen eines großen Industrieunternehmens.

ALLTAGSBEISPIEL: STRESS



Nach einer Firmenfusion gab es in unserem Unternehmen bereits erste Maßnahmen zum Personalabbau – meist noch in Form von Vorruhestandsregelungen. Die Aufgaben wurden entsprechend umverteilt. Das bedeutet mehr Arbeit und mehr Verantwortung für den Einzelnen, was ich täglich zu spüren bekomme. Pausenlos klingelt das Telefon und es kommt eine Email nach der anderen. Trotzdem reißen die Gerüchte über weitere Stellenkürzungen nicht ab. Entsprechend angespannt ist die Stimmung in der Belegschaft. Dazu häufen sich die Überstunden. Die gemeinsame Mittagspause lasse ich deshalb meistens ausfallen, oder ich esse schnell eine Kleinigkeit am Schreibtisch. Aber je mehr ich schaffe, desto besser stehen meine Chancen, weiter beschäftigt zu bleiben. So ist zumindest meine Hoffnung. Nachmittags überkommt mich jetzt immer häufiger Heißhunger auf Schokolade. Da helfen nur zwei Schokoriegel aus dem Snackautomaten. Kaum sitze ich wieder am Schreibtisch, ärgere ich mich ▶



Die Verbesserung von Schlaf-Problemen ist essentieller Bestandteil der Stressbewältigung. Nur so können unsere Akkus richtig aufgeladen werden

Diese Strategien und Schutzfaktoren formen den persönlichen Schutzschild eines Menschen gegen Stress – Resilienz oder innere Widerstandskraft genannt.

Sie hilft uns, im Umgang mit Stressbelastungen psychisch und körperlich gesund zu bleiben, Stresssituationen rascher zu verarbeiten und schneller wieder zu genesen. Das beginnt im Alltag bei kleinen beruflichen und privaten Ärgernissen und ist entscheidend bei einschneidenden und traumatischen Lebensereignissen wie belastenden Trennungen, schweren Krankheiten und Unfällen, dem Verlust naher Menschen oder dem Verlust des Arbeitsplatzes.

Resilienz befähigt uns, Krisen zu bewältigen und sie als Teil eines Entwicklungsprozesses zu betrachten, der uns stärkt und reifen lässt. Dies hilft, sich schneller an veränderte Lebensbedingungen anzupassen, um zukünftig Belastungen besser bewältigen zu können.

Die innere Widerstandskraft stärken

Die Resilienz ist dabei kein unveränderliches, angeborenes Persönlichkeitsmerkmal. Sie kann sich je nach Lebensphase, Lebensbereich und Stressfaktoren ändern. Jeder von uns verfügt über Resilienz-Ressourcen oder hat Zugang zu ihnen. Einigen gelingt es leichter darauf zuzugreifen, andere benötigen Unterstützung durch Außenstehende. Zunächst heißt es, sich bewusst zu machen, über welche Ressourcen man verfügt, ob man diese schon zur Unterstützung nutzt und welche eventuell noch fehlen. Der nächste Schritt zielt dann auf die Veränderung – um alte Ressourcen wiederzubeleben oder neue Strategien zu erlernen und diese letztendlich in den Alltag zu integrieren. Hier können die Rückbesinnung auf einst

gemeisterte Herausforderungen oder der Austausch mit anderen helfen.

Zu diesem Prozess gehört auch, die eigenen Fähigkeiten, Ansprüche und Zwänge genauer zu analysieren. Ziel ist es, die Achtsamkeit für stressauslösende Faktoren und damit verbundene Gefühle zu verfeinern, die eigenen Grenzen kennenzulernen und zu akzeptieren und so die »Akkus« durch genug Erholung und Ausgleich im Leben immer wieder aufzufüllen.

Essen als Stressventil

Stress beeinflusst auch unser Ernährungsverhalten. Während der Stress einigen den Appetit raubt, lässt er andere unkontrolliert zum Essen greifen. Einzelne Stresshormone können den Appetit anregen. Der Körper verlangt nach leicht verfügbarer Energie – in der Regel zucker- und fettreiche Lebensmittel. Wird darüber hinaus auch zu Alkohol gegriffen, verstärkt dies häufig den Appetit. Damit möchte der Körper zum einen die in der Stresssituation verbrauchte Energie aufladen. Zum anderen geht es dabei häufig um die Suche nach Trost, Sicherheit oder Geborgenheit, nach Genuss, schönen Erinnerungen und positiven Gefühlen sowie – nicht zuletzt – um die Aktivierung des Belohnungszentrums: Essen als Stimmungsaufheller.

»IN STRESSIGEN SITUATIONEN LASSEN UNS DIE EMOTIONEN MEIST ZU ZUCKER- UND FETTREICHEN LEBENS-MITTELN GREIFEN.«

Das Problem dabei ist, dass in den meisten »modernen« Stresssituationen nicht annähernd so viel Energie verbraucht wird wie bei körperlichem Stress. Das gilt besonders für Situationen, die die Stimmung drücken und mit Traurigkeit und Niedergeschlagenheit einhergehen wie Überarbeitung, sozialer und emotionaler Druck, Einsamkeit, Frust oder Kummer. Zudem handeln wir unter (akutem) Stress meist impulsiv. Das gilt auch für das Essen.

Es wird schnell und nebenbei gegessen. Häufig auch Fertiggerichte, da Muße und Ruhe fehlen, sich in die Küche zu stellen. Die impulsiv gewählten Lebensmittel haben meist auch nur einen geringen Sättigungswert und begünstigen so die Entstehung von Heißhungerattacken. Unter Umständen werden auf diese Weise über den Tag verteilt unbewusst große Mengen vertilgt und entsprechend viel Energie aufgenommen.

Auch verfliegt die positive Stimmung nach dem Essen rasch oder wird abgelöst von Frust und Enttäuschung über sich selbst, weil man sich immer wieder Schokolade, Kekse oder Chips »verbietet« und dennoch zugreift. Mit dieser Widersprüchlichkeit setzt man sich zusätzlich emotionalem Stress aus, der nicht selten in einen Teufelskreis aus Stress, Frust, Essen und Gewissensbissen mündet.

Wenn Hunger nicht die Ursache ist, ist Essen nicht die Lösung!

Sich von heute auf morgen das Essen in stressigen Situationen zu verbieten, ist wenig erfolgversprechend. Wichtig ist, herauszufinden, ob man tatsächlich ein »Stressesser« ist und welche Situationen den Heißhunger besonders befeuern. Dazu gehört auch, im Ernstfall STOPP! zu sagen, um zu schauen, warum es jetzt z. B. unbedingt der Keks sein muss und ob es Ihnen hinterher tatsächlich besser gehen wird. Sind Sie dem Problem auf die Schliche gekommen, überlegen Sie, welche Handlungsalternativen es geben könnte und was sich kurzfristig gut umsetzen ließe. Manchmal reicht schon simple Ablenkung, denn Heißhunger verschwindet meist genauso plötzlich, wie er gekommen ist. Da alte Gewohnheiten hartnäckig sind, probieren Sie mit der Zeit verschiedene Strategien, um für zukünftige Herausforderungen gewappnet zu sein.

über mich selbst, was schon bald die nächste Attacke auf etwas Süßes provoziert. Gut, dass ich immer noch ein paar Gummibärchen in der Schreibtischschublade habe.

Wenn ich spät heimkomme, haben mein Mann und unser Sohn bereits gegessen. Nicht selten ist der Junior dann auch schon im Bett und schläft. Überhaupt ist auch zu Hause irgendwie der Wurm drin. Jeder ist mit seinen Gedanken woanders, die Stimmung ist meist gereizt und wir streiten viel häufiger. Füreinander nehmen wir uns kaum noch Zeit. Abends sehen wir meistens nur noch fern – oder machen doch noch

ALLTAGSBEISPIEL: STRESS

was fürs Büro. Um »runter zu kommen«, trinke ich manchmal ein Glas Wein. Es passiert recht häufig, dass ich dabei auf dem Sofa einnicke. Sobald wir ins Bett gehen, beginnt bei mir die Grübelei, was alles am nächsten Tag ansteht. Außerdem höre ich immer so ein Brummen, wenn es rundherum eigentlich ruhig ist. Entsprechend schlecht schlafe ich. Oder ich wache ständig auf. Neulich ging ich nachts sogar an den Kühlschrank und habe dann ein Stück Kuchen gegessen. Wenn um 5.45 Uhr der Wecker klingelt, fühle ich mich oft wie gerädert. Obwohl ich eigentlich ein Morgen-Mensch bin.

Ich versuche dann, mit drei Bechern Kaffee mein Schlafdefizit auszugleichen. Hilft ein wenig. Nebenbei bereite ich die Brotzeit für meinen Sohn vor, neuerdings begleitet von immer häufiger auftretenden Kopfschmerzen. Während des Tages habe ich zudem ständig das Bedürfnis, mich zu strecken, weil mein Rücken schmerzt. Alles fühlt sich irgendwie steif an. Kein Wunder, meine Pilatesgruppe habe ich schon eine ganze Weile nicht mehr gesehen. Und eigentlich bin ich in dieser Woche auch noch mit meiner Freundin verabredet. Aber das werde ich wieder absagen. Auch wenn sie sich beim letzten Mal arg beklagt



»ABENDS SCHWEIGEN WIR UNS AN. MANCHMAL TRINKEN WIR EINEN WEIN ZUSAMMEN – ABER MIT ENTSPANNUNG HAT DAS NICHTS ZU TUN.«

Die sanften Bewegungen im Tai Chi oder Qigong lösen Verspannungen und beruhigen den Geist. Am besten in angeleiteten Kursen erlernen



STRESSBEWÄLTIGUNG LEICHT(ER) GEMACHT

Es gibt nicht die Strategie, die auf Knopfdruck jedermann gleich gut zur Ruhe kommen lässt. Es gibt aber eine für Sie passende Strategie, die so aussehen könnte:

- Mal alle Viere von sich strecken und beruhigender Musik lauschen oder einfach nur der Atmung zuhören.
- »Offline gehen« – zumindest an den Wochenenden, im Urlaub oder bei Krankheit mal nicht immer und überall erreichbar sein.
- Professionelle Wellness-Angebote und eigene Aroma-Bäder daheim haben einen hohen Entspannungsfaktor.
- Erklären Sie das Sofa, den Balkon oder Ihre Gartenliege zur Ruhezone, um zu lesen, Musik zu hören oder eine Tasse Tee, Kaffee oder Kakao zu genießen.
- Lieblingsmusik aufdrehen, mittanzen und -singen.
- Reichlich Bewegung lockert Verspannung, macht den Kopf frei und »verpulvert« überschüssige Energie.
- Verbringen Sie Zeit mit den Menschen, die Ihnen nahestehen.
- Nutzen Sie die Natur in all ihren Facetten um »runterzukommen«.
- Achten Sie auf ausreichend und guten Schlaf!

Um wieder ein »entspannteres« Verhältnis zum Essen zu bekommen und die Wahrnehmung von Hunger, Appetit und Sättigung zu verbessern, können zusätzlich folgende Tipps helfen:



- ✓ Ein Glas Wasser, Zähneputzen, Kaugummi kauen oder eine Runde an der frischen Luft können das »Snacking-Verlangen« vertreiben.
- ✓ Setzen Sie sich nicht mit strikten Verboten unter Druck.
- ✓ Betreiben Sie keine Vorratshaltung. Lassen Sie die »kleinen Verführer« nicht offen herumliegen.
- ✓ Regelmäßige Mahlzeiten und gesunde Snack-Alternativen beugen Heißhungerattacken vor.
- ✓ Hören Sie nach längeren Essenspausen auf das Hungergefühl und essen etwas Ausgewogenes, das lange satt macht.
- ✓ Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten. Essen Sie in Ruhe im Sitzen, ohne Computer, Fernsehen und Emails.
- ✓ Kochen Sie wieder häufiger selbst.

Entspannung lernen

Sportarten wie Yoga, Tai Chi oder Qigong unterstützen langfristig die Entspannungsfähigkeit und können helfen, die Resilienz zu steigern. Ruhe und innere Gelassenheit nehmen zu, so dass der Umgang mit schwierigen Situationen leichter fällt. Auch autogenes Training und Progressive Muskelentspannung zählen zu den bewährten Entspannungstechniken. Einmal verinnerlicht, können sie auch als Kurzversion in akuten Stresssituationen Linderung verschaffen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse: Diese kann Ihnen bei der Wahl des richtigen Kurses helfen. Zudem werden Kurse zum Erlernen dieser Entspannungstechniken auch finanziell unterstützt. Und vom Profi lernen Sie diese Entspannungsmethoden am besten.

Soforthilfe in unangenehmen Stresssituationen

Darüber hinaus gibt es auch kurzfristig wirkende Strategien, mit deren Hilfe Sie Stress-Situationen meistern können:



- ✓ Tief ein- und ausatmen und bei jedem Atemzug bis 10 zählen oder mit den Händen der Atembewegung nachspüren. »Leeren« Sie beim Ausatmen Ihren Körper, als würde bei einem Ballon die Luft entweichen und lassen Sie alle Muskeln entspannen.
- ✓ Bewusste Pausen einlegen und in regelmäßigen Abständen, z.B. alle 60 bis 90 Minuten, die Arbeit unterbrechen. Nutzen Sie z.B. Bildschirmschoner oder Post-its als Erinnerungshilfe.
- ✓ Den Fokus auf etwas anderes lenken, z.B. aus dem Fenster schauen, ein Bild im Büro, ein Gegenstand auf dem Schreibtisch.
- ✓ Lachen! Schreien! Stressball kneten.

hat. Am Samstag steht dann der Wocheneinkauf an. Außerdem muss ich noch etwas für das Frühlingsfest in der Grundschule backen. Die vier verschiedenen Sorten Cupcakes sind beim letzten Mal super angekommen. Danach sollte ich noch rasch die Wohnung aufräumen. Und irgendwas stand doch noch auf dem Plan?

DIE LÖSUNG: An einem Wochenende haben mein Mann und ich intensiv über unsere Unzufriedenheit mit der gegenwärtigen Situation gesprochen. Es hat uns beiden wieder deutlich gemacht, dass die Familie unsere wichtigste Stütze ist.

ALLTAGSBEISPIEL: STRESS Auf sein Zuraten habe ich auch das Gespräch

mit meinem Chef gesucht: Mehrarbeit und Überstunden werden sich zwar nicht vermeiden lassen. Betriebsbedingte Kündigungen sind für unbestimmte Zeit erstmal vom Tisch, so mein Chef, was auch von der Unternehmensleitung kurze Zeit später im Rahmen einer Betriebsversammlung bestätigt wurde. Mit dieser akuten Sorge weniger lässt sich die Arbeit jetzt bestimmt besser organisieren. Die Mittagspause verbringe ich wieder öfter gemeinsam mit meinen Kollegen. Durch den wiederbelebten Austausch konnte ich sogar endlich die Lösung für ein Problem finden, über das ich im Rahmen einer Aufgabenstellung lange nachgedacht habe. Auch nutze ich Pausen jetzt wieder bewusster.

Keine Mails etc. nebenbei.

Manchmal gehe ich kurz an die frische Luft. Das hilft besonders bei innerer Unruhe und Heißhunger. Wenn ich wirklich hungrig auf etwas Süßes bin, mische ich mir ein paar frische Früchte mit Joghurt oder Müsli. Ein neuer Bildschirmschoner erinnert mich jetzt regelmäßig an kurze, bewegte Pausen. Meine Aufgaben priorisiere ich außerdem in einer To-Do-Liste. So kann ich den ungefähren Zeitbedarf einschätzen und zeitliche Reserven besser überblicken. Langsam kommt wieder Struktur in den Arbeitsalltag und es herrscht nicht mehr heilloser Durcheinander. So bin ich auch wieder regelmäßiger zum Abendessen zu Hause.

Mit ein paar Notizen zu den Aufgaben des kommenden Tages versuche ich, meinen Arbeitstag im Büro zu beenden. Es kommt auch vor, dass ich abends zu Hause noch eine Idee habe. Die setze ich dann noch schnell auf die Liste. ▶

»ICH BIN MIR WIEDER BEWUSST, DASS ICH NICHT ALLES ALLEIN SCHAFFEN KANN UND MUSS.«

»UM DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE ZU WAHREN UND SICH NICHT IN DEN PROBLEMEN ANDERER ZU VERLIEREN, SOLLTEN SIE SICH TRAUEN »NEIN« ZU SAGEN.«



Der Fokus auf den sanften Rhythmus der Atmung hilft abzuschalten und zur Ruhe zu kommen

Die Sache mit der Zeit

Die Zeit bzw. die fehlende Zeit spielt in Stresssituationen häufig eine entscheidende Rolle. Die Empfehlungen zu einem verbesserten Zeitmanagement im Rahmen der Stressbewältigung sollen nicht zwingend darauf hinweisen, dass man an verschiedenen Stellen Zeit verschwendet. Viel eher neigen wir dazu, im Sinne der Effektivitätssteigerung zu viele Dinge gleichzeitig anzugehen. Mit dem Resultat, dass viel angefangen wird, aber am Ende des Tages nichts wirklich fertig ist. Ähnlich verhält es sich mit den Unternehmungen in

der Freizeit, die man eigentlich genießen sollte, um die Energiereserven wieder aufzuladen. Aber wie soll dies gelingen, wenn man ständig nur im Kopf hat, dass man weiter muss, um pünktlich bei der nächsten Aktivität zu sein.

In diesen Fällen gilt es, Prioritäten zu setzen: Einmal die Aufgaben und Vorhaben aufzulisten und sich dann anzuschauen, was wirklich erledigt werden muss, da es keinen Aufschub duldet und an welcher Stelle Aktivitäten gestrichen bzw. verschoben werden können.

Im Sinne des Zeitmanagements dürfen und sollten

Sie auch »Nein« sagen. Wer aus Angst vor Ablehnung nur noch »Ja« sagt, verschiebt seine Aufgaben zu Gunsten der anderen nach hinten und verliert den Blick für die eigenen Grenzen und Bedürfnisse.

Für uns selbst räumen wir dann am wenigsten Zeit ein. Das ist bei der Strukturierung des Tagesablaufs unbedingt zu beachten. Vergeben Sie nicht nur Termine für Meetings, Sport, Treffen mit Freunden, Familienfeiern, Arzt- oder Friseurbesuche, sondern gewähren Sie sich auch persönliche Freizeit und planen Sie dabei auch gerne etwas Zeit zum »Nichtstun« ein.

Wenn nichts mehr geht

Die hier beschriebenen Entspannungsstrategien können helfen, den Alltag zu entschleunigen. Jedoch lassen sich viele Sorgen weder wegatmen noch wegtun. Ungelöste Konflikte, beruflich wie privat, können Ängste schüren, starke Gefühle der Hilflosigkeit hinterlassen und eine Depression oder Angstzustände auslösen. Hält die psychische Belastung über Wochen und Monate an und tritt trotz Anwendung bewährter Entspannungstechniken keine Besserung ein, raten wir Ihnen eindrücklich zu professioneller Unterstützung.

INFO

WER HILFT WEITER?

Krisen müssen Sie nicht allein bewältigen. Rat und Unterstützung erhalten Betroffene und Angehörige über:

- Krankenkasse
- Hausarzt
- Psychotherapeut/psychotherapeutische Beratungsstelle
- Telefonseelsorge (08 00/111 01 11, 08 00/111 02 22, 11 61 23)

So muss ich nicht immer daran denken, aus Angst etwas zu vergessen. Seitdem ich diese To-Do-Liste pflege, hat auch die Grübelei beim Einschlafen deutlich abgenommen. Meine Pilates-Trainerin hat mir auch einige Atemübungen gezeigt, die mich im Bett besser zur Ruhe kommen lassen. Und auch wenn ich zu Beginn gefürchtet habe, es würde zu viel Arbeit liegen bleiben, gehe ich jetzt wieder regelmäßiger zum Sport. Dadurch bin ich ausgeglichener und letztendlich produktiver.

Wenn ich nicht einschlafen kann, was immer seltener wird, wälze ich mich nicht mehr hin und her und starre alle

ALLTAGSBEISPIEL: STRESS

10 Minuten auf den Wecker, sondern stehe

noch einmal auf und höre leise Musik oder bereite mir einen Tee zu. Letzterer hat durch Baldrian, Hopfen und Melisse eine beruhigende Wirkung.

Anstatt fern zu sehen, reden mein Mann und ich auch im Alltag wieder viel mehr miteinander. Wir erzählen uns vom Tag und planen das kommende Wochenende oder andere Dinge, die anstehen – jedoch ohne jede freie Minute zu verplanen. An manchen Tagen passt unsere Nachbarin abends auf unseren Sohn auf. So konnten wir mal wieder ins Kino gehen.

Und dann gibt es noch Mama- und Papa-Zeiten, wo sich

mein Mann oder ich »ausklinken«. Dann heißt es »Mädels-« oder »Männerabend« oder »persönliche Auszeit«.

Die Prioritätenlisten haben sich auch für unsere freien Tage bewährt. Alles schafft man nun einmal nicht an einem Wochenende! Und das Fest in der Grundschule war auch ein voller Erfolg. Auch mit Marmorkuchen statt Cupcakes. Die gesparte Zeit in der Küche haben wir gemeinsam im Zoo verbracht.



»DIE ZEIT MIT MEINEN LIEBEN HAT WIEDER OBERSTE PRIORITÄT, DENN DAS GIBT MIR KRAFT.«



Literatur & Quellenverweise

Barmer (Hrsg.) *Stress, lass nach!* © 2018, Berlin. Clavel J. Essen, *Arbeit und Diabetes*. diabetes LIVING. 2016; 3: 66–69.

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe (Hrsg.) *Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2019*. Kirchheim Verlag, Mainz.

Deutsche Diabetes Stiftung (Hrsg.) (2016): *Auf gutem Kurs. Gut essen, genug bewegen, gelassen werden – und gesund bleiben*. Kirchheim Verlag, Mainz

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.) *Ballaststoffe – wertvoll für Ihre Gesundheit*. Art.-Nr. 123051, 1. Auflage © 2013, Bonn.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.) *Evidenzbasierte Leitlinie Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten*. 2. Version 2015, Bonn.

DGExpert. *Das Nährwertberechnungsprogramm der DGE* © 2015 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.), Bonn/Deutschland (Version 1.7). DGExpert arbeitet mit dem Bundeslebensmittelschlüssel 3.02 (BLS).

DPP Research Group. *Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or Metformin*. N Engl J Med. 2002; 346 (6): 393–403.

Elmadfa I, Muskat E, Fritzsche D. *Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2018/19*. 4. Auflage. Gräfe und Unzer Verlag, München (2017).

Graf C. (2018) *Bewegung: Gesundheit erhalten – Krankheit vermeiden*. In: Ernährung und Bewegung – Wissenswertes aus Ernährungs- und Sportmedizin. Springer, Berlin, Heidelberg.

Gregg EW et al., *Association of an intensive lifestyle intervention with remission of type 2 diabetes*. JAMA. 2012; 308 (23): 2489–2496.

Helmreich I. *Gestärkt aus der Krise*. In »Ein Knacks im Leben. Wir scheitern ... und wie weiter?«, Vögele Kultur Bulletin, Ausgabe 102/2016, Hrsg. Stiftung Charles und Agnes Vögele, Pfäffikon SZ.

Helmreich I et al., *Schutzschild gegen Stress*. Im OP. 2016; 6: 270–274.

Helmreich I et al., *Resilienz: Die Widerstandskraft stärken*. physiopraxis. 2018; 4: 48–51.

Heseker B, Heseker H. *Nährstoffe in Lebensmitteln – Die große Energie- und Nährwerttabelle*. 4. Auflage. Umschau Verlag, Neustadt/ Weinstraße (2013).

Kaluza G., *Stress und Stressbewältigung*. EHK. 2014; 63: 261–266.

Kulzer B et al., *Diabetesbezogene Belastungen, Wohlbefinden und Einstellung von Menschen mit Diabetes*. Deutsche Ergebnisse der DAWN2™-Studie. Der Diabetologe 2015; 11(3): 211–218.

Kulzer B et al., *Wie belastend erleben Angehörige den Diabetes?* Deutsche Stichprobe der internationalen DAWN2™-Studie. Der Diabetologe 2017; 13(8): 570–580.

Kunzler A et al., *Zauberformel für die Seele*. Im OP. 2016; 6: 264–269.

Meier-Tacke B., *Strategien zur individuellen Stressbewältigung*. Auf den Ausgleich kommt es an. CNE.fortbildung. 2012; 3: 7–10.

Novo Nordisk (Hrsg.) *DAWN2™: Erkennen – Verstehen – Handeln. Neue Perspektiven für Menschen mit Diabetes und ihre Angehörigen*. Art.-Nr. 701224 (07/14). 2014, Mainz.

Peyrot M, et al., *Diabetes Attitudes, Wishes and Needs second study (DAWN2™): A multinational, multi-stakeholder study of psychosocial issues in diabetes and person-centered diabetes care*. Diab Res Clin Pract. 2013; 99: 174–184.

Ramsden CE et al., *Reevaluation of the traditional diet-heart hypothesis: analysis of recovered data from Minnesota Coronary Experiment (1968–73)*. BMJ. 2016; 353: i1246.

Ritzdorf W. TK-Broschüre »Bewegung. Freizeitsport, Fitnesstraining, Entspannung.« © Techniker Krankenkasse (Hrsg.), 26. Auflage, 2015, Hamburg.

Reis JP et al., *Lifestyle Factors and Risk for New-Onset Diabetes in a Large Population-Based Prospective Cohort Study (National Institutes of Health (NIH)-AARP Diet and Health Study)*. Ann Intern Med. 2011; 155(5): 292–299.

Sacks FM et al., *Dietary fats and cardiovascular disease. A presidential advisory from the American Heart Association*. Circulation. 2017; 136: e1–e23.

Salas-Salvadó J et al., *Reduction in the incidence of type 2 diabetes with the Mediterranean diet. Results of the PREDIMED-Reus nutrition intervention randomized trial*. Diabetes Care. 2011; 34 (1): 14–19.

Salas-Salvadó J et al., *Effect of a lifestyle intervention program with energy-restricted Mediterranean diet and exercise on weight loss and cardiovascular risk factors: One-year results of the PREDIMED-Plus trial*. Diabetes Care. 2019; 42: 777–788.

Schwingshackl L et al., *Adherence to a Mediterranean diet and risk of diabetes: a systematic review and meta-analysis*. Public Health Nutrition. 2014; 18(7): 1292–1299.

Schellenberg, ES et al., *Lifestyle Interventions for Patients With and at Risk for Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis*. Ann Intern Med. 2013; 159(8): 543–51.

Stefan N, Häring HU. *Nichtalkoholische Fettleberhepatitis. Prädiktor und Folge des Diabetes*. Der Internist. 2011; 52(4): 389–394.

The Look AHEAD Research Group et al., *Reduction in weight and cardiovascular disease risk factors in individuals with type 2 diabetes*. Diabetes Care 2007; 30 (6): 1374–1383.

Tudor-Locke C et al., *How many steps/day are enough? For Adults*. Int J Behav Nutr Phys Act. 2011; 8: 79.

Tuomilehto J et al., *Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance*. N Engl J Med. 2001; 344 (18): 1343–1350.

Wang DD, Hu FB. *Dietary fat and risk of cardiovascular disease: recent controversies and advances*. Annu Rev Nutr. 2017; 37: 423–446.

Wagner R et al., *Phänotypen des Prädiabetes und des Typ-2-Diabetes*. Dtsch Med Wochenschr. 2014; 139: 1109–1113.

DESIGN: Endrek Popp/Büro für Gestaltung; FOTOS & ABBILDUNGEN: Shutterstock (30), DDS (1), Illustration S. 25 Almut Ertel in Anlehnung an DEBInet; 1. Auflage 10/2019

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 vielen Tipps, die Mut machen und dazu motivieren, gut zu essen, sich genug zu bewegen, gelassen zu werden – und so gesund zu bleiben.

- ➔ Praktisches Taschenformat (150 Seiten)
- ➔ Besonders übersichtlich durch zahlreiche Abbildungen und Tabellen
- ➔ Besonders flexible Gestaltung: steigen Sie dort ein, wo Sie etwas besonders interessiert



Auf gutem Kurs – ein Diabetes-Ratgeber

Leseprobe online unter: <http://bit.ly/2pactEH>

Weitere Informationen zum »Kursbuch« erhalten Sie bei der Deutschen Diabetes Stiftung. Das Buch ist im Handel erhältlich.

Das Kreuz mit dem Zucker: Unbemerkt steigen die Werte!

Private Kopie

Über ein Drittel unserer Bevölkerung leidet an Diabetes oder ist auf dem Weg dorthin. Wichtige Gründe für Ihre Unterstützung der Deutschen Diabetes Stiftung (DDS): Sie fördert Forschung, ist aktiv in Aufklärung und Früherkennung von Diabetes, unterstützt Aktivitäten und Menschen mit Diabetes bei der Bewältigung ihrer Krankheit. Wir investieren Ihre Spende in wichtige Diabetes-Projekte, sind gemeinnützig und unabhängig.

Ihre Spende hilft!

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE61 7002 0500 0008 8881 05
BIC BFSWDE33MUE

Informationen unter www.diabetesstiftung.de

PRO BONO FÜR DDS – designambulanz.de

