

Dr. med. Melanie Hümmelgen
Dr. med. Helge Riepenhof | Dr. med. Christian Sturm

Die Bewegungs D+CS

**SPIEGEL
Bestseller-
Autoren**

UNSER PROGRAMM FÜR MEHR GESUNDHEIT & LEICHTIGKEIT



- 7-Minuten-Übungen
- Blitzrezepte
- Relaxhacks

NDR
FERNSEHEN

G|U



THEORIE

Ein Wort vorab

5

Wie Sie Ihre Muskeln lieben lernen

7

»Muskeln können unglaublich viel für die Gesundheit tun!«

8

Ziemlich beste Freunde

10

Muskeln: einfach wertvoll

12

Muskelaufbau – gar nicht so schwer!

14

Muskeltraining atmen: So funktioniert's

16

Wie Sie Ihren Stress besser managen

19

»Stress ist immer auch eine Sache der inneren Einstellung«

20

Warum Dauerstress krank macht

22

Welche Spuren Stress im Körper hinterlässt

24

Test: Wie steht es um Ihr Stresslevel?

26

Wie Sie sich fit für die Langstrecke machen

29

»Ein gutes Durchhaltevermögen ist essenziell für die Gesundheit und Lebenszufriedenheit«

30

Vorteil länger leben

32

Training mit Gute-Laune-Faktor

34

Ausdauertraining – läuft doch!

36

Wie Sie besser atmen

39

»Ruhiger atmen, ruhiger leben«

40

Viel mehr als nur ein und aus

42

Das alles kann Ihr Atem

44

Richtig atmen – so funktioniert's

46

Wie Sie sich gut ernähren

49

»Es ist nicht schwierig, gesund zu essen!«

50

So schmeckt gesund!

52

Körpergewicht in Balance

54

Ab heute bin ich Besseresser!

56

Wie Sie sich ganzheitlich unterstützen

59

»Selbstfürsorge ist aktive

Gesundheitspflege!«

60

CAM im Überblick

63

Mind-Body-Medizin

66

Test: Wie gut achten Sie auf sich?

68

Mind-Body-Hacks für jeden Tag

70

Wie Sie besser schlafen können

73

»Schlaf ist unentbehrlich für unser körperlich-seelisches Gleichgewicht«

74

Was ist gesunder Schlaf?

76

Noch müde oder schon schlafgestört?

78

Die besten Hacks für einen

gesunden Schlaf

80

PRAXIS

Woche 1: Basic Fitness

Das All-in-one-Programm	83
Bevor es losgeht	84
Warm-up	86
Cool-down	88
Tag 1 Basic-Fitness-Workout	90
Tag 2 Basic-Fitness-Workout	93
Tag 3 Basic-Fitness-Workout	96
Tag 4 Basic-Fitness-Ausdauertraining	99
Tag 5 Basic-Fitness-Workout	101
Tag 6 Basic-Fitness-Workout	104
Tag 7 Basic-Fitness-Ausdauertraining	106
Mini-Entspannungshacks für die Basic-Fitness-Woche	108

Woche 2: Good Feeling

Das Anti-Stress-Programm	111
Bevor es losgeht	112
Warm-up	114
Cool-down	116
Tag 1 Good-Feeling-Workout	118
Tag 2 Good-Feeling-Workout	120
Tag 3 Good-Feeling-Workout	122
Tag 4 Good-Feeling-Ausdauertraining	124
Tag 5 Good-Feeling-Workout	126
Tag 6 Good-Feeling-Workout	129
Tag 7 Good-Feeling-Ausdauertraining	133
Mini-Entspannungshacks für die Good-Feeling-Woche	136

Woche 3: Fitness-Turbo

Das Dranbleiben-Programm	139
Bevor es losgeht	140
Warm-up	142
Cool-down	144
Tag 1 Fitness-Turbo-Workout	146
Tag 2 Fitness-Turbo-Workout	148
Tag 3 Fitness-Turbo-Workout	150

Tag 4 Fitness-Turbo-Ausdauertraining:	
Schwimmen	153
Tag 5 Fitness-Turbo-Workout	155
Tag 6 Fitness-Turbo-Workout	158
Tag 7 Fitness-Turbo-Ausdauertraining:	
Radfahren	160
Mini-Entspannungshacks für die Fitness-Turbo-Woche	163

7-Minuten-Selbsthilfeprogramme **167**

7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Bluthochdruck	168
7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Diabetes mellitus	172
7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Leistenschmerzen/Hüftarthrose	174
7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Knieschmerzen	176
7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Kopfschmerzen	178
7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Rückenschmerzen	180
7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Tinnitus	182

Die Rezepte **185**

Frühstück	186
Salate	188
Suppen	190
Hauptgerichte	192
Dank	202
Adressen	202
Sachregister	203
Übungsregister	204
Rezeptregister	205
Die Autoren	206
Impressum	208



Wie Sie Ihre Muskeln lieben lernen

*Ohne sie läuft im Körper gar nichts:
Ohne Muskeln könnten wir uns nicht
bewegen, unser Herz könnte nicht
pumpen, wir könnten nicht atmen.
Außerdem sind Muskeln das größte
Stoffwechselorgan und wirken sogar
auf unsere Steuerzentrale im Kopf,
das Gehirn. Die Muskeln verdienen
also unsere ganze Aufmerksamkeit.*

»MUSKELN KÖNNEN UNGLAUBLICH VIEL FÜR DIE GESUNDHEIT TUN!«

*Im Gespräch mit Bewegungs-Doc
Dr. med. Helge Riepenhof*

Was haben wir eigentlich von unseren Muskeln?

Die Kraftpakete übernehmen in unserem Körper viele wichtige Funktionen und Rollen, und das meist unbemerkt und sehr effizient: Sie beeinflussen unseren Stoffwechsel und den Energieverbrauch, sie erzeugen Energie für jede Bewegung, produzieren Botenstoffe und Hormone, sorgen dafür, dass unser Gehirn gut funktioniert, und wirken damit indirekt auch auf unsere Stimmung. Darüber hinaus stärken sie das körpereigene Abwehrsystem und schützen die inneren Organe.

Und was können Muskeln alles?

Ziemlich viel. Uns stehen schließlich über 600 Skelettmuskeln zur Verfügung – darunter sehr viele Spezialisten. Muskelgewebe entwickelt Kraft und bewegt uns. Jede kleinste Bewegung funktioniert nur durch Muskelbeteiligung: Lächeln, ein Mausklick oder eine Treppe benutzen. Je nachdem, wie Muskeln trainiert sind, können sie den Körper eines Sprinters auf knapp 45 Stundenkilometer beschleunigen und es einem Gewichtheber ermöglichen, mehr als 450 Kilo Gewicht zu stemmen.

Daneben gibt es natürlich noch zahlreiche andere Kraftpakete im Körper, die für uns arbeiten, ohne dass wir groß etwas dazu

tun. Dazu gehören die Muskeln, die dafür sorgen, dass sich die Haare aufrichten, die Muskeln der Blutgefäße und die der inneren Organe, das Herz, der Zwerchfellmuskel, Teile von Magen und Darm und nicht zuletzt der Schließmuskel.

Warum ist Muskelabbau so gefährlich und wie passiert das?

Wenn Muskelkraft und Muskelmasse schwinden, ist die Gefahr von Stürzen erhöht, die Gebrechlichkeit nimmt zu, die Beweglichkeit nimmt ab und Muskeln beginnen zu schmerzen. Außerdem können wir unser Gewicht nicht mehr so gut kontrollieren und lagern womöglich mehr Fettreserven als gewünscht ein. Auch Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes können eine Folge von Muskelschwund sein.

Unser Körper ist ein fein abgestimmtes Energiesparmodell, deshalb unterliegt unsere Muskulatur – einer der Haupt-Energieverbrenner – einem ständigen Umbau. Muskelzellen werden nach Bedarf auf- und wieder abgebaut. Der Körper macht das sehr geschickt: Muskulatur, die er nicht mehr benötigt, fängt an zu schrumpfen. Das spart Energie. Dazu kommt es schon nach wenigen Wochen, wenn man beispielsweise nach einem gebrochenen Arm einmal sechs Wochen einen Gips tragen musste.

Warum sind Muskeln so gut für das Gehirn?

Eine gut trainierte Muskulatur fördert die Durchblutung und damit die Energie- und Sauerstoffversorgung des Gehirns. Die Freisetzung von Hormonen wird gefördert, unter anderem von Endorphinen, die vor Depressionen schützen. Die Neuroplastizität, also die Fähigkeit, dass sich unser Gehirn immer wieder an neue Anforderungen anpassen kann, wird durch die Bildung neuer Nervenzellen gefördert. Außerdem werden bestehende Neuronen besser verknüpft.

Muskelbewegung unterstützt auch den Stressabbau, indem der Blutdruck gesenkt wird und Stresshormone reguliert werden. Das alles wirkt kognitiven Beeinträchtigungen und Abbauprozessen im Gehirn entgegen. Außerdem sorgen aktive Muskeln durch den angeregten Stoffwechsel für eine bessere Schlafqualität. Die wiederum verbessert die geistige Leistungsfähigkeit, was auch das Gedächtnis langfristig stärkt.

Am sinnvollsten sind dafür Ausdauerleistungen mit kurzen Belastungsspitzen. Das Ausdauertraining regt den Stoffwechsel an und die Belastungsspitzen zeigen dem Körper, dass er zur Verbesserung Anpassungssysteme aktivieren muss. Daher sind Sportarten ideal, in denen wir »gezwungen sind«, auf einen Mitsportler oder einen Widerstand zu reagieren. Das kann vom Laufen über Ballsport bis hin zum Schwimmen alles sein. Hauptsache, wir fordern uns zwischendurch immer mal wieder so, dass wir an unsere Belastungsgrenzen gehen.

Wie bauen wir effektiv Muskeln auf und wie erhalten wir sie?

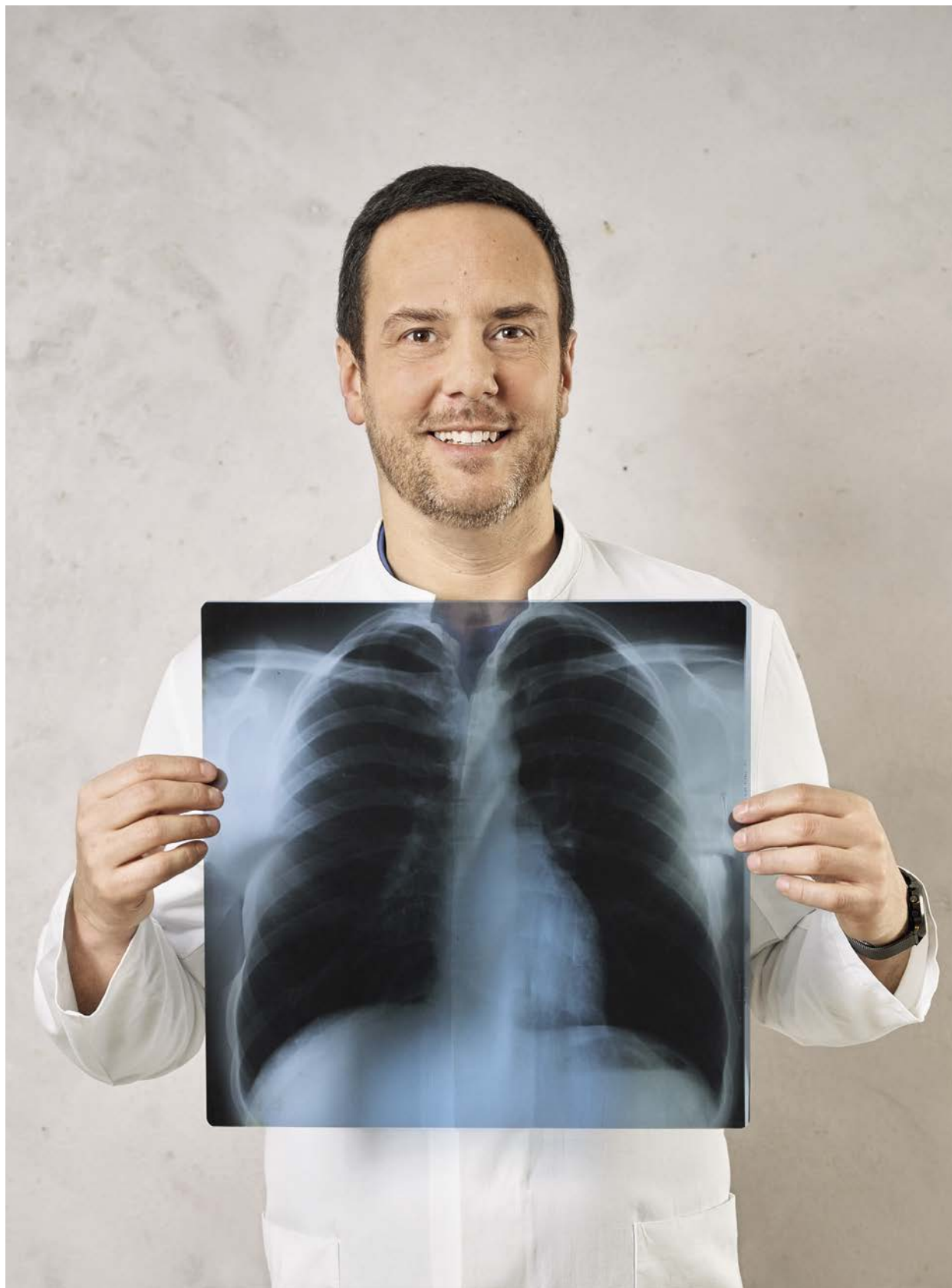
Entscheidend ist ein gezieltes Widerstandstraining, wobei der Muskel gegen einen Widerstand arbeitet. Man unterscheidet dabei zwischen konzentrischem (der Muskel ver-

kürzt) oder exzentrischem Training (der Muskel verlängert sich). Exzentrisches Training hat leichte Vorteile gegenüber konzentrischem Training, da mehr Muskelfasern erreicht werden. Langfristig erfolgreich ist man allerdings nur, wenn man für eine gute Nährstoffversorgung für Wachstum oder Erhalt der Muskeln sorgt, wie Eiweiß und ausreichend Wasser. Außerdem braucht der Muskel Erholungsphasen, denn er wächst nur in den Pausen. Natürlich ist auch Regelmäßigkeit entscheidend. Einmal alle vier Wochen zu trainieren, bringt gar nichts. Ebenso sind Variationen wichtig, sodass man eine große Anzahl an Muskulatur im Körper erreicht. Jeder Muskel hat seinen Gegenspieler und werden nicht beide Anteile trainiert, erhöht das muskuläre Ungleichgewicht die Verletzungsgefahr und der Muskel kann auch nicht weiterwachsen.

Kann ich auch in höherem Alter noch Muskeln aufbauen?

Ja, es wird zwar etwas herausfordernder und man erreicht sicher nicht die Muskelmasse eines trainierten 30-Jährigen, aber Muskulatur kann man immer aufbauen. In jüngeren Jahren helfen Hormone, wie das männliche Geschlechtshormon Testosteron, das sowohl das Muskelwachstum fördert als auch die Regenerationsfähigkeit verbessert.

Entscheidend ist die Progression des Muskeltrainings. Ich bin der Meinung, dass jeder Mensch ab 80 Jahren zumindest einen Liegestütz können sollte. Sollte man einmal stürzen, muss man diese Bewegung durchführen können, um wieder aufzustehen. Liegestütze sind allerdings auch anspruchsvoll und erfordern eine gewisse Kraft. Dem können wir uns mit ganz einfachen Übungen nähern und uns langsam steigern. Das All-in-one-Programm der Woche 1 in diesem Buch ist dazu ideal (ab Seite 83).



Wie Sie besser atmen

Atmen ist ein so alltäglicher Vorgang, dass er uns oft gar nicht bewusst ist.

Dabei müssen wir atmen, um zu leben. Das Spannende daran: Unsere Atmung ist die einzige Körperfunktion des vegetativen Nervensystems, die wir bewusst beeinflussen können.

Das ist gut, denn kaum etwas ist wichtiger für unser Wohlbefinden als die Atmung. Wenn wir lernen, wie es geht, richtig zu atmen, können wir viel für unsere Gesundheit tun, sind konzentrierter und geistig wacher.

VIEL MEHR ALS NUR EIN UND AUS

*Unsere Lunge ist das Zentralorgan für unsere Atmung.
Doch bei dem lebenswichtigen Vorgang des Ein- und
Ausatmens sind noch weit mehr Organe beteiligt.*

Tag für Tag atmen wir etwa 20000-mal ein und aus. Mit jedem Atemzug – einer dauert ungefähr 3 Sekunden – nehmen wir in Ruhe gut einen halben Liter Luft auf (Atemzugvolumen), bei einem tiefen Atemzug können es auch vier Liter werden. Darin kommen Milliarden Sauerstoffmoleküle in den Körper, die unsere Muskeln, das Gehirn und alle Organe versorgen.

DER WEG DES ATEMS

Gesteuert wird die Atmung über das Atemzentrum im Gehirn – dieses meldet die Konzentration von Kohlendioxid und Sauerstoff sowie den pH-Wert im Blut. Ausschlaggebend ist dabei die Reaktion von Chemosensoren auf den Kohlendioxidgehalt und nachgeordnet auf die Sauerstoffkonzentration. Übersteigen diese Konzentrationen beim Kohlendioxid bestimmte Schwellenwerte oder unterschreiten sie sie beim Sauerstoff, kommt es zum Atemreiz.

VON OBEN ...

Bevor die Luft unsere Lunge erreicht, wandert sie durch die oberen und unteren Atemwege. Diese bilden zusammen eine anatomische Einheit und sind mit einem Flimmerepithel ausgekleidet. Dieser »Tepich« reinigt die Atemwege von eingeatme-

ten Fremdkörpern und ist wichtig für den Abtransport von Sekret aus den unteren Atemwegen.

In der Nase beginnt die Einatmung. Die einströmende Luft wird hier angewärmt und angefeuchtet und die Härchen der Nasenmuscheln filtern Staubteilchen oder unerwünschte Eindringlinge aus. Natürlich können wir auch über den Mund einatmen. Dann gelangt die Luft jedoch kalt und ungefiltert in den Körper. Das kann die Atemwege verunreinigen und ist ungünstig für den Rachen und die Bronchien.

... NACH UNTEN

Das Verbindungsstück zwischen Rachen und Luftröhre ist der Kehlkopf. Von hier aus wandert die Luft weiter in die Bronchien: Diese bestehen aus einem rechten und linken Hauptstamm und bilden ein weitverzweigtes System. Die kleinsten Äste der Bronchien heißen Bronchiolen. Von ihnen führen winzig kleine Gabelungen in das Lungengewebe, das mit seinen zwei Lungenflügeln aussieht wie ein umgedrehter Baum. Am Ende der Bronchiolen befinden sich etwa 300 Millionen Lungenbläschen (Alveolen). Diese sehen aus wie sehr, sehr kleine Luftballons mit einem Durchmesser von 0,1 bis 0,2 Millimetern, haben hauchdünne Wände und sind traubenförmig angeordnet. Sie bil-

den auf kleinem Raum eine Gasaustauschfläche von etwa 100 Quadratmetern! Kleinste Blutgefäße (Kapillaren) durchziehen die Wände der Alveolen, sie sind für den Austausch von Kohlendioxid und Sauerstoff zuständig.

ÄUSSERE UND INNERE ATMUNG

Der Gasaustausch beim Ein- und Ausatmen ist überlebenswichtig, denn ohne Sauerstoff kann der Körper seinen Stoffwechsel nur wenige Minuten lang aufrechterhalten. Den Austausch zwischen Lunge und Blut bezeichnen Ärzte und Ärztinnen als äußere Atmung. Dabei dringt Sauerstoff von den Lungenbläschen in die Kapillaren und wird über die Blutbahn in alle Körpergewebe und Organe transportiert. Die verbrauchte Luft, darunter das Abfallprodukt Kohlendioxid, wird abtransportiert. Dazu wandert (diffundiert) Kohlendioxid von den Kapillaren in die Lungenbläschen und wird mit der Ausatemluft aus dem Körper geschleust.

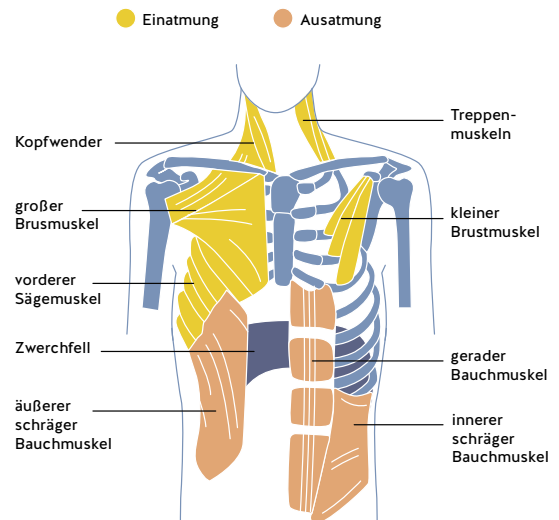
Unter der inneren Atmung versteht man dagegen die sogenannte Zellatmung, die in jeder unserer 70 Billionen Körperzellen stattfindet. Dabei handelt es sich um verschiedene chemische Prozesse, für die Sauerstoff unentbehrlich ist. Organische Verbindungen werden dabei verändert (oxidiert), sodass die Körperzellen in speziellen Zellkraftwerken (Mitochondrien) Energie gewinnen können.

DIE ROLLE DER ATEM-MUSKULATUR

Beim Atmen arbeiten mehrere Skelettmuskeln im Oberkörper mit, das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskulatur. Das Zwerchfell, eine Platte aus Sehnen und Muskeln, trennt Brust- und Bauchraum und leistet die

Hauptarbeit bei der Atmung. Beim Einatmen (Inspiration) spannt es sich an, verkürzt sich und senkt sich. Dadurch weitet sich der Brustkorb, die Lungenflügel dehnen sich aus, es kommt zum Unterdruck und Luft strömt ein. Bei der Ausatmung (Expiration) erschlafft das Zwerchfell, Lunge und Brustkorb ziehen sich zusammen, Luft strömt aus. Die Atemhilfsmuskeln nutzen wir bei Anstrengung, um das Ein- und Ausatmen zu unterstützen. Der große Brustmuskel ist der stärkste Atemhilfsmuskel beim Einatmen, beim Ausatmen sind vor allem Bauchmuskeln beteiligt.

Atemhilfsmuskulatur



Atmung ist nicht nur Aufgabe der Lunge, sie erfordert auch das Zusammenspiel vieler Muskeln. So bekommen wir selbst bei größter Anstrengung immer genug Luft.



Wie Sie sich gut ernähren

Ob es uns geht oder nicht, hängt oft auch davon ab, was wir essen und trinken. Fakt ist, dass eine ungünstige Ernährung ein ernst zu nehmender Risikofaktor für viele gesundheitliche Probleme sein kann. Deshalb lautet die allgemeine Empfehlung für ein gesundes, langes Leben: Achten Sie gut darauf, was Sie zu sich nehmen. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie alles, was Sie über gesunde Ernährung wissen müssen, die schmeckt (!) und Sie in Balance hält.

SO SCHMECKT GESUND!

Gut und gesund zu essen ist wie atmen und körperlich aktiv sein. Es erhält uns am Leben und gibt uns Energie.

Im besten Fall enthält unsere Nahrung alle Nährstoffe, die wir brauchen, um zu leben und leistungsfähig und fit zu bleiben. Jede Energie, die unser Körper braucht, bezieht er aus drei Nährstoffen. Das sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß. Diese liefern die Grundsubstanzen dafür, dass wir atmen und unser Herz schlägt, dass unsere Muskeln aktiv sind, dass sich Zellen teilen und wir unsere Körpertemperatur aufrechterhalten können. Bestimmte Substanzen in unserem Essen sind sogar lebensnotwendig, also essenziell. Dazu gehören bestimmte Mikronährstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe, sowie Fettsäuren und Aminosäuren (Eiweißbausteine).

ERNÄHRUNGS-BASICS

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat wissenschaftlich fundierte Grundregeln erstellt, wie wir so essen können, dass wir in Balance bleiben und dabei leistungsfähig und fit.

BRINGEN SIE VIELFALT AUF DEN TISCH

Vor allem pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen), Salate, Kräuter und Früchte sind sehr ballaststoffreich und reich an Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse und Pflanzenöle haben jede Menge

gesunde Fette an Bord, die unsere Gefäße schützen. Ergänzen können Sie die Veggie-Kost mit pflanzlichem oder tierischem Eiweiß, also zum Beispiel mit Tofu oder Getreide (Lupinen, Soja, Bulgur und Co.) oder mit Milch, Milchprodukten, Fisch, Eiern und Fleisch. Wenn Sie sich so ernähren, folgen Sie den Empfehlungen der Mittelmeerkost und sind optimal versorgt. Versuchen Sie doch mal, in einer Woche 25 verschiedene Gemüse, Salate und Kräuter in Ihre Gerichte einzubauen.

FÜNFMAL AM TAG GEMÜSE UND OBST

Die DGE empfiehlt, jeden Tag drei Portionen Gemüse (400 Gramm) und zwei Portionen nicht zu süßes Obst (250 Gramm) zu essen. Die darin enthaltenen Ballaststoffe sind das ideale Futter für unsere Darmbakterien und eine gesunde Verdauung. Außerdem können wir die Kombination der verschiedenen Nährstoffe in diesem »bunten« Ernährungsangebot besonders gut verwerten. Bei getrockneten Hülsenfrüchten, die ausgezeichnete Ballaststoff- und Eiweißquellen sind, entspricht eine Portion 125 Gramm gegarten Bohnen, Linsen etc. Früchte können Sie auch durch Trockenobst und/oder durch Nüsse und Samen (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesamsamen) ersetzen. Eine Portion entspricht dabei 25 Gramm. Vor allem Nüsse sollten Sie jeden Tag genießen.

GREIFEN SIE ZUM VOLLEN KORN

Alle Vollkornprodukte machen länger satt als Produkte aus Weißmehl. Außerdem enthalten sie mehr Nähr- und Ballaststoffe sowie reichlich Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Die Kohlenhydrate, die in diesen Lebensmitteln – Vollkornbrot, ungeschälter Reis, Haferflocken, Couscous und Vollkornpasta – stecken, sind sehr gute Energiespender. Mit ihnen fällt es leicht, die von der DGE empfohlenen 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu erreichen.

EHER WENIGER: TIERISCHE PRODUKTE

(Bio-)Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Quark sollten Sie für eine gute Versorgung mit Kalzium täglich zu sich nehmen. Fisch sollte ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Er ist reich an gesundem Eiweiß und, wenn er aus dem Meer stammt, reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verwertbares Eisen, Vitamin B₁₂ sowie die Spurenelemente Selen und Zink. (Bio-)Eier sind eine gesunde Quelle für hochwertiges Eiweiß und fettlösliche Vitamine.

GREIFEN SIE ZU GESUNDEN FETTEN

Pflanzliche Öle aus Raps, Lein, Nüssen oder Oliven sollten in keinem Vorratsschrank fehlen. Sie sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitaminen. Ebenso wie Nüsse und fetter Fisch sind sie eine gute Quelle für gesunde ungesättigte Fette. Hingegen stecken vor allem in tierischen Lebensmitteln, aber auch in Kokosfett ungesunde gesättigte Fettsäuren.

SEIEN SIE SPARSAM MIT ZUCKER UND SALZ

Streichen Sie gesüßte Getränke (z.B. Cola, Eistee, Limo) und auch Fruchtsäfte auf ein Minimum oder ganz. Das tut Ihrem Gewicht

gut und Ihrem Stoffwechsel. Bei Salz gelten fünf Gramm als Tagesobergrenze. Diesen Geschmacksgeber können Sie leicht ersetzen durch aromatische Kräuter und Gewürze. Zucker und Salz sind versteckt in zahlreichen Fertiglebensmitteln (z. B. Pizza, Ketchup) sowie Brot, Käse und Wurstprodukten. Deshalb lieber selbst kochen. Ab Seite 186 finden Sie eine kleine Auswahl an Rezepten.

TRINKEN SIE VOR ALLEM WASSER

Etwa 1,5 Liter Wasser am Tag sollten es sein, wenn Sie schwitzen, an heißen Tagen und nach dem Sport mehr. Auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind empfehlenswert. Alkohol ist kalorienreich und fördert die Entstehung von Krebs. Als Durstlöscher ist er keinesfalls zu empfehlen.

BEREITEN SIE IHR ESSEN SCHONEND ZU

Um die Nährstoffe und den Geschmack der Lebensmittel zu erhalten, wählen Sie schonende Zubereitungsarten. Das heißt: wenig Wasser, wenig Fett, kein Frittieren und Hitze kontrolliert einsetzen. Beim Braten und Grillen können Lebensmittel verbrennen, die dabei entstehenden Substanzen sind gesundheitsschädlich.

GENIEßEN SIE ACHTSAM

Erst nach etwa 20 Minuten tritt ein Sättigungsgefühl ein. Nehmen Sie sich daher Zeit zum Essen und achten Sie darauf, gut zu kauen. So schmecken Sie mehr und trainieren ein gesundes Hungergefühl.

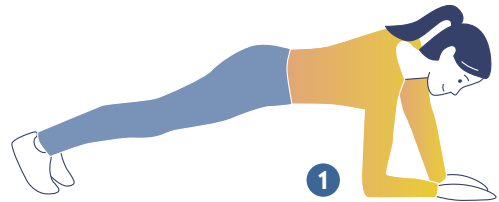


TAG 2 GOOD FEELING-WORKOUT

Weiter geht's mit einem Mix aus klassischen Yogaübungen und Fitness-Quickies für Sie. Aufwärmen nicht vergessen!

DREIECK

- ➔ Stellen Sie sich auf die rutschfeste Matte und öffnen Sie die Beine zu einer weiten Grätsche, die Füße stehen parallel. Ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule.
- ➔ Drehen Sie den linken Fuß etwa um 90 Grad nach außen. Schieben Sie das Becken in Richtung rechtes Bein.
- ➔ Die rechte Hand setzen Sie auf die Hüfte auf, den linken Arm strecken Sie auf Schulterhöhe aus. Der Oberkörper bleibt aufrecht.
- ➔ Nun lassen Sie den linken Arm gestreckt Richtung Schienbein sinken und strecken den rechten Arm zur Decke. Schauen Sie ihm nach, öffnen Sie den Brustkorb und drehen Sie die Schultern nach hinten. Der Oberkörper bleibt lang. Spüren Sie die Dehnung in den Beinen. **1**
- ➔ Halten Sie die Position 6 bis 8 Atemzüge lang.
- ➔ Ziehen Sie sich wieder in die aufrechte Grundhaltung und wechseln Sie zur anderen Seite.



WALKING PUSH-UP

- ➔ Kommen Sie in die Bauchlage, die Unterarme liegen eng am Körper auf Brusthöhe. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und auf den Fußspitzen aufgestellt. Die Knie sind am Boden.
- ➔ Drücken Sie sich in einen Unterarmstütz hoch.
- ➔ Nun strecken Sie den linken Arm durch, der Rücken bleibt gerade und der Kopf in einer Linie mit der Brustwirbelsäule. Nun strecken Sie auch den rechten Arm durch und kommen so in die Position des klassischen Liegestütz.
- ➔ Jetzt gehen Sie mit dem linken Arm wieder in den Unterarmstütz, dann wieder mit dem rechten. **1**
- ➔ Den nächsten Durchgang beginnen Sie mit rechts. Führen Sie die Übung in einer fließenden Bewegung aus.



SUMO-KNIEBEUGE

➔ Sie stehen aufrecht, mit weit geöffneten Beinen, die Fußspitzen zeigen schräg nach außen. Ihr Körpergewicht ruht auf den Fersen. Greifen Sie ein längs gefaltetes Handtuch an den Enden und strecken Sie die Arme nach oben aus. Das Handtuch befindet sich in der Verlängerung des Hinterkopfes, so stabilisieren Sie den Oberkörper in einer aufrechten Position.

➔ Senken Sie den Po so weit ab, bis Ihre Hüftgelenke tiefer als die Knie sind. Den Oberkörper dabei leicht nach vorn neigen, die Wirbelsäule bleibt gerade. **1** Halten Sie diese Position kurz, dann drücken Sie sich nach oben in die Ausgangsposition, indem Sie die Beine fast ganz durchstrecken.

↻ 3-mal

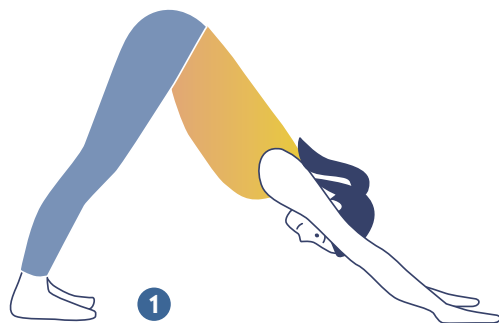
HERABSCHAUENDER HUND

➔ Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Ihre Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter den Hüftgelenken, der Rücken ist gerade mit dem Kopf in der Verlängerung.

➔ Atmen Sie ein, heben Sie ihre Knie an und verlagern Sie das Gewicht nach hinten und oben, bis Ihre Sitzbeinhöcker nach oben zeigen. Versuchen Sie, Bauch und Oberschenkel einander anzunähern.

➔ Drehen Sie Ihre Oberarme leicht nach außen, sodass sich die Schulterblätter auseinanderbewegen und der Abstand zwischen Schultern und Ohren größer wird. **1**

➔ Halten Sie die Position 6 bis 8 Atemzüge lang.



TAG 6 FITNESS-TURBO-WORKOUT

Mit diesem HIIT-Training tun Sie gleichzeitig etwas für Kraft und Ausdauer. Hier haben wir Übungen für ein Ganzkörper-Krafttraining mit Cardio-Einheiten kombiniert.

Das Workout ist für Gesunde konzipiert. Menschen mit Herz- und Gefäßerkrankungen müssen unbedingt mit ihrem Kardiologen oder ihrer Kardiologin besprechen, ob dieses Programm für sie geeignet ist.

Mit HIIT (High Intensity Intervall Training) bezeichnen wir in der Sportmedizin eine hochintensive Trainingsform, in der sich kurze Belastungsintervalle mit Pausen in unterschiedlicher Länge abwechseln. Das »high« kommt durch das hohe Tempo sowie die hohe Intensität. Auf einer Skala von 1 (sehr leicht) bis 10 (fast nicht mehr zu schaffen) wird 8 bis 9 angestrebt.

Beliebt ist diese »All-in-one«-Methode, weil man in kurzer Zeit starke Trainingsreize setzen kann. Für Anfänger eignet sich ein Verhältnis von 1:2 (z. B. 20 Sekunden Belastung und 40 Sekunden Pause). Wenn Ihnen diese Form des Trainings gefällt, können Sie auch ein 1:1-Verhältnis anstreben. Hier sind Belastung und Pause gleich lang (z. B. 30 Sekunden Belastung bei 30 Sekunden Pause). Die Übungen stammen aus den ersten beiden Wochenprogrammen, dort finden Sie jeweils die ausführliche Anleitung.

HIGH KNEES

→ Übungsanleitung siehe Seite 86



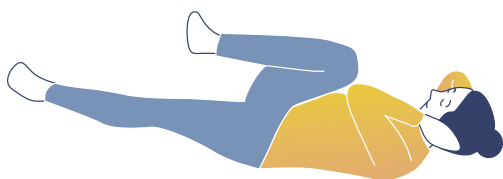
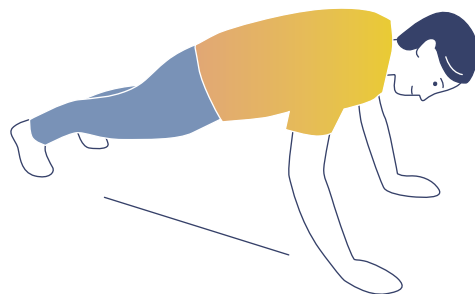
SUMO-KNIEBEUGE

→ Übungsanleitung siehe Seite 121



LIEGESTÜTZ

→ Übungsanleitung siehe Seite 102



KÄFER

→ Übungsanleitung siehe Seite 122

JUMPING JACKS

Übungsanleitung siehe Seite 86



PFIFFERLINGS- RISOTTO

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 565 kcal, 19 g EW, 24 g F, 67 g KH

4 Frühlingszwiebeln | 2 EL Olivenöl |
160 g 8-Minuten-Reis | 350 ml Gemüsebrühe
(siehe Seite 190) | 2 kleine Gläser Pfifferlinge
(à ca. 100 g Abtropfgewicht) | 60 g Parmesan |
Salz | Pfeffer

1. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen Teile klein würfeln, das Grün in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die weißen Frühlingszwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen. Den 8-Minuten-Reis einrühren und ca. 30 Sek. mitdünsten, dann Gemüsebrühe dazugießen.

2. Brühe zum Kochen bringen und anschließend die Hitze reduzieren. Frühlingszwiebeln und Reis bei kleiner bis mittlerer Hitze offen unter häufigem Rühren ca. 5 Min. garen.

3. Grüne Frühlingszwiebelringe und Pfifferlinge mitsamt dem Sud zum Reis geben und alles in 3–4 Min. fertig garen. Parmesan reiben, die Hälfte unterrühren und schmelzen lassen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einen Teller geben. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und genießen.

PASTA MIT LINSEN- BOLOGNESE

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 665 kcal, 26 g EW, 13 g F, 106 g KH

400 g Spaghetti | Salz | 4 Stangen Staudensellerie | 2 rote Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen |
4 EL Olivenöl | 200 g rote Linsen | 1 Dose stückige Tomaten (400 g) | 500 ml Gemüsebrühe (siehe Seite 190) | ½ Bund Petersilie | Pfeffer |
ca. 2 EL Zitronensaft

1. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen Sellerie putzen und waschen. Hellgrüne Blätter beiseitelegen, die Stangen in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten. Linsen hinzufügen und alles ca. 1 Min. weiterdünsten. Tomaten und Brühe dazugeben. Sauce aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenso wie das Selleriegrün fein hacken. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Linsenbolognese anrichten. Mit Petersilie und Selleriegrün bestreut servieren.



ZOODLES MIT SPINAT-PESTO

Für 2 Personen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 490 kcal, 18 g EW, 33 g F, 32 g KH

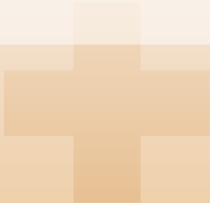
je 1 gelbe und grüne Zucchini | 20 g Cashewkerne | 60 g Vollkorn-Spaghetti | Salz | 100 g Baby-Blattspinat | 1 Knoblauchzehe | 40 ml Olivenöl | 1 EL Cashewmus | Pfeffer | 50 g fettarmer Schafskäse (Feta)

1. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Cashews in einer Pfanne ohne Fett in ca. 5 Min.

goldbraun rösten, herausnehmen und grob hacken. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Kurz vor Garzeitende die Zucchininudeln dazugeben und ca. 1 Min. mitgaren.

2. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit dem Öl und dem Cashewmus im Blitzhacker fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen, die Cashewkerne unterrühren.

3. Alle Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Zwei Drittel des Pestos unter die Nudeln mischen und bei Bedarf 2–3 EL Kochwasser dazugeben, damit alles schön cremig wird. Die Zoodles auf Teller verteilen, den Feta darüberbröckeln und das übrige Pesto dazu servieren.



7 LEITFAKTOREN FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL

Wissen Sie eigentlich, wie stark sich zu wenig Bewegung und dauerhafter Stress auf Ihre Gesundheit auswirkt? Die TV-bekannten **DIE BEWEGUNGS-DOCS** erleben die Folgen tagtäglich in ihrer Praxis – und haben auf Basis ihrer langjährigen Expertise ein Rundum-Programm entwickelt. Ihr Geheimnis für einen gesunden Lebensstil:

1. **Kräftige Muskeln:** Stützpfeiler der Gesundheit
2. **Regelmäßiges Ausdauertraining:** der Turbo für eine fitte Psyche
3. **Starke Nerven:** Stress-Resilienz pur
4. **Gesunde Ernährung:** die Powerpille
5. **Richtig Atmen:** die Instant-Entspannung
6. **Alternativheilkunde:** sanfte Gesundheitskraft aus der Natur
7. **Gute Nachtruhe:** Energie für einen gelungenen neuen Tag

Das Buch bietet drei alltagstaugliche Wochenprogramme:

- **BASIC FITNESS:** einfacher (Wieder-)Einstieg in regelmäßige Bewegung
- **GOOD FEELING:** cleverer Stressabbau mit Relaxhacks
- **FITNESS-TURBO:** motiviert weiter durchstarten

Bonus: 7-Minuten-Selbsthilfeprogramme für häufige Beschwerden wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Tinnitus sowie Knie-, Kopf- und Rückenschmerzen

Außerdem: 20 leckere Blitzgerichte für gesunden Genuss



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.pl



WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-9362-9



9 783833 893629

www.gu.de