Gesund: Warum?

Gesundheits-Handbuch 2013

Gesund: Warum?

Gesundheits-Handbuch 2013

Warum ...

... regelmäßige Bewegung?
... ausgewogene Ernährung?
... ein persönliches Ziel vor Augen?
... Spaß?

IfGP
Josefhof Gesundheitseinrichtung
Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau
SV Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

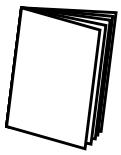
Gesund: Warum?
Ein Gesundheitsprogramm der Sozialversicherung

„Gesund: Warum?" ist ein Gesundheitsprogramm, das Antworten gibt. Es zeigt, dass regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, ein persönliches Ziel vor Augen und eine Prise Spaß und Gelassenheit **chronischen Erkrankungen wirksam vorbeugen kann!** Dies wird vor allem aufgrund der älterwerdenden Bevölkerung immer wichtiger. Wir leben heute durchschnittlich 10 Jahre länger als noch 1960 und das Ziel ist es, viele dieser gewonnenen Jahre auch in guter Gesundheit verbringen zu können.

Aus diesem Grund wurde das Programm „Gesund: Warum?" entwickelt. Es geht um die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit, den eigenen Kraftquellen, Gesundheitsziele werden formuliert und die teilnehmenden Personen erfahren mehr über gesundheitsgerechte Bewegung und Ernährung im Alter.

Sie kennen sicher alle das Thema: man hat gute Vorsätze weniger Süßes zu essen, sich mehr zu bewegen; und dann nach einer kurzen Zeit ist dieser Vorsatz schon wieder über den Haufen geworfen und der Alltag stellt sich wieder ein. Damit dies nicht passiert, sollen Bewegung und gesunde Ernährung in den Alltag eingebaut werden. **Wie das gelingt, ist Inhalt des Gesundheitsprogramms.** Unser Ziel ist es mit „Gesund: Warum?" zu einem gesundheitlichen Lebensstil beizutragen und Sie zu unterstützen sich gesundheitsförderlich zu verhalten.

Inhalte



4 Die gute Nachricht

9 Gesundheitsförderung

11 Gesundheits-Kraftquellen

13 Stadien der Verhaltens-veränderung

17 1. Schritt: Glaube an die eigene Kraft

18 2. Schritt: persönliches Gesundheitsziel

20 3. Schritt: Aktivitätenplan

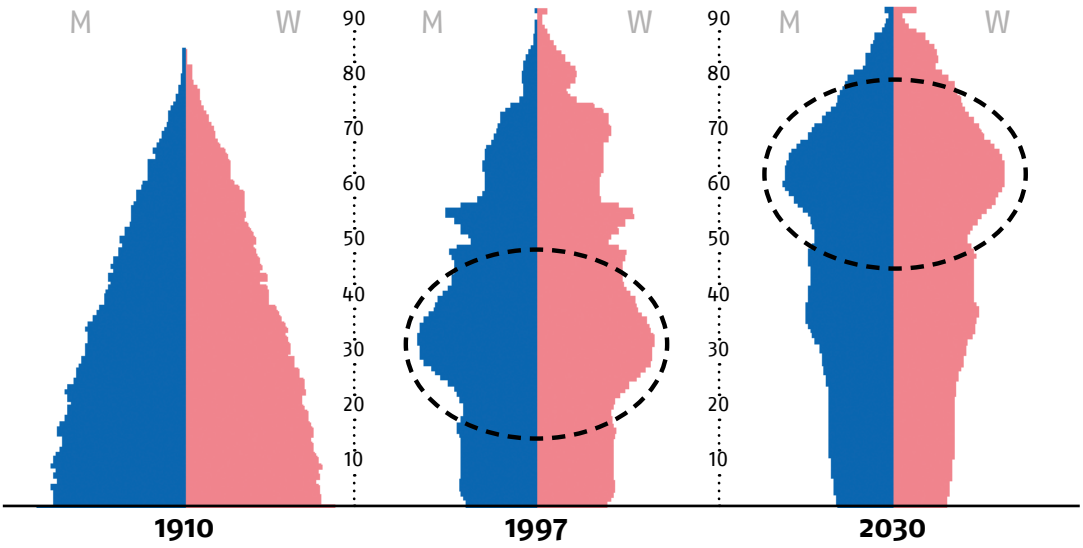
24 4. Schritt: Vom Ziel zum alltäglichen Verhalten

28 Selbstbeobachtung

33 Einführung in gesundheits-gerechte Bewegung

59 Einführung in gesundheits-bewusste Ernährung

Die gute Nachricht: Wir leben länger



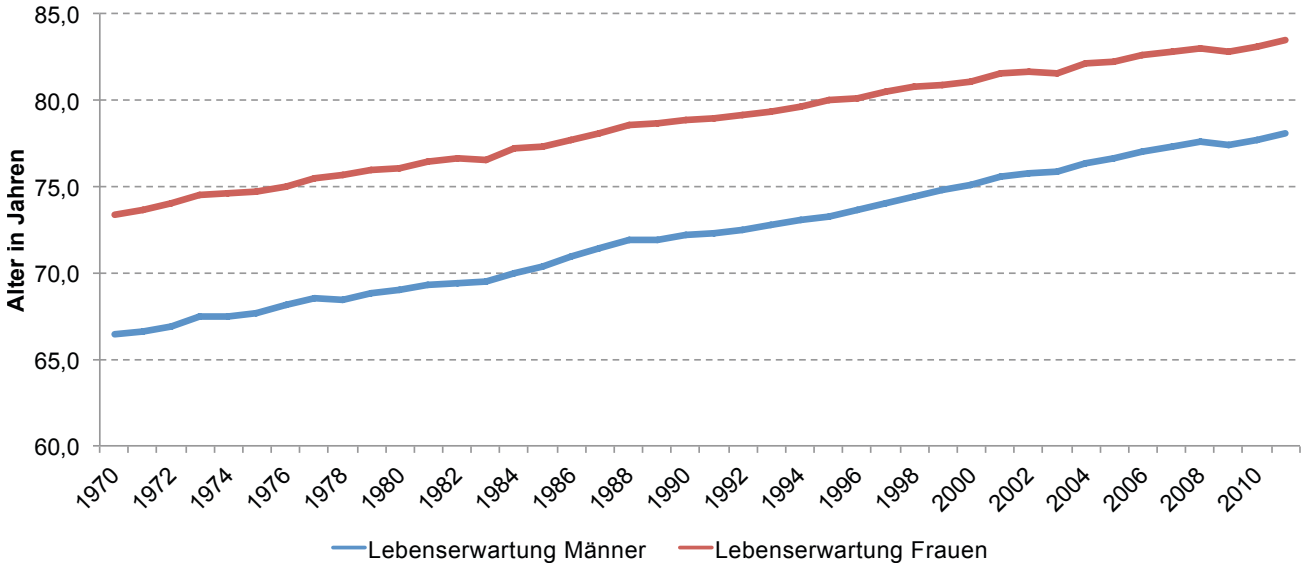
Die Bevölkerungspyramide hat sich gewandelt und ist nach oben hin üppiger geworden.

Die gute Nachricht ist, wir leben länger. Heute gibt es ungefähr gleich viele Menschen, die unter 20 und über 65 Jahre alt sind. Im Jahr 2030 wird der Anteil der über 60 Jährigen bereits bei 33% liegen.

Das ist mehr als doppelt so hoch als 1950. Die Frage ist, wie wir diese Lebenszeitverlängerung erleben wollen.

Quellen: Volkszählung 1910; Bevölkerungsfortschreibung des ÖSTAT; Bevölkerungsschätzung des ÖSTAT 1998 – 2050 (mittlere Variante) Seniorenbericht 1999/2001, journalistische Version

Lebenserwartung bei der Geburt 1950 – 2010 (in Jahren)

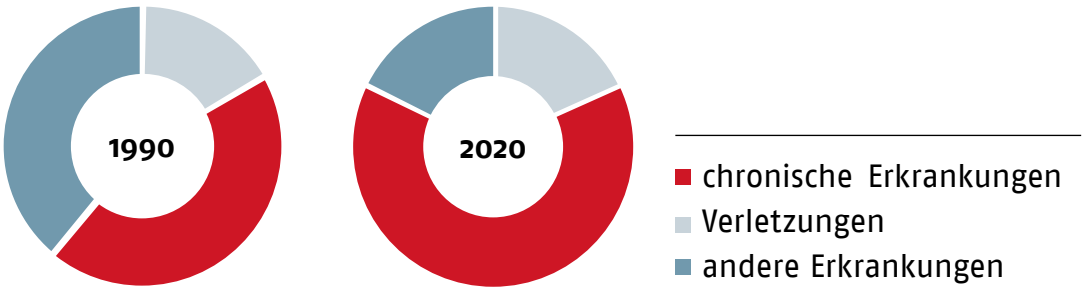


Ansteigende Lebenserwartung

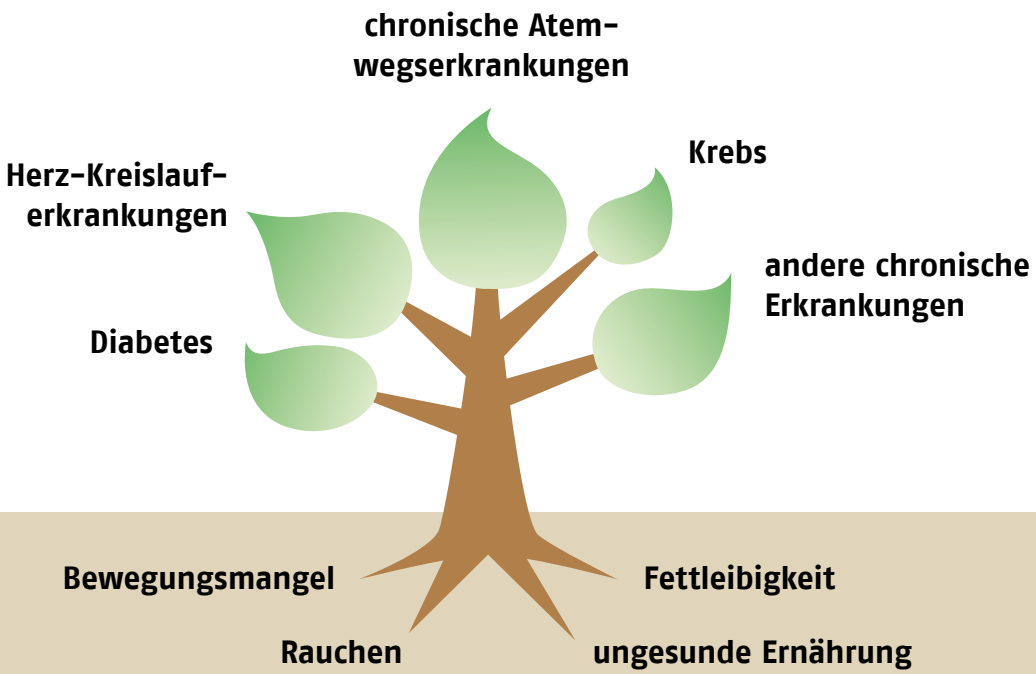
Die Lebenserwartung ist in den letzten 40 Jahren um 10 Jahre gestiegen. Frauen werden heutzutage durchschnittlich 83 Jahre alt, Männer 78 Jahre.

Immer mehr chronische Krankheiten

Diese Entwicklung bringt mit sich, dass die Zahl der chronischen Erkrankungen ansteigt. Eine gute Nachricht ist, dass andere Krankheiten weniger häufig auftreten.



Quellen: Statistik Austria, WIFO
BMJ 2002; 325 (7370), eigene Darstellung



Die Wurzeln der Krankheit

Zu chronischen Erkrankungen zählen: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen und einige weitere dauerhafte Krankheiten. Diese sind zu einem guten Teil auf Bewegungsmangel, Rauchen, ungesunde Ernährung und Fettleibigkeit zurück zu führen. Es ist erkennbar, dass es sich um Risiken handelt, die wir selbst auch beeinflussen können. Es gilt unser eigenes Verhalten in neue Bahnen zu lenken.

Chronische Erkrankungen sind wiederkehrend und lang andauernd. Sie gehen mit Veränderungen des Wohlbefindens, der psychischen Gesundheit, des Körperbewusstseins und des Selbstwerts, sowie dem Verlust der Körperkontrolle einher.

Nützen Sie jede Gelegenheit für Bewegung!

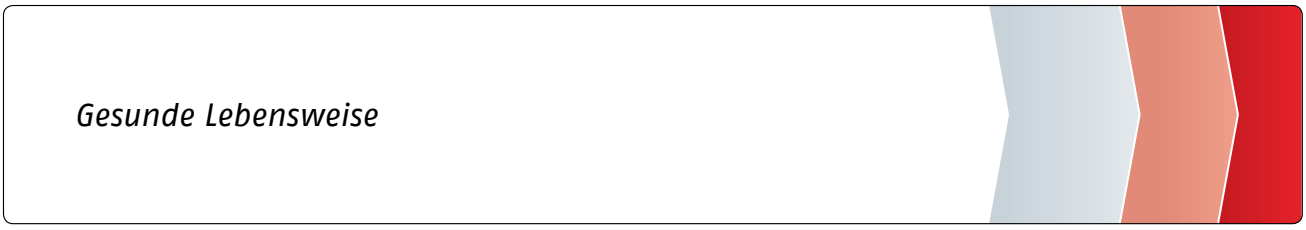
Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

Trinken Sie ausreichend!

Quelle: Nabel B & Smith R. Combating chronic disease in developing countries. Lancet 2009; 373; 2004-6, eigene Darstellung

Gewonnene Lebensjahre durch eine gesunde Lebensweise

Insgesamt können durch eine gesunde Lebensweise mehr als 15 Jahre gewonnen werden. Rauchen kann die Lebenszeit um 8 Jahre verringern, schlechte Ernährung um 4 Jahre und zu wenig Bewegung um 6 Jahre.



Beachten Sie die Ernährungs-empfehlungen und Bewegungs-empfehlungen weiter hinten im Handbuch.

- Rauchverzicht (8 Jahre)
- gesundheitsgerechte Bewegung (6 Jahre)
- gesunde Ernährung (4 Jahre)

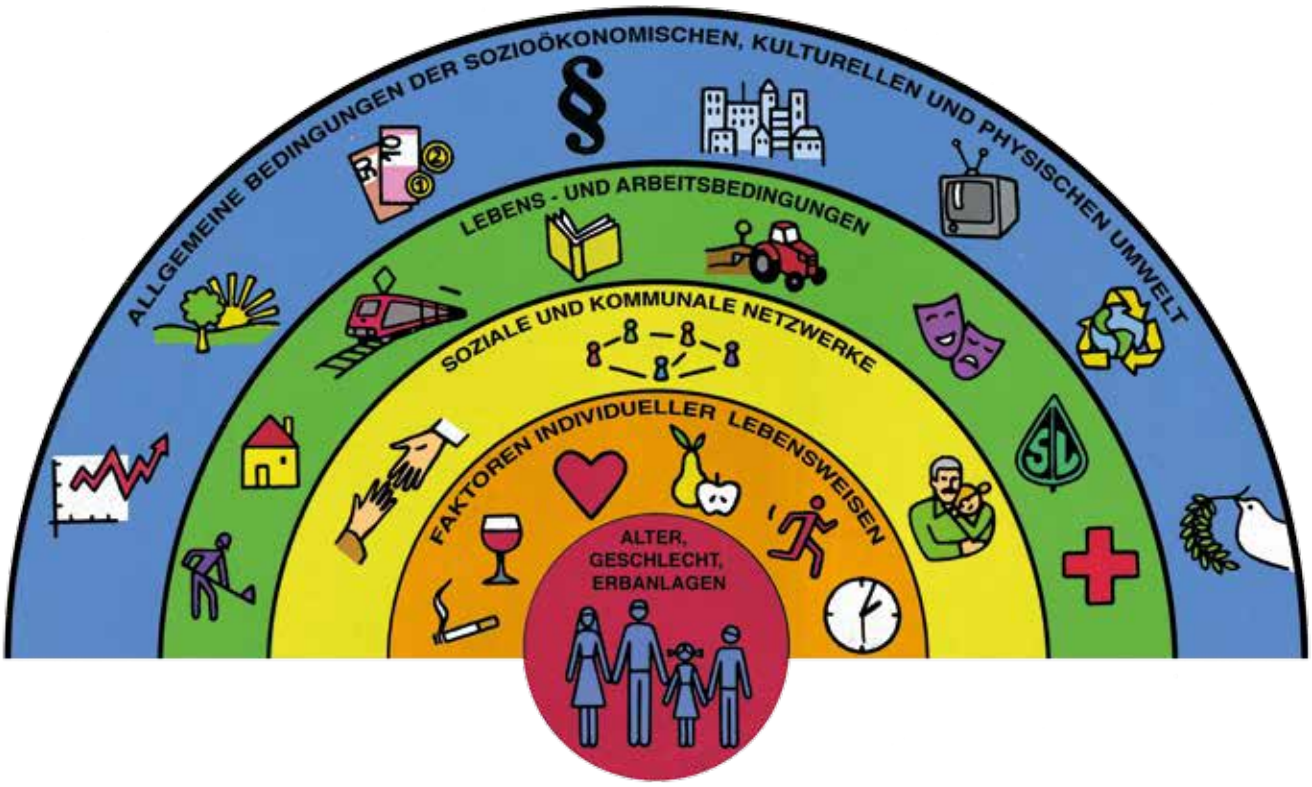
Was zählt ist der erste Schritt! Machen Sie ihn … und auch gleich den Nächsten!

Gleichgewichtsübungen reduzieren die Sturzgefahr!

Bewegung stärkt die Knochen und das Selbstbewusstsein!

Man ist, was man isst.

Faktoren die die Gesundheit beeinflussen



Unsere Gesundheit hängt von verschiedenen Faktoren ab. Ob ich jung oder alt bin, eine Frau oder ein Mann, ob ich mich viel oder wenig bewege und in einer Umgebung mit mehr oder weniger Lärm und Verschmutzung wohne, hat einen Einfluss darauf, wie ich mich fühle. Ich kann nicht alles beeinflussen, einiges aber doch.

Die wichtigsten Fragen, die sich stellen, sind:

Was kann der/die Einzelne tun?

Was können Gruppen und Netzwerke beitragen?

Was können Lebenswelten verändern?

Gerade auch für ältere Menschen sind die Bereiche soziale Netzwerke und Unterstützung durch andere Menschen wichtig um sich gesund und zufrieden zu fühlen.

Quelle: Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991) Policies and strategies to promote social equity in health. Stockholm: Institute for Future Studies (adaptierte Darstellung Fonds Gesundes Österreich)

Was ist Gesundheits-förderung?

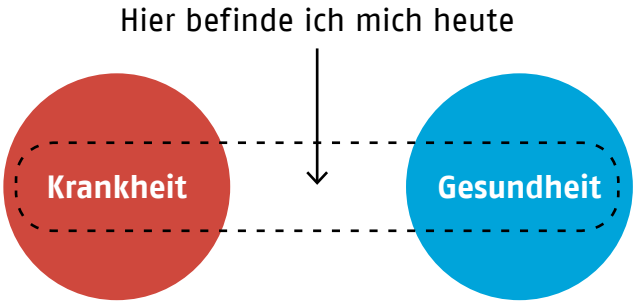
„Die geplante Veränderung gesundheitsbezogener Lebensstile und Lebensbedingungen durch verschiedene individuelle und umweltorientierte Strategien."
O´Neill, Stirling 2007

Meine Gesundheit

Wir bewegen uns ständig auf einer Linie zwischen Gesundheit und Krankheit. Man kann sich gut und gesund fühlen, auch wenn man offiziell krank ist und z.B. Diabetes hat. „Gesund sein" oder „krank sein" ist kein fixer Zustand, er kann sich jederzeit verändern.

„Das Schicksal mischt die Karten (die Gene), aber wir spielen."
Arthur Schoppenhauer

Wie gesund fühle ich mich heute?



„Gesundheit ist dann kein Zustand, keine Verfasstheit, ist kein Ideal und nicht einmal ein Ziel: Gesundheit ist ein Weg, der sich erschließt, indem man ihn geht und gangbar macht"
Heinrich Schipperges

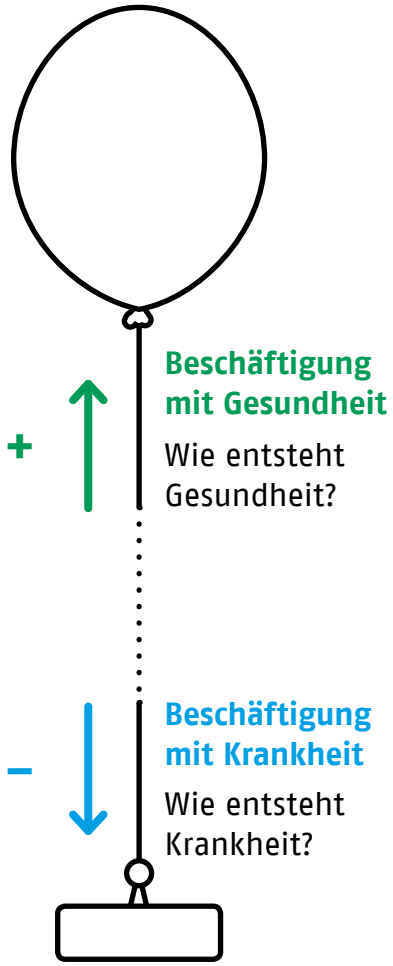
Quelle: Aaron Antonovsky, 1979, „Health, Stress and Coping"
O'neill, Stirling 2007

Blickrichtung Gesundheit

Die Frage zur Gesundheit

„Wie die Frage gestellt wird, ist entscheidend für die Richtung, die man einschlägt, um die Antwort zu finden."

Aaron Antonovsky 1923–1994



Blickrichtung

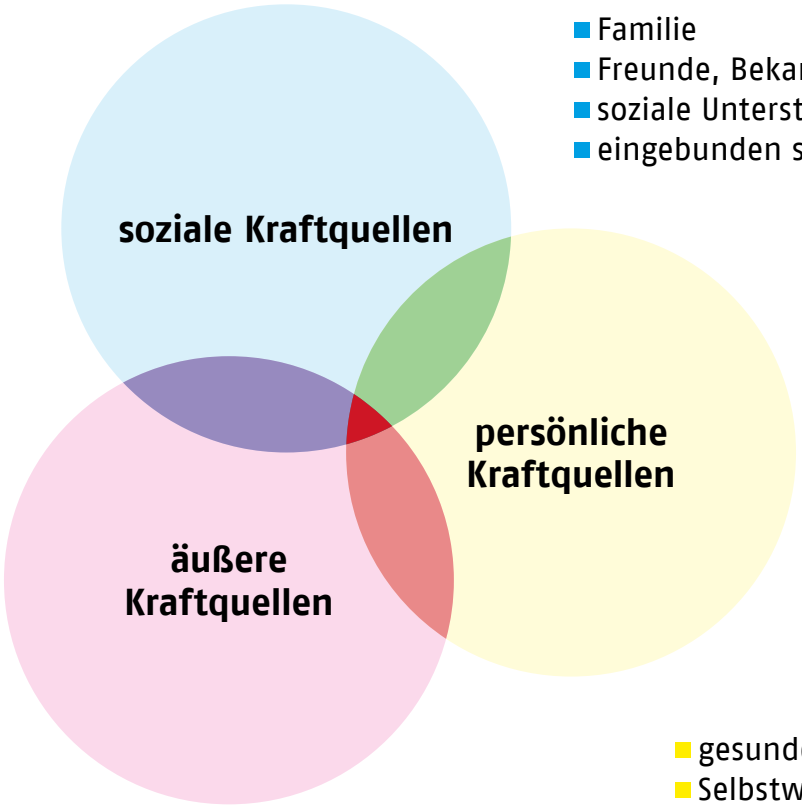
Nicht „Was macht krank?" – bisherige Frage
sondern „Was erhält gesund?" – neue Frage

Die Abbildung zeigt, dass **wenn ich mich immer nur mit Krankheit und den Symptomen beschäftige, ich mich „runter ziehen" lasse.**

Wenn ich mich hingegen mit meinen eigenen Kraftquellen beschäftige, die mich gesund erhalten, werde ich leicht und frei.

Gesundheits-Kraftquellen

Wenn wir den Blick auf Gesundheit lenken, dann stellt sich die Frage: Was sind die Ressourcen, die Gesundheits-Kraftquellen, die uns gesund erhalten?



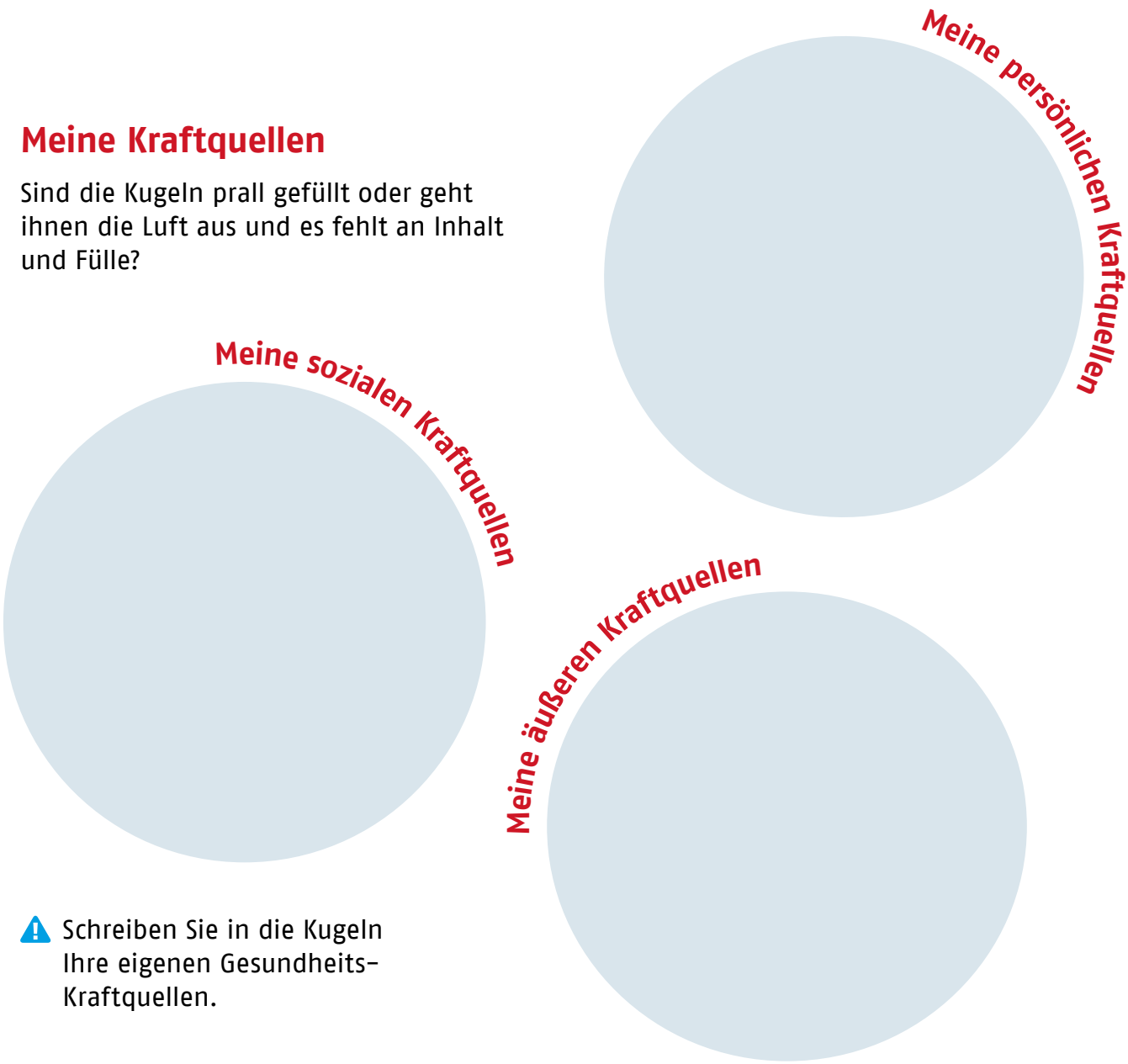
- Familie
- Freunde, Bekannte
- soziale Unterstützung
- eingebunden sein

- Wohnen
- Lärm
- Luft
- Arbeitsverhältnisse
- Handlungsspielraum
- gutes Betriebsklima
- Mitgestaltung
- gesunde Führung

- gesunder Lebensstil
- Selbstwertgefühl
- mentale Gesundheit
- Fähigkeit zur Entspannung
- Lebensfreude
- Wohlbefinden
- Humor

Meine Kraftquellen

Sind die Kugeln prall gefüllt oder geht ihnen die Luft aus und es fehlt an Inhalt und Fülle?



⚠ Schreiben Sie in die Kugeln Ihre eigenen Gesundheits-Kraftquellen.

Selbsteinschätzung: Meine Kraftquellen

Bin ich zufrieden mit meinen persönlichen Ressourcen? ☐ **Ja** ☐ **Nein**

Was kann ich konkret tun, damit sich in diesem Bereich etwas für mich verändert?

Bin ich zufrieden mit meinen sozialen Ressourcen? ☐ **Ja** ☐ **Nein**

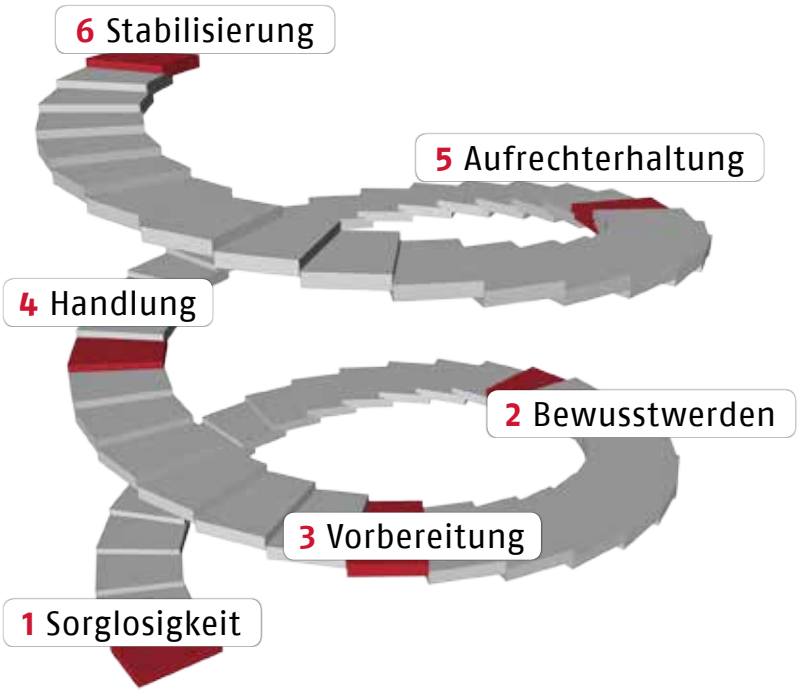
Was kann ich konkret tun, damit sich in diesem Bereich etwas für mich verändert?

Bin ich zufrieden mit meinen äußeren Ressourcen? ☐ **Ja** ☐ **Nein**

Was kann ich konkret tun, damit sich in diesem Bereich etwas für mich verändert?

Stadien der Veränderung

Veränderungen, die die Gesundheit betreffen, gehen nicht von heute auf morgen. Es sind viele Schritte notwendig. Der Weg vom sorglosen zufrieden sein mit sich selbst, bis zum gesunden Lebensstil der zur Gewohnheit geworden ist, ist lang und Rückschritte sollen eingeplant werden.



Schritt für Schritt...

Ziel ist es, Sie auf dem Weg zu einer langfristigen Verhaltensänderung zu begleiten!

Die 6 Stufen

Stufe 1
Mit mir ist alles in Ordnung!

Stufe 2
Ich sollte etwas tun, ich werde immer ungelenkiger!

Stufe 3
Ich lerne ein paar Übungen und beginne mit einem Training zu Hause.

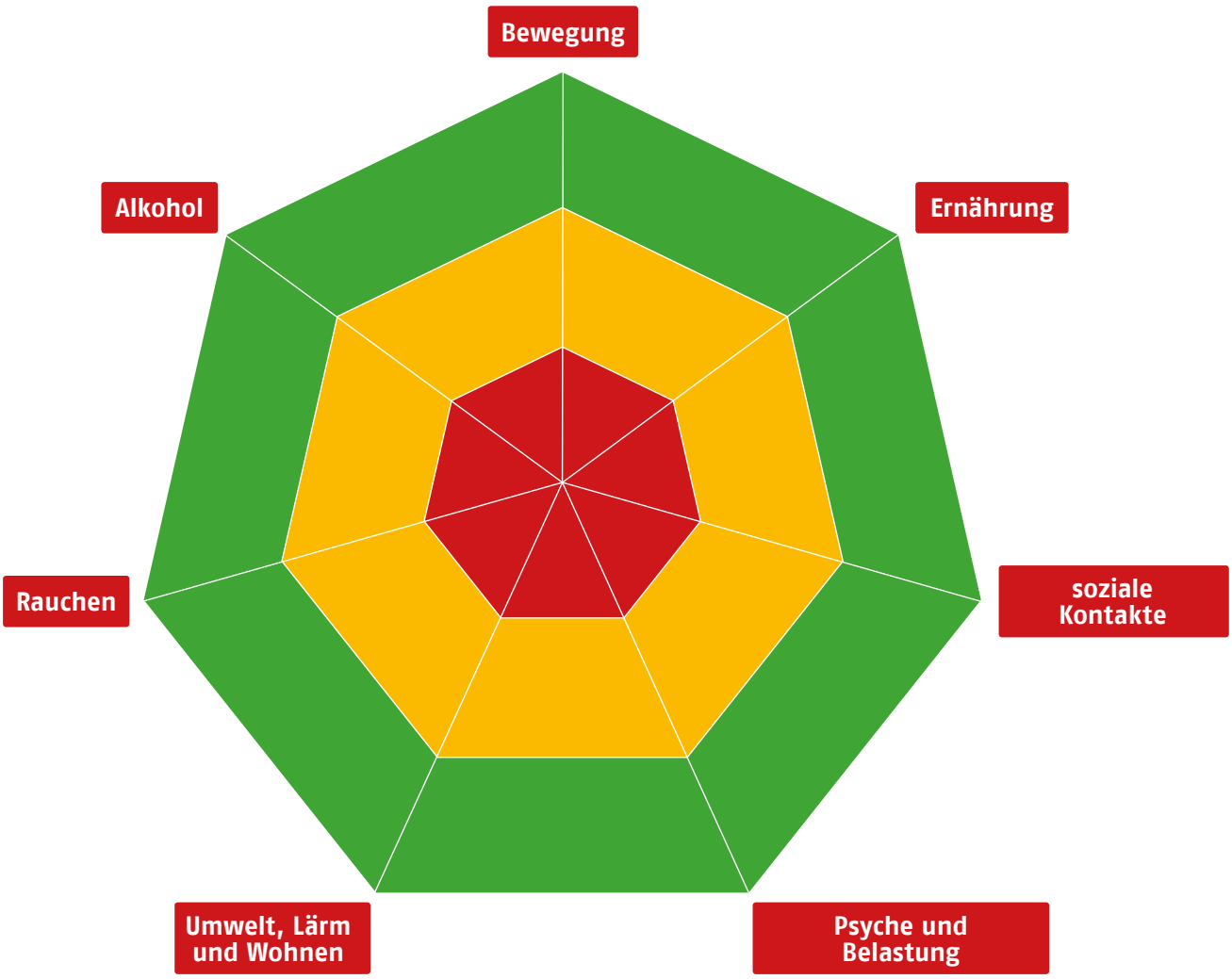
Stufe 4
Ich mache meine Übungen jetzt schon eine Woche.

Stufe 5
Ich mache meine Übungen immer gleich nach dem Frühstück.

Stufe 6
Es tut mir gut, ich fühle mich wieder viel gelenkiger und die Übungen gehören jetzt zu meinem Tagesablauf.

C.C. Di Clemete, J.O. Prochaska et al.: Das transtheoretische Modell der Verhaltensänderung, 1991.

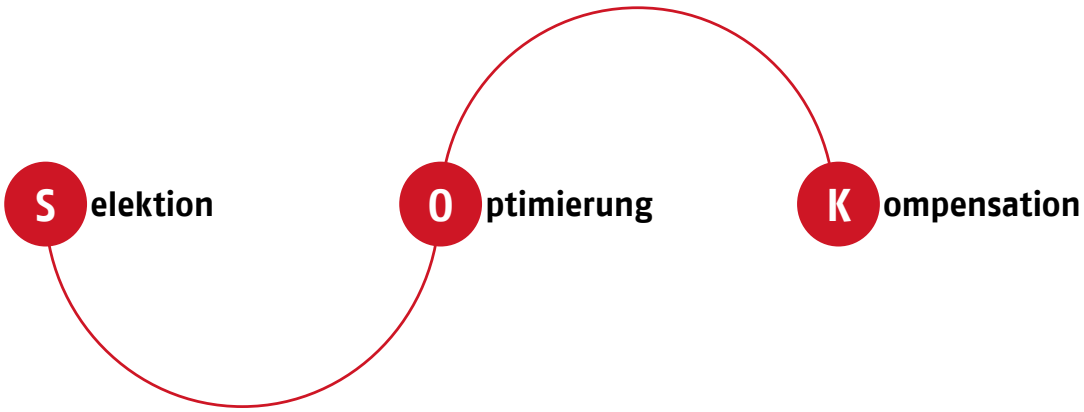
Gesundheitsspinne



Machen Sie ein Kreuz zu jedem Bereich in der Gesundheitsspinne. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem jeweiligen Verhalten? Wenn Sie im grünen Bereich sind, ist alles in Ordnung. Im gelben Bereich besteht Bedarf zur Optimierung Ihrer Situation und im roten Bereich ist eine Veränderung notwendig.

Gesundheit im Alter – das SOK Prinzip

Gesundheitsbereiche gibt es viele und es gibt viel zu tun. Im Alter kommt dazu, dass bestimmte Fähigkeiten wie Sehen und Hören nachlassen, der Gleichgewichtssinn lässt nach und der Geist arbeitet nicht mehr so wie früher. Wenn wir uns damit beschäftigen, was wir tun und verändern können, dann tun wir das vor dem Hintergrund, dass erfolgreiches Altern auch die Kunst ist mit den eigenen Grenzen umzugehen.



1. Selektion bedeutet, sich die Rosinen heraus zu picken, nicht mehr alles zu tun, sondern Kräfte einzuschätzen und einzuteilen und eine Auswahl zu treffen.

2. Optimierung bedeutet, etwas mit mehr Konzentration zu tun, mehr desselben zu machen und sich darin zu verbessern und geeignete Mittel zu finden.

3. Kompensation bedeutet, sich vorzunehmen z.B. statt auf Geschwindigkeit auf die Umgebung zu achten. Wenn Möglichkeiten wegfallen, flexibel reagieren, andere Wege suchen, um dem Ziel näher zu kommen.

Vgl. Baltes, P. B; Baltes, M. M; Freund, A. M; Lang, F: The measurement of selection, optimization, and compensation (SOC) by self report: Technical report 1999.

Meine Gesundheitsbereiche

Bereich 1	Bereich 2

Mein bisheriges Verhalten	Mein bisheriges Verhalten

⚠ Tragen Sie in die Felder 2 Bereiche ein, in denen Sie eine Veränderung vornehmen möchten. Beispiel: Sie möchten Ihre Ernährung verändern oder weniger Alkohol trinken. Beschreiben Sie auch, wie Sie sich bisher verhalten haben.

Veränderung bedeutet:
unbetretene Wege zu gehen.

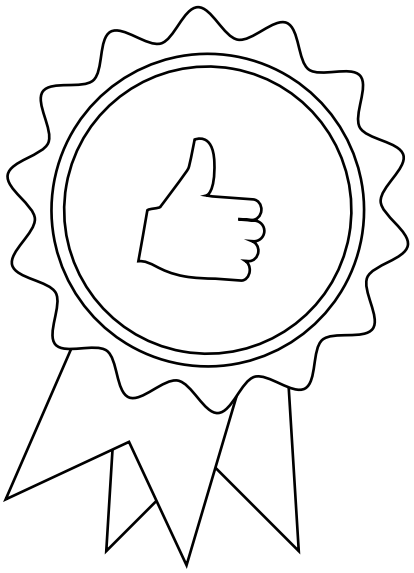
1. Schritt: Glaube an die eigene Kraft

Trau ich mir zu, dass ich in meinem Leben etwas verändern kann?

Man muss an die grundsätzliche Machbarkeit einer Sache glauben und daran, dass man sie vollenden kann. Diese Erfahrungen gründen auf bisherigen Erfolgen und Misserfolgen.

Einen Orden für meine Gesundheit

Um den eigenen Erfolgen auf den Grund zu gehen, bekommen Sie jetzt einen Orden verliehen. Beschreiben Sie eine Änderung Ihres Verhaltens, die Sie vor längerer Zeit vorgenommen haben und immer noch umsetzen. Vielleicht haben Sie es ja schon einmal geschafft, regelmäßig zum Turnen oder Nordic Walking zu gehen und fühlen sich seither besser. Dass Ihnen das gelungen ist, dafür erhalten Sie einen Orden.



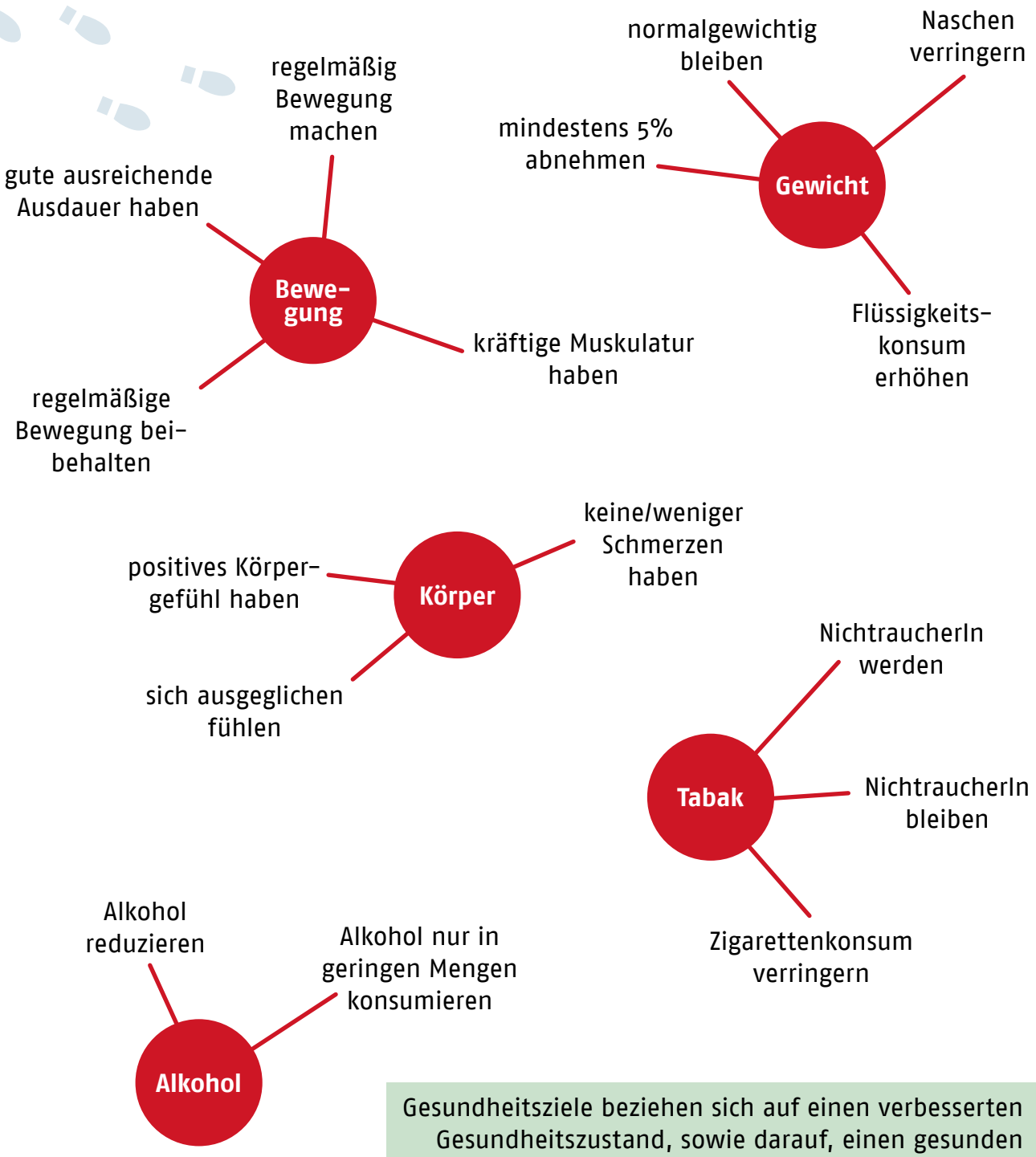
Ich erhalte den Gesundheitsorden weil ich ...

Es ist mir gelungen weil ich ...

Die weiteren Schritte der Verhaltensänderung in Anlehnung an das MoVo-Gruppenprogramm aus W. Göhne, R. Fuchs: Änderung des Gesundheitsverhaltens. Göttingen, Hogrefe 2007

2. Schritt: Mein persönliches Gesundheitsziel

Beispiele für Gesundheitsziele in den Bereichen Bewegung, Gewicht, Körper, Tabak und Alkohol.



Gesundheitsziele beziehen sich auf einen verbesserten Gesundheitszustand, sowie darauf, einen gesunden Zustand zu erhalten. Was will ich erreichen?

Meine Gesundheitsziele – die richtige Mischung

Mein persönliches Ziel – ich kenne den Weg

Alice fragt:
„Willst du mir wohl sagen, wenn ich bitten darf, welchen Weg ich hier nehmen soll?“

Die Katze antwortet:
„Das hängt zum guten Teil davon ab, wohin du gehen willst.“

Alice sagt:
„Es kommt mir nicht drauf an, wohin.“

Die Katze antwortet:
„Dann kommt es auch nicht drauf an, welchen Weg du nimmst.“

Alice im Wunderland zeigt uns, wie wichtig es ist, sich über die persönlichen Ziele Klarheit zu verschaffen, um den Weg dorthin bestimmen zu können.

⚠ Tragen Sie in die Kästchen Ihre 2 wichtigsten Gesundheitsziele ein, die Sie in den nächsten 3 Monaten erreichen wollen.

Gesundheitsziele sind die Basis der Motivation für eine langfristige Verhaltensänderung.

Mein Gesundheitsziel 1

Mein Gesundheitsziel 2

Carroll L., Alice im Wunderland, 1874

3. Schritt: Aktivitätenplan

Um unser Ziel zu erreichen, müssen wir noch einen Schritt weitergehen. Wir stellen uns die Frage „Wie erreichen wir unser Ziel?“ „Was sollen wir tun, um unser Ziel zu erreichen?“. Sie wissen jetzt was Sie möchten, aber noch nicht genau wie es gelingen kann. Der nächste Schritt ist also, einen genauen Plan zu erstellen.

Hier ein Beispiel wie so ein Plan ausschauen soll. **Wichtig ist die W-Fragen zu beantworten.** Und klären Sie auch, ob die Aktivität zu Ihnen passt, ob sie überhaupt umsetzbar ist, ob sie Ihnen Freude und Spaß macht und ob Sie von der Wirkung überzeugt sind.

Ein Plan bezieht sich darauf, was eine Person tun muss, um ein Ziel zu erreichen.

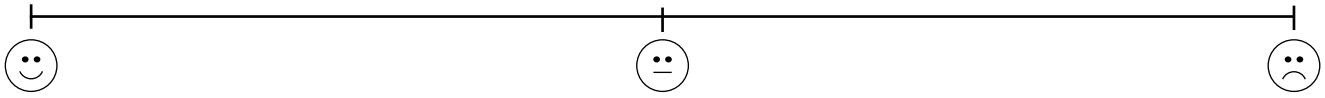
- **Was**
  Nordic Walking
- **Wann**
  immer donnerstags, um 14h
- **Wo**
  Treffpunkt vor der Kirche
- **Wie**
  nehme die eigenen NW-Stöcke mit
- **Mit wem**
  mit meiner Freundin und anderen die mitgehen wollen
- **Passend**
  ich gehe gerne in die Natur
- **Umsetzbar**
  am Donnerstag um diese Zeit kommt selten was dazwischen
- **Freude und Spaß**
  ich treffe dabei meine Freundin und wir lachen viel zusammen
- **Wirksam**
  ich weiß, dass Nordic Walking gut tut

Mein Weg zum Ziel: Aktivitätenplan 1

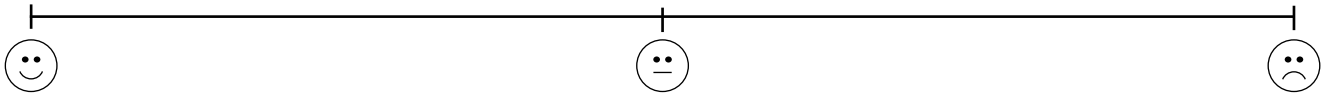
⚠ Vervollständigen Sie Ihren Plan innerhalb der nächsten Woche und kreuzen Sie an, ob Ihre Aktivität auch passt und wirkt.

Was	Wie
Wann	Mit wem
Wo	

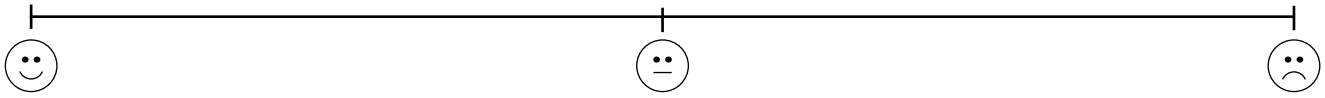
Passend?



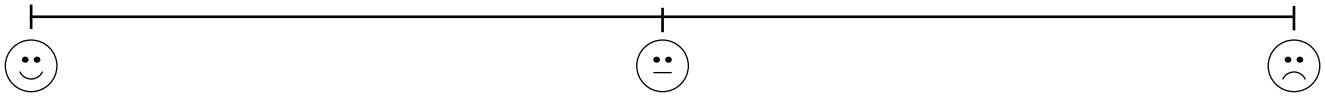
Umsetzbar?



Freude und Spaß?



Wirksam?

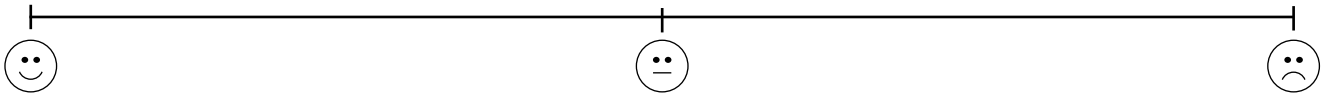


Mein Weg zum Ziel: Aktivitätenplan 2

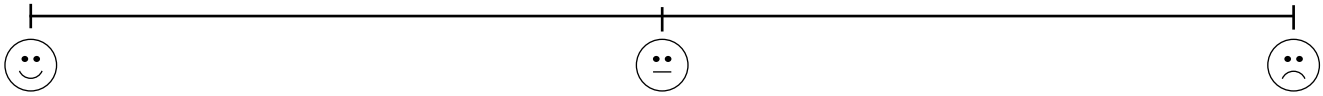
Ein Plan kann verändert werden, ABER
NICHT ersatzlos gestrichen!

Was	Wie
Wann	Mit wem
Wo	

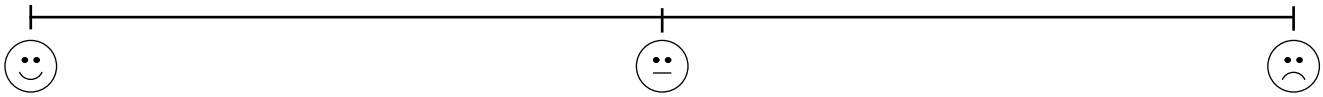
Passend?



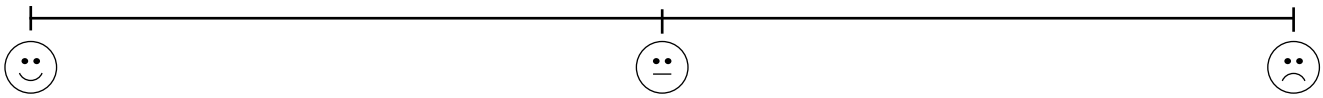
Umsetzbar?



Freude und Spaß?



Wirksam?



Berichten Sie über Ihre Gesundheitsziele und Pläne

Welche Ziele haben Sie sich gesetzt?

Wie sind Sie damit zurecht gekommen, Ziele zu finden?

Ist es Ihnen gelungen, einen Plan für Ihre Ziele zu machen?

Haben Sie bereits begonnen die Ziele umzusetzen?

4. Schritt: Vom Ziel zum alltäglichen Verhalten

Hindernisse und Möglichkeiten

Ob es gelingen wird, den Plan umzusetzen, hängt von den Hindernissen auf unserem Weg ab und von den Möglichkeiten, die wir haben, um diese zu überwinden.

Was kann mich daran hindern, meinen Plan zu verwirklichen?

1

Was kann ich tun, welche Möglichkeiten habe ich, um diese Hindernisse zu überwinden?

2

⚠ Tragen Sie ein, mit welchen Hindernissen Sie rechnen können.

Tragen Sie ein, welche Möglichkeiten Sie haben, diese zu überwinden.

Mein Ziel – die Hindernisse und Möglichkeiten

Mein Gesundheitsziel 1

Welche Hindernisse/Barrieren gibt es?	Welche Strategien helfen mir, meine Hindernisse zu überwinden?

Mein Gesundheitsziel 2

Welche Hindernisse/Barrieren gibt es?	Welche Strategien helfen mir, meine Hindernisse zu überwinden?

⚠ Beschäftigen Sie sich ganz konkret mit Ihren Gesundheitszielen und welche Hindernisse und Möglichkeiten Sie haben.

Hindernisse

äußere Hindernisse	innere Hindernisse
■ die Partner haben andere Ernährungs- und/oder Bewegungsvorlieben ■ die Fahrt zum Verein ist zu weit ■ die Gesundheitsveranstaltung kostet zu viel ■ kein vorhandener Trainingspartner ■ schlechtes Wetter	■ keine Lust ■ Gewohnheit ■ niedergeschlagene Stimmung ■ Heißhunger ■ Angst Neues auszuprobieren ■ Stress ■ Müdigkeit

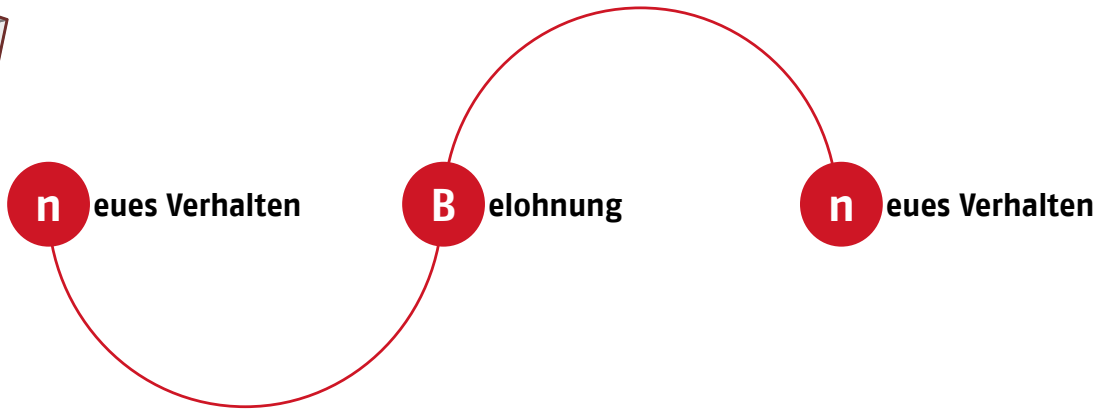
Möglichkeiten zur Überwindung der Hindernisse

äußere Strategien	innere Strategien
■ Gestaltung des Umfeldes ■ gemeinsam mit Freunden etwas unternehmen ■ Erinnerung am PC, Handy ■ Erstellen eines Planes und Ziele vor Augen führen ■ Alternativen schaffen ■ gleich mit der Umsetzung beginnen	■ Routinen schaffen, regelmäßig in den Alltag integrieren ■ Durchhaltefähigkeit, Wille, Humor ■ Freude, Spaß, keine Überforderung ■ Spannung, Sinnhaftigkeit sehen ■ Begeisterung für eine Sache

Was sich bewährt hat – Die Belohnung

Was sich sehr bewährt hat, um Ziele zu erreichen, ist die Belohnung. Wird ein neues Verhalten belohnt, so folgt darauf erneut das neue Verhalten.

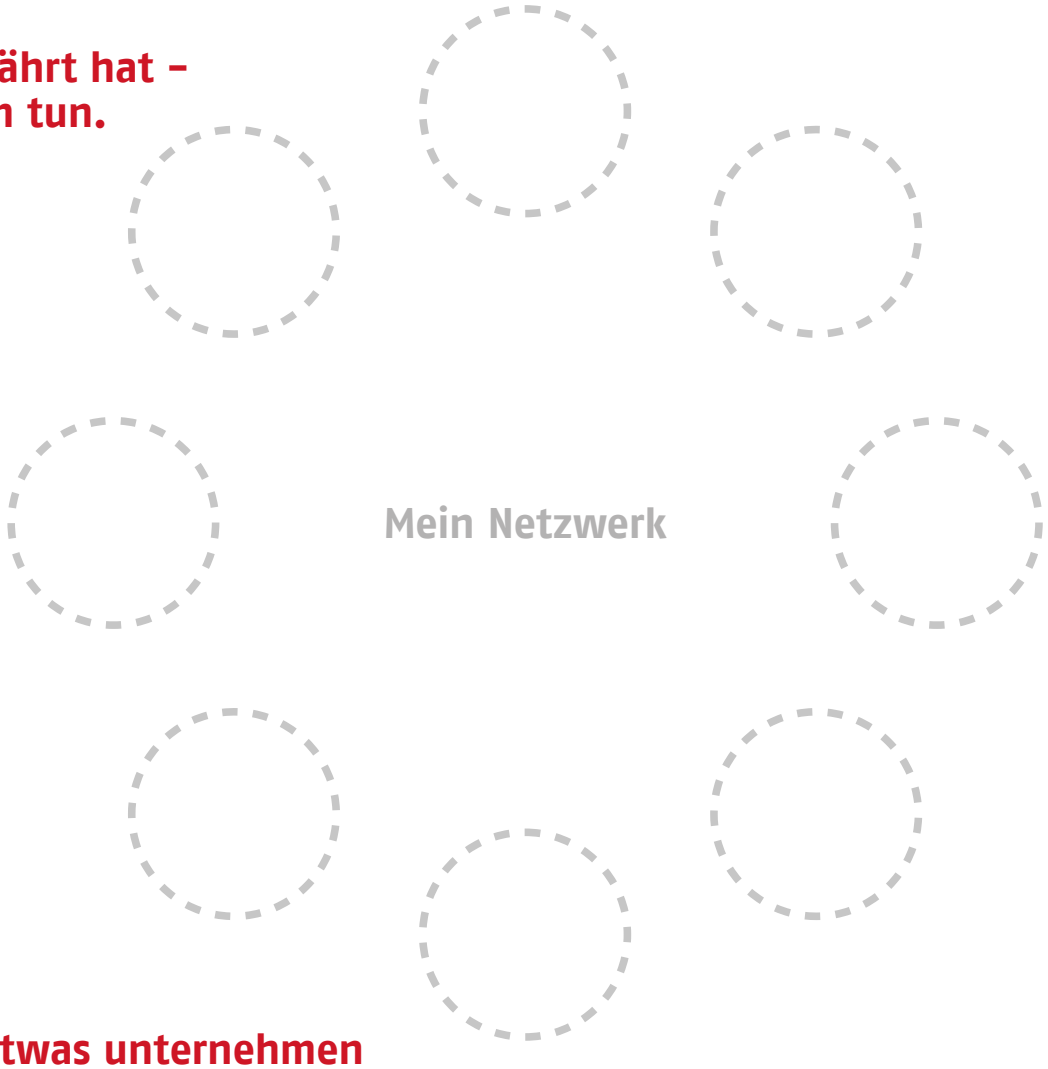
⚠ Schreiben Sie Ihr Gesundheitsziel auf und überlegen Sie sich, wie Sie sich belohnen können, wenn es Ihnen gelingt Ihr Ziel zu erreichen. Auch das Erreichen eines Teiles vom Ziel ist eine Belohnung wert. ☺



Gesundheitsziel 1	Belohnung

Gesundheitsziel 2	Belohnung

Was sich bewährt hat – es gemeinsam tun.



Gemeinsam etwas unternehmen

⚠ Tragen Sie Ihre Freunde und Bekannte in das Netzwerk ein. Was können Sie gemeinsam tun? Was ist ein gemeinsames Ziel?

Ansprechperson

Telefonnummer

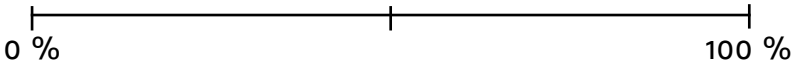
Email-Adresse

gemeinsames Gesundheitsziel

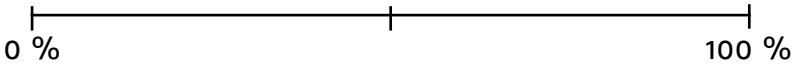
Selbstbeobachtung

⚠ Tragen Sie ein, zu wie viel Prozent Sie Ihr Gesundheitsziel erreichen konnten.

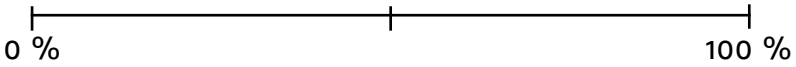
1. Woche



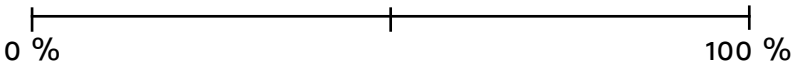
2. Woche



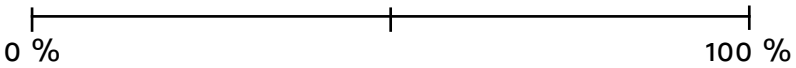
3. Woche



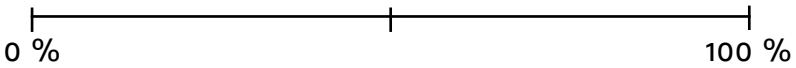
4. Woche



5. Woche



6. Woche



Wenn es zum Rückfall kommt

Werten Sie sich für Misserfolge oder Rückfälle in alte Verhaltensmuster nicht ab.

Sehen Sie den Rückfall als eine mögliche Chance. Denken Sie über den Rückfall nach!

Warum ist es zum Rückfall gekommen?

Was hätte ich gebraucht, um nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen?

Aufstehen und durchstarten – gutes Gelingen!

Befragung nach 6 Wochen

Fragebogen bitte 6 Wochen nach dem Gesundheits-Shake ausfüllen, ausschneiden und zusammen mit der Selbstbeobachtung – ohne Absenderangabe – an die TrainerIn zurückschicken!

Vielen Dank!

Fragebogen

Haben Sie in den letzten 6 Wochen eine Veränderung Ihres Verhaltens bezogen auf Bewegung oder Ernährung bemerkt?

sehr ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ gar nicht

Wie hilfreich war der Gesundheits-Shake für Sie?

sehr hilfreich ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ gar nicht hilfreich

Hat Ihnen das Formulieren Ihrer Gesundheitsziele geholfen, Ihre Vorhaben zu realisieren?

sehr geholfen ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ gar nicht geholfen

Wie sehr haben Sie sich in den letzten 6 Wochen an Ihre Ziele gehalten ?

sehr genau ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ gar nicht genau

Hat die Auseinandersetzung mit den Barrieren Ihnen geholfen besser damit umgehen zu können?

viel besser ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ gar nicht besser

Einführung in gesundheitsgerechte Bewegung

Sind Sie aktiv genug?

Wie viel Bewegung mache ich eigentlich? Mit einem einfachen Quiz kann man herausfinden, ob man ausreichend körperlich aktiv ist:

Bewegung hilft Ihnen sich gesünder zu fühlen, ein normales Köpergewicht zu halten oder wieder zu erreichen und kann das Risiko für Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Krebserkrankungen reduzieren.

Was zählt, ist die Menge und die Art der körperlichen Aktivität die man macht. Ziel soll es sein, jeden Tag Aktivitäten in den Tagesablauf einzubauen, die Spaß machen, Energie verbrauchen, die Muskeln stärken, die Gelenke bewegen und den Körper fitter machen.

Machen Sie genügend körperliche Aktivität im Alltag, um Ihre Gesundheit zu erhalten?

Wählen Sie die Antwort, die Ihre aktuelle Aktivität oder Ihr Verhalten in der jeweiligen Situation am besten repräsentiert.

Punktewertung:

Kreuzen Sie die für Sie (am ehesten) zutreffende Antwort an. Die erste Zeile zählt immer einen Punkt, die zweite zwei Punkte und die dritte drei.

Rechnen Sie nun Ihre Punkteanzahl aus.

1. Alltag

Wie körperlich aktiv sind Sie bei der Arbeit? (am Arbeitsplatz oder zu Hause)

- ◯ Nicht sehr aktiv – die meiste Zeit sitze ich. 1 P
- ◯ Ich habe keinen physisch anstrengenden Beruf, aber ich versuche mich auch am Arbeitsplatz aktiv zu bewegen wann immer es geht. 2 P
- ◯ Sehr aktiv – ich bin immer in Bewegung. 3 P

2. Aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit

Beantworten Sie ehrlich und objektiv die Frage nach Ihrer aktuellen physischen Leistungsfähigkeit

- ◯ Ich bin zur Zeit in keiner guten Verfassung. 1 P
- ◯ Ich habe für mein Alter eine durchschnittliche körperliche Leistungsfähigkeit. 2 P
- ◯ Ich bin in einer ausgezeichneten Verfassung. 3 P

3. Auswahl der Bewegungsmöglichkeiten

Sie befinden sich im ersten Stock eines Hauses und müssen in den dritten Stock. Was machen Sie?

- ◯ Ich nehme den Lift. 1 P
- ◯ Ich gehe über die Stiege, wenn ich es nicht eilig habe. 2 P
- ◯ Ich nehme immer die Stiege. 3 P

Ihr Ergebnis

4. Sport

Sie üben einen Sport aus oder haben ein aktives Hobby wie Schwimmen, Spazieren, Tanzen, Joggen oder Radfahren:

- ◯ nahezu nie 1 P
- ◯ ungefähr einmal pro Woche 2 P
- ◯ mehrmals pro Woche 3 P

5. Wenn Sie in einem Geschäft oder bei der Post, ca. 1 km entfernt, eine Kleinigkeit abholen müssen, was tun Sie?

- ◯ Ich fahre mit dem Auto oder nehme den Bus / die Straßenbahn. 1 P
- ◯ Ich gehe wenn es sonnig ist. 2 P
- ◯ Ich gehe immer oder fahre mit dem Rad. 3 P

Ihre Punkteanzahl: ☐

Punkteanzahl 5

Zeit sich aufzuraffen und sich zu bewegen!

Es ist sehr wichtig für Ihre Gesundheit, dass Sie versuchen mehr körperliche Aktivität in Ihren Alltag einzubauen. Beginnen Sie damit, jeden Tag in irgendeiner Weise körperlich aktiv zu sein. Wenn Sie seit Längerem keine oder nur sehr geringe körperliche Aktivität entfaltet haben, starten Sie damit, Ihre Aktivität jeden Tag um 10 Minuten zu steigern, bis Sie regelmäßig 30 Minuten oder mehr an Aktivität erreicht haben. Wenn Sie jeden Tag 30 Minuten aktiv sind, dann versuchen Sie zusätzliche Aktivitäten in Ihren Alltag zu integrieren. Machen Sie Spaziergänge zur Mittagszeit oder gehen Sie mehrmals pro Woche schwimmen.

Wenn Sie merken, dass Ihnen die Aktivitäten leichter fallen, versuchen Sie andere in Ihren Alltag einzubauen. Wenn sich Ihre Aktivität und damit Ihre Fitness verbessern, werden Sie sich bei vielen Tätigkeiten deutlich besser fühlen und Sie werden die gesundheitlichen Vorteile durch Ihr Aktivitätsniveau bemerken. Lassen Sie sich von Profis unterstützen oder bewegen Sie sich mit Freunden oder der Familie.

Punkteanzahl 6–12

Nicht so schlecht, aber Platz für Verbesserung!

Wenn Ihre Angaben das Ausmaß Ihrer körperlichen Aktivität widerspiegeln, dann besteht die berechtigte Annahme, dass Sie wissen, Sie könnten aktiver sein. Sie ha-

ben bereits Aktivität in Ihren Alltag eingebaut, sollten aber nun versuchen, jeden Tag rund 30 Minuten aktiv zu sein (oder wenn möglich auch mehr). Wenn Sie regelmäßige körperliche Aktivitäten in Ihren Alltag einbauen, reduzieren Sie das Risiko für Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Krebserkrankungen. Eine großartige und einfache Möglichkeit sich gut zu fühlen und gut auszusehen.

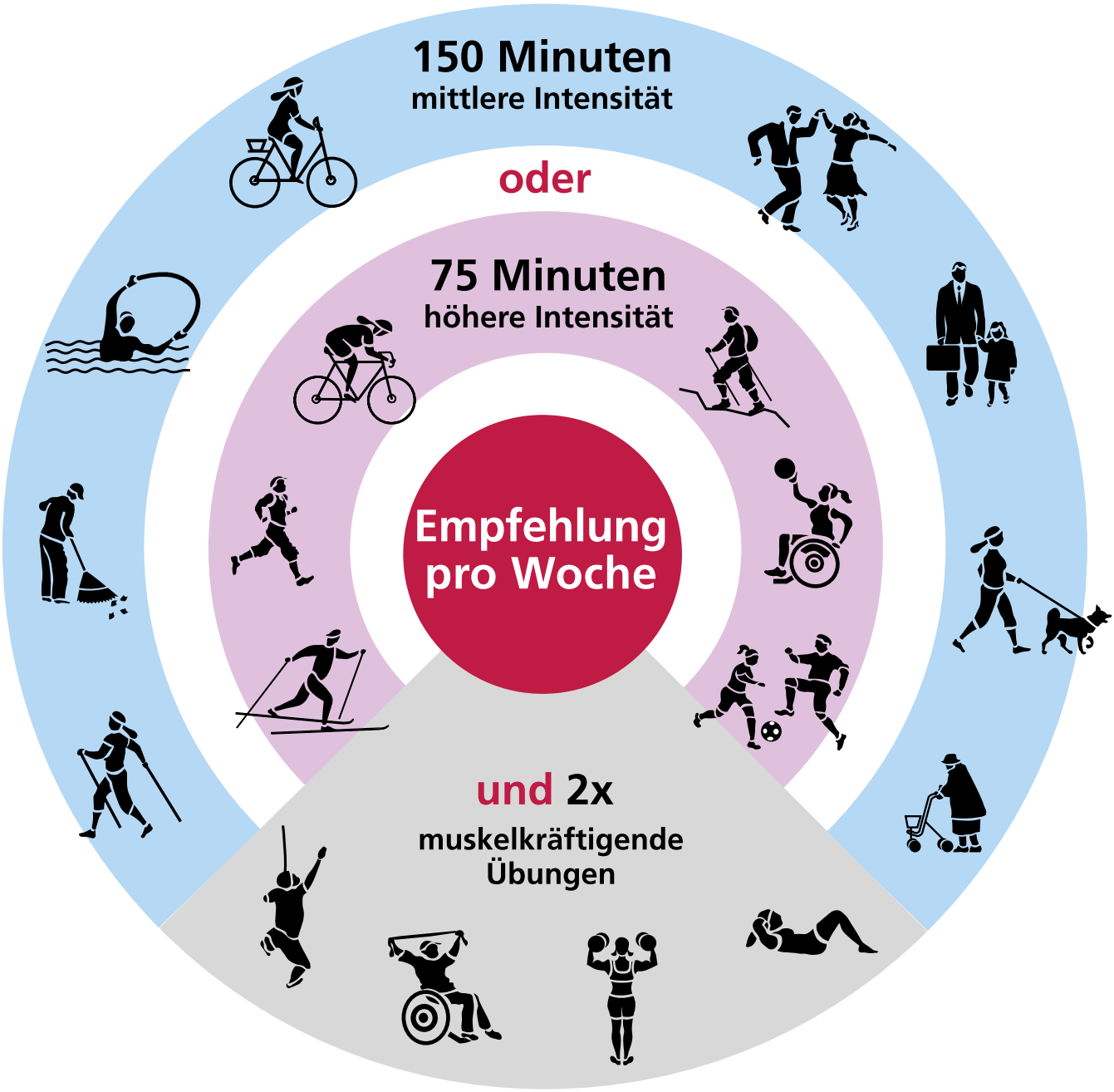
Punkteanzahl – mehr als 12

Exzellent!

Es scheint so als würden Sie einige Anstrengung in Kauf nehmen, um körperlich aktiv zu bleiben. Wenn es für Sie einfach ist, jeden Tag 30 Minuten körperlich aktiv zu sein und sich zu bewegen, dann sollten Sie versuchen täglich 60 Minuten an moderater Aktivität oder 30 Minuten intensiverer Aktivität zu absolvieren. Regelmäßige körperliche Aktivität kann Menschen jeden Alters helfen, ein aktives und gesundes Leben zu genießen. Fit zu bleiben ist eine hervorragende Investition in die zukünftige Gesundheit. Wenn Sie sich gut fühlen und gut aussehen, so sind viele Dinge des täglichen Lebens leichter und einfacher zu bewerkstelligen. Versuchen Sie Ihre Aktivitäten zu variieren und vermeiden Sie Langeweile. Ermutigen Sie Freunde und Familie ein neues, aktives Hobby mit Ihnen zu teilen.

Quelle: AICR – www.aicr.org, Univ. Prof. Dr. Peter Hofmann

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

1 Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h Für Einsteiger empfohlen.

2 Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

3 Bei muskelkräftigender Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (18 bis 64-jährige)

Gesundheit und körperliche Fitness werden durch unterschiedliche Aktivitäten unterschiedlich beeinflusst. Ausdauerbelastungen kommt hier eine wichtige Rolle zu, da sie besonders viele positive Effekte mit sich bringen. Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind weitere wichtige Fitnessbausteine und lassen sich gut in den Alltag einbauen.

Die folgenden Empfehlungen für ein bewegtes Leben stützen sich auf fundierte wissenschaftliche Untersuchungen. Sie bringen vielfältige und bedeutende positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Fitness mit sich – in jeder Altersstufe und unabhängig vom persönlichen Fitnessniveau.

Diese Empfehlungen gelten für gesunde Erwachsene von 18–64 Jahren. Personen mit chronischen Beschwerden bzw. Erkrankungen sowie Schwangere und Frauen unmittelbar nach der Entbindung sollten besonders achtsam sein und medizinische Beratung einholen, bevor sie beginnen, die Bewegungsempfehlungen umzusetzen. Nutzen Sie jede Gelegenheit sich zu bewegen! Denn: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten ...

... sollten Erwachsene mindestens 150 Minuten (2 ½ Stunden) pro Woche Bewegung mittlerer Intensität oder 75 Minuten (1 ¼ Stunden) pro Woche Bewegung höherer Intensität oder eine entsprechende Kombination aus Bewegung mit beiden Intensitäten durchführen. Idealerweise sollte die Aktivität auf möglichst viele Tage der Woche verteilt werden. Jede Einheit sollte durchgehend mindestens zehn Minuten dauern.

... sollten Erwachsene, für einen zusätzlichen und weiterreichenden gesundheitlichen Nutzen, eine Erhöhung des Bewegungsumfangs auf 300 Minuten (5 Stunden) pro Woche Bewegung mittlerer Intensität oder 150 Minuten (2 ½ Stunden) pro Woche Bewegung höherer Intensität oder eine entsprechende Kombination aus Bewegung mit beiden Intensitäten anstreben.

... sollten Erwachsene an zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegung mittlerer oder höherer Intensität durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden. Mit muskelkräftigender Bewegung sind körperliche Aktivitäten gemeint, bei denen das eigene Körpergewicht (z.B. Liegestütz), Gewichte (z.B. Hanteln, Kraftmaschinen, das Tragen eines schweren Rucksackes) oder andere Hilfsmittel (z.B. Thera-Band) als Widerstand eingesetzt werden.

Quelle: Bachl et al., Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, Fonds Gesundes Österreich, 2012.
Fonds Gesundes Österreich, Bewegungsbroschüre, April 2012

Erwartete Wirkungen durch regelmäßige Bewegung

Das richtige Maß an Bewegung hat vielfältige positive Wirkungen – nicht nur körperlicher, sondern auch seelischer und sozialer Natur. Wissenschaftler haben es längst bewiesen: Bewegung wirkt vielseitiger auf die Gesundheit als jedes Medikament.

Das Herz untrainierter Menschen hat deutlich mehr Arbeit zu verrichten, vor allem bei Belastungen, als das Trainierter. Ein untrainiertes Herz schlägt hochgerechnet pro Jahr über 10 Millionen Schläge öfter als ein trainiertes Herz.

Bewegung hält gesund

Herz-Kreislauf

- Ökonomisierung der Herz-Kreislauffunktion (z.B. niedrigerer Puls bei gleicher Belastung)
- Beitrag zur Blutdrucknormalisierung
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Verbesserung der arteriellen und venösen Durchblutung
- Beiträge zur Arteriosklerosevorbeugung
- Senkung des Risikos für Herzinfarkt, Schlaganfall und Schaufensterkrankheit
- bessere Gehirndurchblutung

Atmung

- Zunahme des Lungenvolumens
- verbesserte Sauerstoffversorgung bei verminderter Atmungsarbeit
- Risiko für Erkältungskrankheiten sinkt

Verdauung und Stoffwechsel

- positive Veränderungen im Bereich des Harnsäure-Triglycerid-, Cholesterin- und Blutzuckerstoffwechsels
- Gewichtsregulation
- Anregung der Darmtätigkeit
- geringeres Gallensteinrisiko

Bewegungsapparat

- bessere Stützfunktion durch die Muskulatur
- höhere Knochendichte
- Rückenproblemen, Haltungsschwächen und Überlastungsschäden wird entgegengewirkt (Arthroseprävention)
- Erhöhung der Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke

Quelle: Bachl et al., Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, Fonds Gesundes Österreich, 2012.
Fonds Gesundes Österreich, Bewegungsbroschüre, April 2012

Nervensystem

- bessere Koordinationsfähigkeit und Bewältigung des Alltags
- verbesserte Erholungsfähigkeit
- gesteigerte Schlafqualität
- Verringerung von Kopfschmerzen und Wetterfühligkeit
- gesteigerte Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit
- Stressabbau und gesteigerte Stresstoleranz

Immunsystem

- Aufbau von Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten
- Unterstützung der Vorbeugung mancher Krebsformen (Brust-, Darmkrebs)

Hormonsystem

- Steigerung der Insulinwirksamkeit
- Verringerung der Ausschüttung von Stresshormonen

seelischer Nutzen

- gesteigertes Selbstwertgefühl
- Minderung von Spannungen und Ängsten
- positivere Stimmung

sozialer Nutzen

- neue Freundinnen und Freunde, neue Kontakte
- Erhalten der Mobilität und Selbstständigkeit im Alter

gesamt

- erhöhte Leistungs- und Erholungsfähigkeit, Wohlbefinden
- Verzögerung der Alterungsprozesse

Quelle: Bachl et al., Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, Fonds Gesundes Österreich, 2012.
Fonds Gesundes Österreich, Bewegungsbroschüre, April 2012

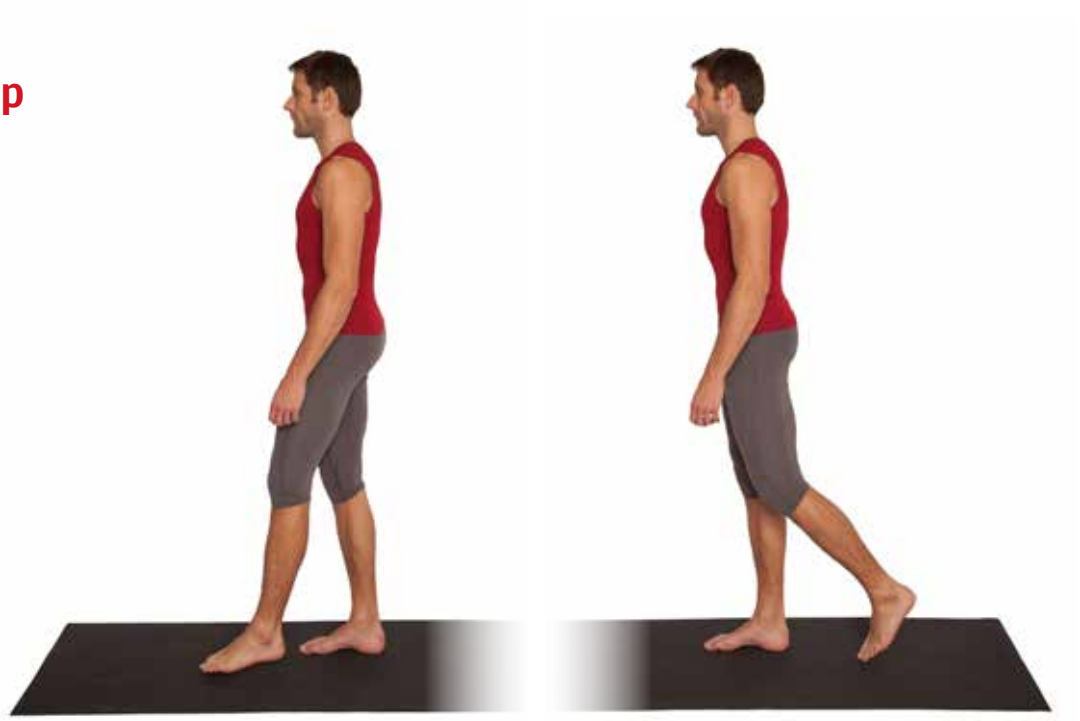
Kraft + Koordination + Gleichgewicht
Basisübungen

Sicherheitshinweis

„Die dargestellten Übungen dürfen nur von Personen durchgeführt werden, die gesundheitlich dazu in der Lage sind, insbesondere also keine behandlungspflichtigen Erkrankungen des Bewegungsapparates, z.B. der Wirbelsäule und der Gelenke sowie des Herz-Kreislauf-Systems aufweisen. Falls Unsicherheiten über Ihre körperliche Eignung bestehen, so ist dies im Vorfeld durch einen Arzt abzuklären. Führen Sie alle Übungen ruhig und konzentriert durch, die Übungsdurchführung muss für Sie angenehm sein und schmerzfrei erfolgen. Atmen Sie während der gesamten Übungsausführung ruhig und gleichmäßig. Da unsachgemäß ausgeführte Übungen Ihrer Gesundheit schaden können, wenden Sie sich im Falle von Unklarheiten bitte vor Durchführung der Übungen an eine / einen Expertin/en. Die VAEB übernimmt keine Haftung für Schäden in Folge unsachgemäß ausgeführter Übungen.“

1 Einbeinstand

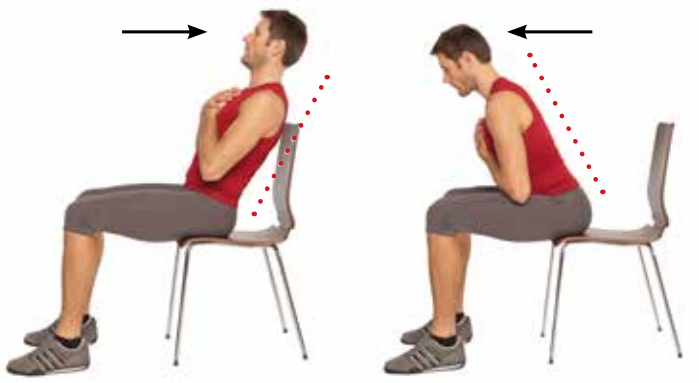
2 Einbein Dip



3 Einbein Diagonal Streck

4 Setz dich

5 Klötzli



6 Hüftöffner

7 Diagonal Zug

8 Stütz vorne

9 Stütz hinten

Intensität: Übersicht

Die Intensität beschreibt den Anstrengungsgrad einer Aktivität. Um zu wissen, mit welcher Intensität Sie Ihre Bewegung ausführen sollen, ist das individuelle Belastungsempfinden von großer Bedeutung. Die Steuerung über das eigene Empfinden ist eine anerkannte Methode und wird Ihnen dabei helfen, sich während der Trainingseinheit optimal zu belasten.

Unser Körper braucht **alle Intensitätsbereiche**, nur in unterschiedlicher Ausprägung. Die Kombination aus allen drei Bereichen ist ideal. Es kann die Faustregel herangezogen werden, dass 20 Minuten Bewegung mittlerer Intensität gleich viel zählt wie zehn Minuten mit höherer Intensität.

Hier darf nicht der Fehler gemacht werden, dass nur mehr Bewegung mit höherer Intensität durchgeführt wird! Alle Bereiche haben Ihren Sinn und sind notwendig um in der Summe ein ideales Ergebnis für den Gesundheitszustand zu erzielen.

Roter Kopf, Pressatmung, Atemnot, sehr starkes Schwitzen oder Unwohlsein sind Anzeichen von zu hoher Intensität. Auch wenn die Bewegung nicht weiter ausgeführt werden kann, die angestrebte Dauer nicht erreicht werden kann oder Sie eine Pause benötigen, verringern Sie die Intensität.

Die richtige Bewegungsdosis ergibt sich aus folgenden „Zutaten“:

Häufigkeit: Wie oft ich mich bewege.
(z.B. dreimal pro Woche Rad fahren)

Dauer: Wie lange ich mich bewege.
(z.B. 30 Minuten Rad fahren)
Bei Kräftigungsübungen wird zusätzlich die **Wiederholungsanzahl** angegeben
(z.B. 12 Kniebeugen)

Intensität: Wie anstrengend ich die Bewegung ausführe. (z.B. leichte, mittlere oder höhere Intensität)

leichte Intensität: Wird kaum als Anstrengung empfunden (z.B. leichte Gartenarbeit, langsames Gehen)

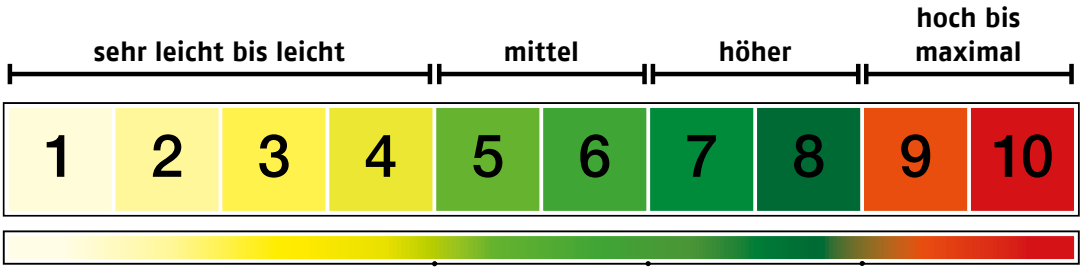
mittlere Intensität: Man kann dabei noch reden, aber nicht mehr singen (z.B. flottes Gehen, Tanzen, langsames Rad fahren, Wandern)

höhere Intensität: Kein durchgehendes Gespräch mehr möglich (z.B. Joggen, schnelles Rad fahren, Bergwandern, Schwimmen)

Intensität	% der HFmax	10-stufige Skala	Hinweis
sehr leichte bis leichte	~ < 50	<5	Wird kaum als Anstrengung empfunden
mittlere	~ 50 – 69	5–6	Man kann dabei noch reden, aber nicht mehr singen
höhere	~ 70 – 89	7–8	Kein durchgehendes Gespräch mehr möglich
hohe bis maximale	~ 90 – 100	>8	Stark beschleunigte Atmung – kein Gespräch möglich

Quelle: Bachl et al., Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, Fonds Gesundes Österreich, 2012.
Fonds Gesundes Österreich, Bewegungsbroschüre, April 2012

Intensitäts-Skala nach BORG



sehr leichte bis leichte Intensität

Stufen 1 bis 4

Wird kaum als Anstrengung empfunden

mittlere Intensität

Stufen 5 bis 6

Man kann dabei noch reden, aber nicht mehr singen

höhere Intensität

Stufen 7 bis 8

Kein durchgehendes Gespräch mehr möglich

hohe bis maximale Intensität

Stufen 9 bis 10

Stark beschleunigte Atmung – kein Gespräch möglich

Herzfrequenz-Tabelle

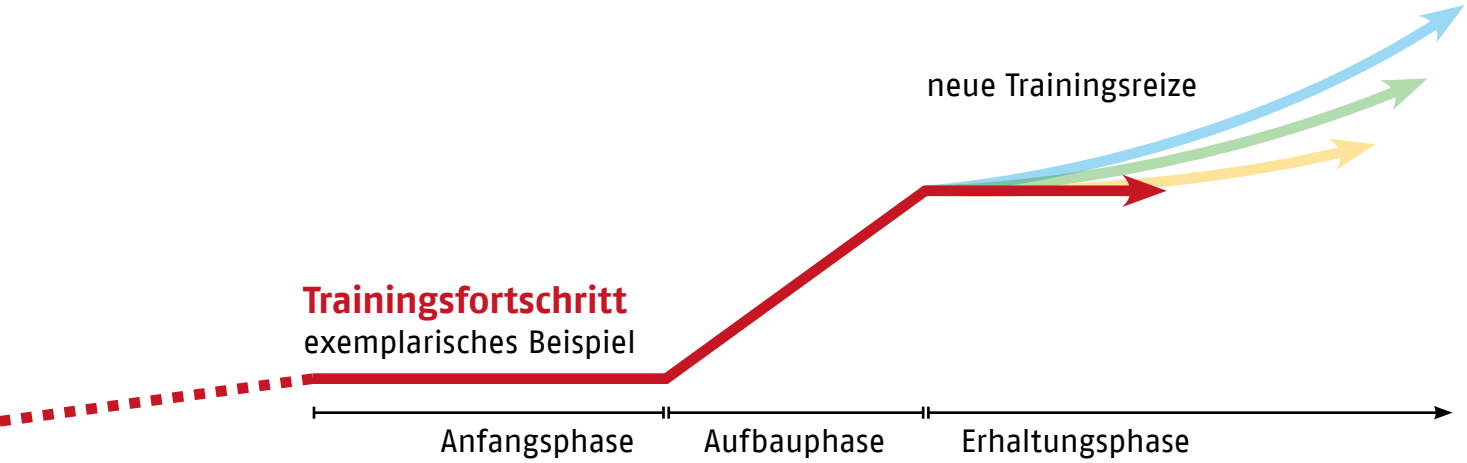
Die folgenden berechneten Herzfrequenzwerte dienen der allgemeinen Orientierung. Es wird empfohlen, die individuellen Grenzwerte beim (Sport-)Arzt/Sportwissenschafter über eine Belastungs-Ergometrie bestimmen zu lassen.

Die Tabellenwerte können nicht herangezogen werden, wenn Medikamente die die Herzfrequenz beeinflussen (z.B. beta-Blocker), eingenommen werden.

	mittlere Intensität		höhere Intensität		maximale Herzfrequenz	
BORG:	5	6	7	8	9	10
Alter	**60 bis 70 % der HFmax**		**70 bis 85 % der HFmax**		**= (210 - Lebensalter)**	
20	114 – 133		133 – 162		190	
25	111 – 130		130 – 157		185	
30	108 – 126		126 – 153		180	
35	105 – 123		123 – 149		175	
40	102 – 119		119 – 145		170	
45	99 – 116		116 – 140		165	
50	96 – 112		112 – 136		160	
55	93 – 109		109 – 132		155	
60	90 – 105		105 – 128		150	
65	87 – 102		102 – 123		145	
70	84 – 98		98 – 119		140	
75	81 – 95		95 – 115		135	
80	78 – 91		91 – 111		130	
85	75 – 88		88 – 106		125	
90	72 – 84		84 – 102		120	
	Man kann dabei noch reden, aber nicht mehr singen		Kein durchgehendes Gespräch mehr möglich		Stark beschleunigte Atmung – kein Gespräch möglich	

Quelle: Univ. Prof. Dr. Peter Hofmann Zentrum für Bewegungswissenschaften und Sportmedizinische Forschung / Human Performance Research Graz, KFUG und MUG / Institut für Sportwissenschaft, KFUG
Bachl et al., Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, Fonds Gesundes Österreich, 2012.
Fonds Gesundes Österreich, Bewegungsbroschüre, April 2012

Wie steigere ich mein Ausdauertraining



fließender Übergang zwischen den Phasen

Anfangsphase (ca. 4 Wochen)

Häufigkeit, Dauer und Intensität werden individuell eingestellt.

Aufbauphase (z.B. 6 Monate)

Häufigkeit, Dauer und Intensität werden individuell gesteigert.

Erhaltungsphase (ein Leben lang)

Trainingszustand wird gehalten. Durch neue Reize beginnt der Prozess erneut, solange und so oft, bis das Ziel erreicht ist.

In allen Phasen steht die Regelmäßigkeit der Durchführung im Vordergrund!

Häufigkeit steigern

2 × 20 Minuten → 3 × 20 Minuten
3 × 20 Minuten → 4 × 20 Minuten

Behalten Sie nach jeder Steigerung die Häufigkeit drei bis vier Wochen bei, bevor Sie sich erneut steigern.

Dauer steigern

3 × 20 Minuten → 3 × 25 Minuten
3 × 25 Minuten → 3 × 30 Minuten

Behalten Sie nach jeder Steigerung die Dauer ein bis zwei Wochen bei, bevor Sie sich erneut steigern

Intensität/Belastung steigern

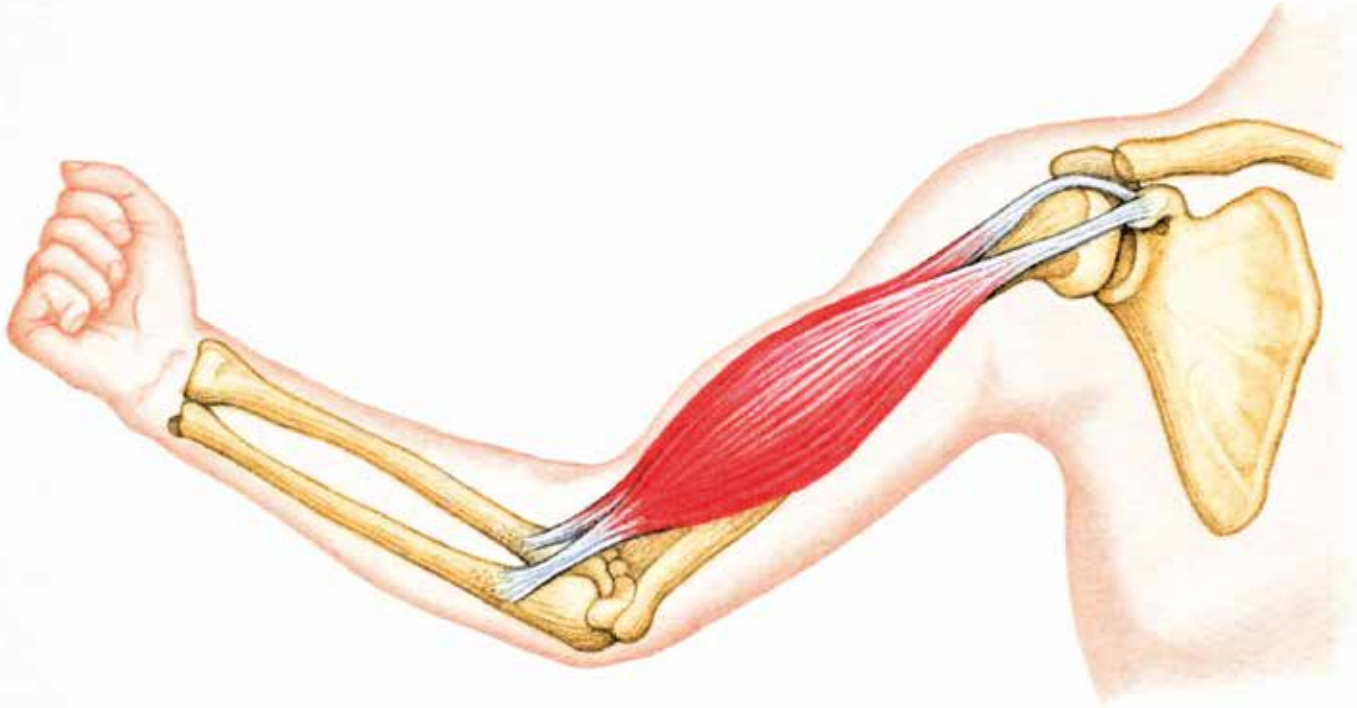
Nach ca. 6 bis 8 Wochen stellt sich Ihr Körper auf die Belastung ein, sodass sich das Training weniger anstrengend anfühlt. Steigern Sie dann langsam die Belastung, damit Sie weitere Trainingserfolge erzielen.

Bsp. von 60 Watt Widerstand auf dem Ergometer auf 65 Watt steigern, von Spazieren gehen auf Nordic Walking steigern.

Empfehlungen für ein gesundheits-orientiertes Krafttraining

Ein Kräftigungstraining für Bein-, Hüft-, Rücken-, Bauch-, Brust-, Schulter- und Armmuskulatur soll **mindestens zweimal pro Woche durchgeführt werden**. Versuchen Sie das Krafttraining auf vier Mal pro Woche zu steigern.

Warum ist Krafttraining wichtig?



Lange Zeit wurde das Hauptaugenmerk rein auf Ausdauertraining gelegt. Schon seit Längerem belegen Studien mehr als eindeutig den positiven Effekt von richtig dosiertem Krafttraining.

Neben einer Verbesserung der Muskelkraft lassen sich ähnlich positive Trainingseffekte auf Herz-Kreislauf und Stoffwechsel durch ein Ausdauertraining erzielen.

In manchen Fällen ist das Krafttraining dem Ausdauertraining sogar vorzuziehen.

Vorteile des Krafttrainings sind ein verstärkter Energieumsatz, der uns hilft, ein normales Körpergewicht zu halten, Übergewicht zu reduzieren, Schmerzen bei Gelenksentzündungen zu vermindern, die Blutzuckerkontrolle bei Diabetes zu verbessern, die Knochendichte zu verbessern, Osteoporose zu verhindern sowie die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren und damit Rückenbeschwerden zu vermeiden.

Kräftigungsübungen können an Kraftgeräten (wie etwa im Fitnesscenter), mit einfachen Hilfsmitteln (Hanteln, Therabändern etc.) oder ohne Hilfsmittel (Gewicht des eigenen Körpers) durchgeführt werden.

Quellen: Fonds Gesundes Österreich, Bewegungsbroschüre, April 2012
Wonisch, M. et al.: Bedeutung des Krafttrainings zur Prävention und Rehabilitation internistischer Erkrankungen. Wiener Klinische Wochenschrift, 2012.
Abbildung: iStockphoto

Anleitung

Empfehlungen für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining

In einem ersten Schritt steht das Erlernen und Einüben der richtigen Übungen im Vordergrund. Vor jedem Krafttraining: aufwärmen! Finden Sie am Beginn heraus, wie viele Wiederholungen Sie mit einem bestimmten Gewicht (oder einer bestimmten Spannung des Widerstandbandes) ausführen können.

Dabei soll die Intensität so gewählt werden, dass anfangs 8–12 Wiederholungen möglich sind. Nach jeweils einer kurzen Pause von 2–3 Minuten kann der Satz zwei bis dreimal wiederholt werden.

Die 8 – 12 Wiederholungen sollen mit mittlerer bis höherer Intensität durchgeführt werden. Alle Übungen sollen Ihre Muskeln belasten, aber keine Schmerzen verursachen. Atmen Sie während des Krafttrainings gleichmäßig weiter und vermeiden Sie die sogenannte Pressatmung (Luft anhalten).

Der Widerstand/das Gewicht ist zu hoch gewählt, wenn Sie nur 8 Wiederholungen ausführen können.

Wenn Sie mehr als 12 – 15 Wiederholungen ausführen können, ist das Gewicht/der Widerstand zu niedrig gewählt.

Wiederholungsanzahl

Eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen soll durchgeführt werden.

Satz

Aneinanderreihung von Wiederholungen

Bsp: 12 Wiederholungen hintereinander = 1. Satz; danach eine kurze Pause einlegen; anschließend kommen noch einmal 12 Wiederholungen der selben Übung hintereinander = 2. Satz.

Fonds Gesundes Österreich, Bewegungsbroschüre, April 2012

Wonisch, M. et al.: Bedeutung des Krafttrainings zur Prävention und Rehabilitation internistischer Erkrankungen. Wiener Klinische Wochenschrift, 2012.

Pause

Machen Sie zwischen dem ersten und dem zweiten Satz eine kleine Pause, bis sich Ihre Muskulatur wieder entspannt hat.

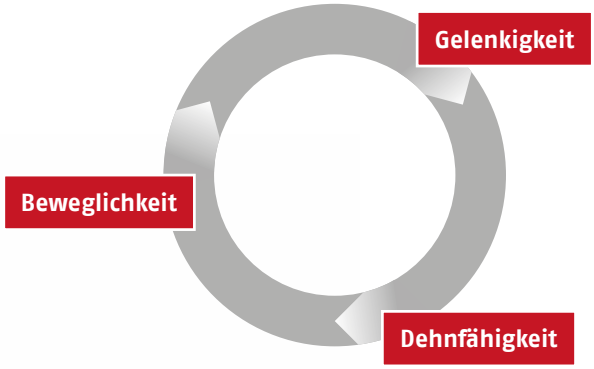
Achtung

Klären Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt ab, ob Sie gesundheitlich in der Lage sind, ein Krafttraining durchzuführen!

BORG-Skala

Trainingsaufbau	Trainingsziel	Wiederholungs-anzahl	Häufigkeit	Intensität
vorbereitendes Training (1 – 2 Wochen)	Erlernen und Einüben der richtigen Durchführung	8–12	2 mal pro Woche / 1–2 Sätze pro Muskelgruppe	sehr leicht bis leicht
Muskelaufbau-Training	Vergrößerung des Muskeldurchschnitts und Verbesserung der muskulären Koordination	8–12	2–4 mal pro Woche / 2–3 Sätze pro Muskelgruppe	mittel bis höher

Beweglichkeit



Modifiziert nach Albrecht

Dehnungs- und Mobilisationsübungen sollen fixer Bestandteil eines gesundheitsorientierten Bewegungsprogramms sein. Beweglichkeitstraining und Dehnungsübungen dienen der Erweiterung der Gelenksreichweite der Wirbelsäule und der Gelenke. Dies bedeutet, dass man dehnt und mobilisiert, um die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

Die Beweglichkeit setzt sich zusammen aus:

- Form der Gelenke
- Dehnfähigkeit der Strukturen (Muskeln, Sehnen, ...) um die Gelenke
- den eigenen Bewegungsmustern
- aus inneren und äußeren Faktoren, wie Tageszeit, Temperatur, Alter, Geschlecht, Trainingszustand, Psyche und Schmerz

Das Ziel ist die Erhaltung der funktionellen Beweglichkeit, die Gelenkspflege sowie eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens und eine verbesserte Regenerationsfähigkeit.

Empfehlungen

Dehnen Sie im Anschluss an Ihr Bewegungsprogramm. Hierbei handelt es sich um das sogenannte Nachdehnen. Halten Sie die Spannung 20 bis 60 Sekunden je Seite. Der Zug sollte gut spürbar aber nicht schmerzhaft sein und noch als angenehm empfunden werden. Wenn Sie möchten können Sie immer einen zweiten Durchgang anhängen.

Sollten Sie die Dehnübungen zwischendurch einbauen, achten Sie darauf, dass Sie immer aufgewärmt sind. Dehnen ersetzt nicht das Aufwärmen!

Koordination und Gleichgewicht

Koordinations- und Gleichgewichts-übungen sollen fixer Bestandteil eines gesundheitsorientierten Bewegungs-programms sein.

Effekte eines Koordinations- und Gleichgewichtstrainings:

- Stabilisierung der Gelenke
- Stärkung der tiefliegenden und oberflächlichen Bauch- und Rückenmuskulatur
- Stabilisierung der Wirbelsäule
- Optimierung von Bewegungsabläufen
- Aktivierung des Feingefühls
- Verbesserung des Balancegefühls und der Reaktion
- Verminderung der Verletzungs-gefahr
- Steigerung der Konzentrations-fähigkeit
- Sturz- und Fall-Prävention
- Aktivierung beider Gehirnhälften
- Förderung der Denk- und Gedächtnisleistung

Beim Koordinations- und Gleichge-wichtstraining lernen Sie Ihre Kör-perhaltung in verschiedenen Situa-tionen zu stabilisieren. Damit unser Körper zu einem gut eingespielten System wird müssen alle Strukturen wie Muskeln, Gelenke und Nerven gut aufeinander abgestimmt funkti-onieren.

Führen Sie die Übungen immer zu Beginn Ihrer Bewegungseinheit durch. Zum einen dienen die Übungen als Aufwärmprogramm, zum anderen gibt es auch den Leitsatz:

Koordination-Gleichgewicht vor Kraft und Kraft vor Ausdauer!

Mit bereits **fünf Minuten** Koordina-tions- und Gleichgewichtstraining erzielen Sie gute Erfolge! Diese Übungen lassen sich auch einfach in den Alltag integrieren und be-nötigen keine speziellen Trainings-geräte.

Bewegung als Medikament

Warum ist Bewegung so gesund, dass man von einem Medikament sprechen kann?

Woran erkranken wir am häufigsten?

...Volkskrankheiten wie z.B.:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, ...)
- Schlaganfall
- Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Krebs
- Gelenkserkrankungen
- Wirbelsäulenleiden

Wie wirkt Bewegung als Medikament?

Bewegung hat eine positive Wirkung auf:

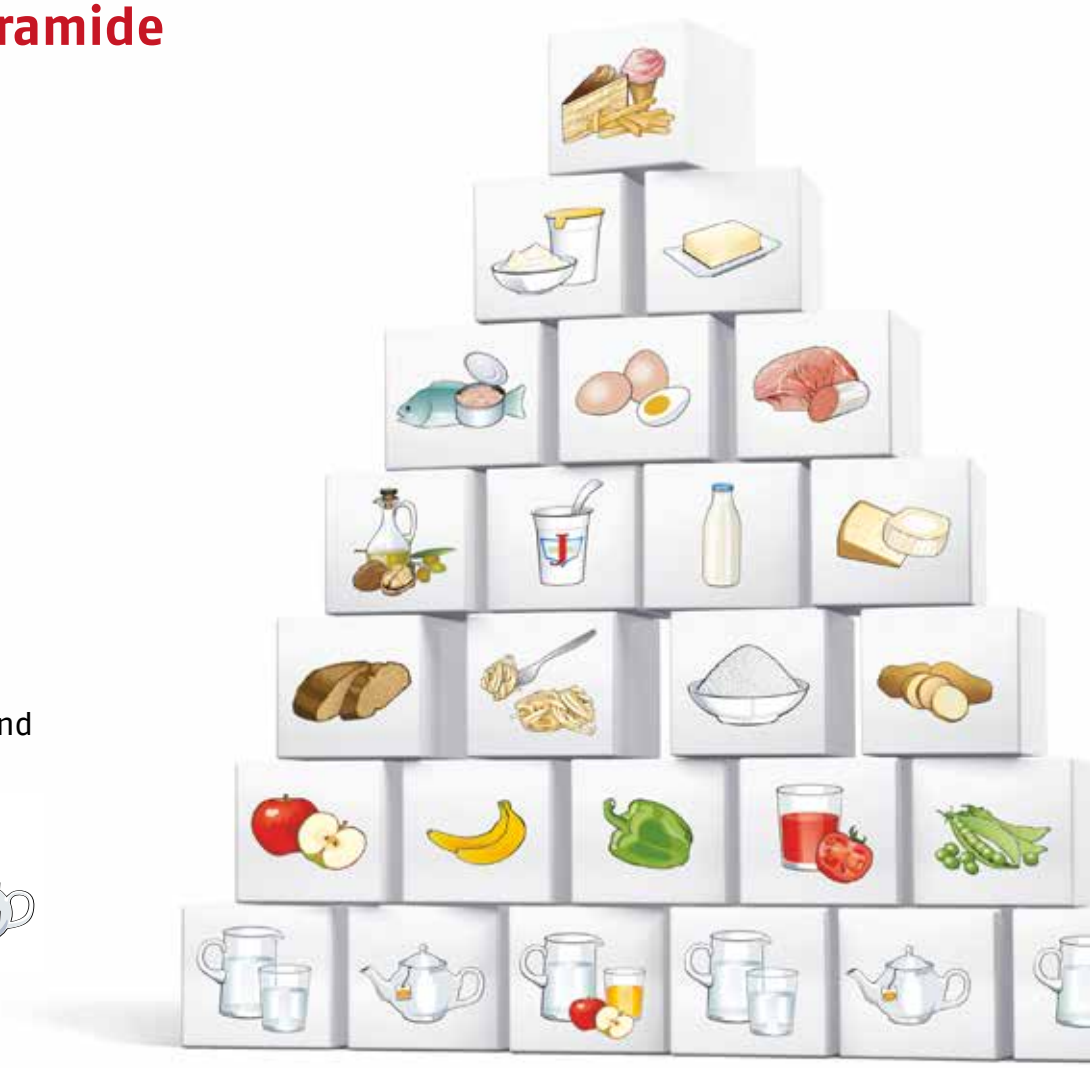
Leistungsfähigkeit
Herz-Kreislauf-System
Stoffwechsel
Knochen und Gelenke
Stress
Gesundheit / Wohlbefinden

} verantwortlich für chronische Erkrankungen

Quellen: Statistik Austria (2010). Jahrbuch der Gesundheitsstatistik 2009. Wien: Verlag Österreich GmbH
Bachl et al. (2012). Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung.
Fonds Gesundes Österreich, Bewegungsbroschüre, April 2012

Einführung in gesundheitsbewusste Ernährung

Die österreichische Gesundheitspyramide



Die sieben Stufen der Gesundheit

Flüssigkeit

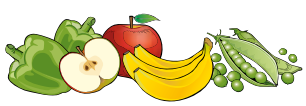
Mehrmals täglich.

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie/energiearme Getränke.

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

Täglich 3 Portionen.

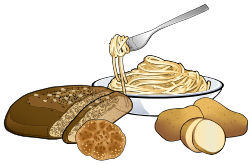
Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.



Getreide und Kartoffel

Täglich mindestens 4 Portionen.

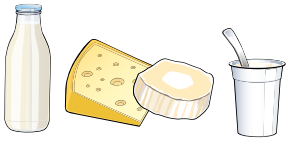
Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln, vorzugsweise Vollkorn. Sportlich Aktive und Heranwachsende benötigen 5 Portionen täglich.



Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen.

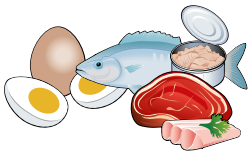
Trinken/essen Sie täglich 3 Portionen Milchprodukte und bevorzugen hier fettarme Varianten.



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1–3 Portionen.

Essen Sie pro Woche 1–2 Portionen Fisch. Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Essen Sie pro Woche maximal 3 Eier.



Fette und Öle

Täglich.

Verwenden Sie täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte nur sparsam einsetzen.

Fettes, Süßes und Salziges

Selten.

Essen Sie selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und trinken Sie selten energiereiche Getränke.

100 Jahre alt werden – wer möchte das nicht? Als Voraussetzung dafür nennen die meisten Menschen jedoch eine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Altern selbst ist nicht zu verhindern, doch vermag eine gesundheitsbewusste Lebensführung die Alterungsvorgänge hinauszuzögern. Zu einer gesundheitsbewussten Lebensführung trägt die Ernährung in ganz entscheidendem Maße bei. Mit zunehmendem Alter verändern sich Stoffwechselprozesse und anatomische Bedingungen. Dies führt dazu, dass unser Kalorienbedarf sinkt. Dennoch gilt im Alter: Verbote sind verboten, es kommt nur auf die gegessene Menge an (2).

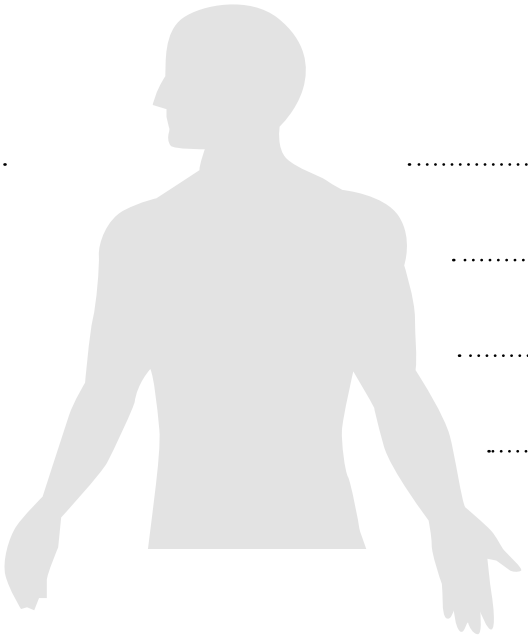
Zur weitgehenden Gesunderhaltung und Verbesserung des Wohlbefindens im Alter ist eine den veränderten Anforderungen angepasste Ernährung eine wichtige Voraussetzung. Deutlich bemerkbare Veränderungen stellen sich bei der Frau nach dem Wechsel (Menopause) und beim Mann etwa ab dem 65. Lebensjahr ein. Veränderungen sind z.B.: der Rückgang des Energieverbrauches (Nährstoffbedarf), eine verlangsamte Verdauung,

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit. Österreichische Ernährungspyramide, 2010.

ein abnehmender Geruchs- und Geschmackssinn (vor allem süß und salzig werden weniger stark empfunden) sowie ein vermindertes Durstempfinden. Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Gicht, Bluthochdruck, Übergewicht sowie Osteoporose treten vor allem im Alter häufiger auf (3).

In diesen vier aufbauenden Modulen, erhalten Sie einen Einblick in die Veränderungen, die im Laufe unseres Lebens die Ernährung stark beeinflussen können. Die Veränderungen sollen anhand von Gruppenübungen herausgearbeitet werden, Strategien und Handlungsspielräume geschaffen werden.

Veränderungen im Laufe des Lebens



Die am öftesten genannten Veränderungen im Laufe des Lebens sind:

- Veränderung der Verdauungsleistung
- Veränderungen in der Geschmacks- und Geruchswahrnehmung
- Veränderungen in der Körperzusammensetzung und daher ein veränderter Energiebedarf
- Veränderungen am Muskel- und Knochensystem (14)

1. Ernährung für Fortgeschrittene

Die Basisempfehlungen einer gesundheitsfördernden Ernährung sind für Alt und Jung gleich! Auch bei Erkrankungen des Stoffwechsels (Diabetes Mellitus Typ 2, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Gicht etc.) gelten diese Empfehlungen als Basis (1). Zwischen dem 25. und dem 75. Lebensjahr sinkt der Energiebedarf um und 25 %, das sind ca. 400 kcal/Tag (13).

Obwohl der Energieverbrauch im Alter sinkt, bleibt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gleich beziehungsweise erhöht sich sogar.

Mit der Zunahme von Krankheiten und einer regelmäßigen Medikamenteneinnahme kann sich der Nährstoffbedarf sogar noch weiter erhöhen. Die richtige Auswahl von Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Schutzstoffen, insbesondere in Form von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, ist für eine bedarfsgerechte Ernährung eine wichtige Voraussetzung (1).
Die Empfehlungen für die Nährstoffaufnahme alternder Menschen unterscheiden sich nur bei einigen Nährstoffen von denen für jüngere Erwachsene. Für die Qualität von Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Fetten, gelten für ältere Menschen die gleichen Empfehlungen wie für jüngere.

Eiweiß

Die Empfehlungen für Eiweiß liegen bei Senioren möglicherweise etwas höher als bei Jüngeren (mindestens 0,8 g/kg Körpergewicht). Praktisch gesehen ist es vor allem wichtig, dass zu jeder Mahlzeit Eiweiß (Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Milch, Milchprodukte, Getreide, Kartoffeln, Fleisch etc.) gegessen wird. Es ist sinnvoll, magere Produkte vorzuziehen und fettarme Zubereitungsmethoden zu wählen (4). Um den Muskel im Aufbau möglichst zu unterstützen, ist es sinnvoll, die tägliche Eiweißmenge gleichmäßig auf die drei Hauptmahlzeiten zu verteilen und bei einzelnen Mahlzeiten mindestens 20 g Eiweiß aufzunehmen:

Ca. 10 g Eiweiß sind enthalten in:

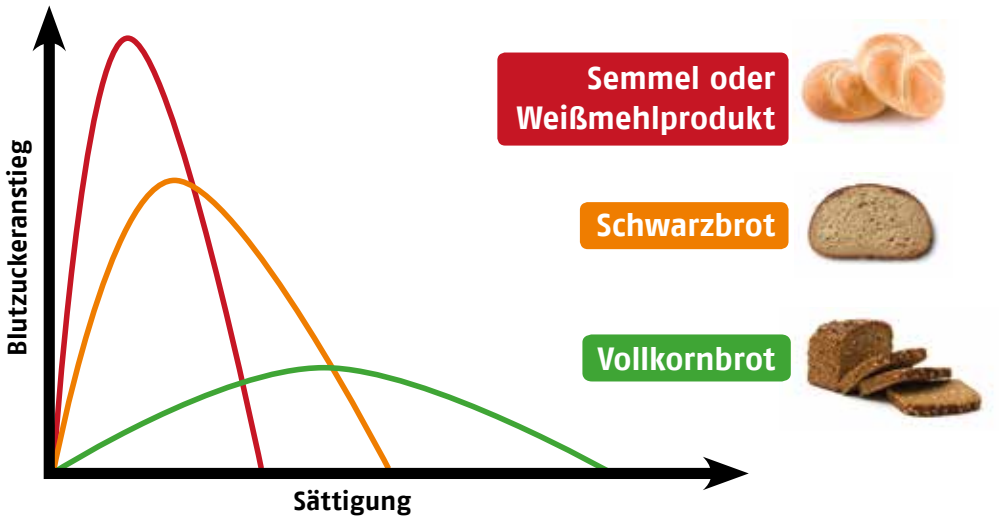
1 Eiweißportion entspricht:	Lebensmittel
300ml (1 großes Glas)	Milch, Jogurt, etc.
10 dag (4 Esslöffel)	Topfen, Frischkäse
5 dag (wiegen)	Weich-, Schnitt-, Hart- oder Kochkäse
1 Stück (Gewichtsgröße L)	Ei
5 dag rohem oder 3 dag gegartem (wiegen)	Fleisch
5 dag (wiegen)	Wurst, Schinken
5 dag rohem oder 3 dag gegartem (wiegen)	Fisch

Quelle: Ernährung, Diätetik, Diätologische Behandlung. Nierenerkrankungen und Harnsteine, Eiweißportionen

Kohlen-hydrate

Kohlenhydrate nehmen in der Ernährung einen bedeutenden Stellenwert ein, da sie ein wichtiger Energiespender für den Körper sind. Circa 50 % der Energie sollte aus dem Bereich der Kohlenhydrate stammen. Sie gehören zu jeder Mahlzeit dazu. Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hirse, Getreide, Getreideprodukte) enthalten Stärke bzw. Zucker. Auf die Auswahl der Kohlenhydrate kommt es an! Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat. Zu bevorzugen sind vollwertige Kohlenhydrate wie Naturreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot etc. Die enthaltenen Faserstoffe begünstigen eine lang anhaltende Sättigung. Grafisch dargestellt sieht dies wie folgt aus:

Blutzuckeranstieg und Sättigung bei unterschiedlichem Faserstoffgehalt:



Lebensmittel-Abbildungen: iStockphoto,

Kohlenhydrate aus Semmeln oder anderen Weißmehlprodukten (auch Kornspitz), sowie stark gezuckerte Lebensmittel, lassen den Blutzucker sehr schnell ansteigen. Die Sättigung lässt nach kurzer Verdauungsleistung rasch wieder nach (z.B.: Semmel mit Butter u. Marmelade). Bei Schwarzbrot ist der Blutzuckeranstieg nicht so hoch wie bei Weißmehlprodukten und weißem Zucker und hält vor allem länger an. Die Sättigung liegt jedoch aufgrund der fehlenden Ballaststoffe, noch nicht im Idealbereich. Einen idealen Blutzuckeranstieg erreicht man nur mit Hilfe von Ballaststoffen (z.B. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst etc. enthalten). Ist der Zucker in einer Ballaststoffhülle verpackt, so sorgt er für einen idealen Blutzuckeranstieg und eine länger anhaltende Sättigung. Der Gehalt an B-Vitaminen, Kalzium und an den Spurenelementen Eisen, Zink, Kupfer, Chrom, Mangan und Selen ist hoch. Diese Wirkstoffe befinden sich, ebenso wie die Ballaststoffe, hauptsächlich in den Randschichten des Getreidekorns, weshalb Vollkornprodukte zu bevorzugen sind. Vollkorn darf sich ein Produkt nur dann nennen, wenn bei der Produktion von Mehl, Brot etc. wirklich nur das ganze Getreidekorn vermahlen wurde.

Fett

Fette sind Energielieferanten. Da die selbe Menge an Fett mehr als doppelt so viel Kilokalorien enthält wie Kohlenhydrate oder Eiweiße (siehe Auflistung), sollte vor allem mit minderwertigem Fett sparsam umgegangen werden. Eine fettreiche Ernährung kann zudem dazu beitragen, dass die vorhandene Menge des Hormons Insulin nicht gut wirken kann.

1 g **Kohlenhydrat** liefert ..... ca. 4 kcal

1 g **Eiweiß** liefert ..... ca. 4 kcal

1 g **Alkohol** liefert ..... ca. 7 kcal

1 g **Fett** liefert ..... ca. 9 kcal

Bei Fett spielt die Qualität eine entscheidende Rolle. Unterteilt werden Fette in pflanzliche und tierische. Männer und Frauen sollten täglich nicht mehr 60 bis 70 g Fett aufnehmen.

Ca. 20 g:	versteckte Fette	Wurst, Käse, fertige Süßspeisen, etc.
Ca. 20 g:	Streichfette	Butter, Margarine
Ca. 20 g:	Fette und Öle für Salate, Aufstriche, zum Kochen oder ca. 20 g Nüsse	

Bei Fett spielt die Qualität eine entscheidende Rolle. Unterteilt werden Fette in pflanzliche und tierische. Männer und Frauen sollten täglich nicht mehr 60 bis 70 g Fett aufnehmen. Versteckte Fette und Streichfette sind in einer gesundheitsfördernden Ernährung ein unnötiges Übel. Fette und Öle, die man zum Kochen verwendet und über Salate träufelt, sind hingegen sehr wertvoll für unsere Gesundheit und sollten aus diesem Grund keinesfalls weggelassen werden. Fettsäuren in Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Kernöl, Wallnussöl etc. sind für den Körper essentiell, das heißt, der Körper braucht sie, um funktionieren zu können, kann sie aber nicht selber herstellen. Sie müssen also durch die Nahrung täglich zugeführt werden!

Versteckte Fette sind unter anderem enthalten in:

- Wurst (Wiener, Extra, Polnische, Salami)
- Käse (über 45% F.i.T.)
- fettem Fleisch
- fetten Soßen, paniertem Fisch und Fleisch, mit fettem Käse überbackenen Gerichten
- Nüssen
- Süßspeisen (Mehlspeisen, Schokolade)

Wichtig: Fett ist nicht gleich Fett und Fett macht nicht fett, die Qualität und die Menge zählen!

Zusammenfassend gelten folgende Ernährungsempfehlungen:

1. Mehrmals täglich Gemüse!
2. Obst 2 x am Tag!
3. Öfter Vollkorn statt Weißbrot!
4. Limonaden und süße Säfte meiden! Mind. 1,4 L Wasser täglich! (16)
5. Salz reduzieren!
6. Eiweiß zu JEDER Mahlzeit! Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte, Soja, Tofu, Hülsenfrüchte, Fleisch etc.!
7. Die richtigen Fette und Öle sparsam verwenden, weniger tierische Fette! Raps-, Oliven-, Lein-, Walnussöl etc.

Nahrung für´s Gehirn

Kein Lebensmittel ist von Natur aus schlecht oder böse. Der Wert wird dadurch bestimmt, wie wir damit umgehen. Im Laufe der Zeit haben wir dem Essen und einzelnen Nahrungsmitteln gewisse moralische Werte zugeschrieben. Unsere Einstellung zur Nahrungsauswahl hat einen Einfluss wie sie auf uns wirkt. Schlechte Nahrungsmittel vs. gute Nahrungsmittel! Die Inhaltsstoffe unserer Nahrung haben direkten Einfluss auf die Gehirnfunktion. Die Möglichkeit, bestimmte Gehirnbotenstoffe (Neurotransmitter) zu bilden, hängt auch von der Verfügbarkeit ihrer Vorstufen ab. Hier spielen die Eiweißbausteine eine große Rolle. Die Ausgangssubstanz für Serotonin ist L-Tryptophan. Tryptophan gelangt besonders gut in das Gehirn, je mehr Kohlenhydrate verzehrt werden. Auch fettreiche Mahlzeiten steigern die Serotoninaufnahme ins Gehirn. Durch das Fett im Blut kann Tryptophan leichter ins Gehirn einströmen. Eine ideale Kombination besteht aus einer Kombination von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett. Schoklade ist

bekannt, Glücksgefühle zu vermitteln. Diese sind aber nur von kurzer Dauer, da der Zucker in Schokolade zwar schnell wirkt, innerhalb kürzester Zeit aber wieder nachlässt und ein Leistungstief folgt. Besser eignen würden sich zum Beispiel Fruchtjoghurt, Bananenmilch, Müsli mit Obst und Vollkorngetreide.

Ideal für unsere geistige Leistungsfähigkeit sind:

- Obst (Birnen, Äpfel, Dörrzwetschken, Rosinen, Avocados, Beerenfrüchte)
- Nüsse (Walnüsse, Mandeln)
- Gemüse (Knoblauch, Brokkoli, Spinat)
- Fisch (Omega 3 Fette)
- Getreide (Hafer, Dinkel)
- Soja, Hülsenfrüchte
- ...

Diese Lebensmittel sind besonders gut fürs Gehirn, da sie Vorstufen von Gehirnbotenstoffen enthalten, die das Gehirn zur reibungslosen Arbeit dringend benötigt. Gleichzeitig sei gesagt, dass die Basisernährung eine gesunde Mischkost sein soll. Eine einseitige Ernährung mit ausschließlich diesen Lebensmitteln würde nicht reichen. Je abwechslungsreicher, desto besser! Dies ist nur ein Auszug aus einer langen Liste von Lebensmitteln, die für die geistige Leistungsfähigkeit förderlich sind. Die Qualität, die Regionalität und die Saisonalität der Lebensmittel spielen dabei eine wichtige Rolle (25).

8. Mein Körper – meine Gesundheit

Im Alter verändert sich die Körperzusammensetzung. Es ist ein natürlicher Vorgang, dass im Altersverlauf die Muskelmasse und der Wassergehalt abnehmen und als Ausgleich, Fett eingelagert wird. Durch den Alterungsprozess und das Fehlen von regelmäßiger Bewegung verliert der Mensch bis zum 80. Lebensjahr 20 – 40 % der Muskelmasse (13,15). Weiters wird das für die Gesundheit unrelevante Fett (Beine, Po etc.) in die Bereiche des Körpers (Bauch) umgeschichtet, wo es gefährlich werden kann (5). Junge Frauen haben im Alter von 25 Jahren fast doppelt so viel Körperfett wie Männer, weisen aber im Alter eine geringere Zunahme an Fettmasse und einen geringeren Verlust an Muskelmasse auf als Männer. Der Grundumsatz sinkt um ca. 300 bis 400 kcal und das Risiko für Übergewicht steigt. Das heißt, im Alter sollte weniger aber dafür das Richtige gegessen werden (3).

Einteilung in Unter-, Normal- und Übergewicht:

Bei der Einteilung des eigenen Körpergewichts in Unter-, Normal- oder Übergewicht, eignet sich die kombinierende Betrachtung folgender Messgrößen.

Body-Mass-Index:

Eine bekannte Messgröße ist der Body-Mass-Index, kurz BMI. Berechnet wird der BMI wie folgt:

$$\frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Größe (in Meter)}^2}$$

Abbildung: Berechnung des BMI-Wertes

Der Body-Mass-Index wird idealerweise in Verbindung mit dem Bauchumfang betrachtet. Gerade der Anteil der Muskelmasse hat einen hohen Einfluss auf das Körpergewicht. Je mehr Muskelmasse ein Mensch besitzt, desto höher ist meist das Körpergewicht (demzufolge z.B. ein höherer BMI bei Sportlern). Ein höheres Körpergewicht soll also nicht bedeuten, dass jemand zwangsläufig übergewichtig ist. Entscheidend ist demnach, wie sich der Körper insgesamt zusammensetzt. Hat man bewegungsbedingt (z.B. schwere körperlich Arbeit, Krafttraining etc.) ein höheres Körpergewicht, (sprich einen hohen Anteil an Muskelmasse), oder setzt sich das Körpergewicht großteils aus Körperfett zusammen? Um den Trugschluss „alleine das Körpergewicht entscheidet" abzuschwächen, betrachtet man neben dem BMI auch den Bauchumfang.

Bauchumfang:

Eine sehr aussagekräftige Messgröße ist der Bauchumfang. Das Risiko für die Entstehung mancher Erkrankungen (z.B. Diabetes mellitus Typ 2) hängt direkt mit der Höhe des Bauchumfanges zusammen. Um das Risiko möglichst niedrig zu halten, sollte der Bauchumfang im idealen Bereich gehalten werden. Ein hoher Bauchumfang ist oft eine Folge von Bewegungsarmut und falscher Ernährungsgewohnheiten. Je jünger man ist, desto eher soll der Bauchumfang von Männern bei 94 cm bzw. von Frauen bei 80 cm sein. Circa ab dem 65. Lebensjahr wird dies nicht mehr so streng bewertet. Genaue Empfehlungen für Menschen ab dem 65. Lebensjahr gibt es nicht wirklich – daher folgender Richtwert: unter 100 cm bei Männern und unter 88 cm bei Frauen.

Kein zusätzliches Risiko	Ein erhöhtes Risiko	Ein stark erhöhtes Risiko
besteht bei Frauen unter 80 cm, bei Männern unter 94 cm.	besteht bei Frauen ab 80 – 88 cm, bei Männern ab 94 – 102 cm.	besteht bei Frauen ab 88 cm, bei Männern ab 102 cm.

Aktuelle Körperzusammensetzung

Aus den unterschiedlichsten Gründen ist es wichtig, die eigene Körperzusammensetzung zu kennen. Daraus können individuelle Empfehlungen abgeleitet werden, die wiederum beitragen sollen, unsere körperliche Fitness zu erhöhen sowie das Körpergewicht zu halten bzw. wenn nötig zu reduzieren. Um einen Überblick über die eigene Körperzusammensetzung zu erhalten, wird an dieser Stelle eine Körperanalyse mittels Bioimpedanzanalyse (kurz BIA-Analyse) durchgeführt. Anbei erhalten Sie einen Überblick über die Aussagekraft der einzelnen Messgrößen.

Fettmasse (gelb):

Das Körperfettgewebe ist der Energiespeicher des Körpers. Ein Kilogramm Fettgewebe enthält ca. 7.000 kcal. Der durchschnittliche Energieverbrauch pro Tag liegt für Erwachsene bei ca. 2.000 bis 2500 kcal pro Tag. Es kann somit davon ausgegangen werden, dass man für den Abbau von 1 kg Körperfett mind. 3-7 Tage benötigt. Ein überhöhter Fettanteil entsteht durch langfristige Überernährung und zu wenig Bewegung. Hohe Körperfettanteile belasten Ihre Gesundheit (Herz-Kreislauf-System, Gelenke). Aus diesem Grund sollte Ihr Fettanteil im Normbereich liegen. Der Körperfettanteil hängt von verschiedenen Faktoren ab (Geschlecht, Alter, Aktivität etc.)

FFM: (fettfreie Masse) (türkis)

Die fettfreie Masse beinhaltet die Muskelmasse, das Bindegewebe, die Knorpel, alle Knochen, sowie das Körperwasser → kurz, alles was nicht Fett ist! In diesem Gewebe finden alle wichtigen Stoffwechselprozesse statt.

Quelle: MEDICAL BIA-Software BodyComp, Österreichvertrieb: AENGU Ernährungskonzepte GmbH, Graz

BCM: (= aktive Körperzellmasse) (rot)

Die BCM umfasst alle stoffwechselaktiven Bereiche des Körpers. Diese beinhalten alle Zellen der Skelettmuskulatur, des Herzmuskels und der glatten Muskulatur, Zellen des Verdauungstraktes, Blutzellen, Gehirnzellen, Nervenzellen. Nur in diesen Körperzellen kann der Körper Energie verbrauchen. Gerade bei Mangelernährung besteht die Möglichkeit, dass der Körper seine eigenen Zellen als Energielieferanten abbaut und somit die Fähigkeit des Körpers Energie zu verbrauchen, sogar noch abnimmt. Deshalb ist es wichtig, die eigene Körperzellmasse das ganze Leben über so gut wie möglich, durch eine eiweißangepasste, bedarfsgerechte Ernährung sowie durch gesundheitsfördernde Bewegung, zu erhalten.

ECM: (= extrazelluläre Masse) (violett)

Zu diesem Bereich zählt man vor allem das Körperwasser, die Knochensubstanz, Knorpel und das Bindegewebe. Wichtig ist in diesem Zusammenhang das Verhältnis zwischen der ECM und der BCM. Ideal verhält sich eine Verteilung von ca. 1:1. Überhöhte ECM Werte (ECM/BCM > 1) deuten auf Wassereinlagerungen und/oder auf eine geringe BCM (Muskelmasse) hin.

Niedrige ECM/BCM Verhältnisse (ECM/BCM < 0,8) können durch Austrocknung (Dehydration) und/oder eine überdurchschnittlich große BCM erreicht werden.

9. Einkaufstraining – die Kunst des 21. Jahrhunderts

Die Lebensmittelkennzeichnung ist dazu da, den Konsumenten vor Irreführung und Täuschung zu schützen. Dieser Auszug bestehend aus einigen wenigen wichtigen Punkten, soll zeigen, worauf beim Einkauf geachtet werden sollte:

Mindesthaltbarkeit und Verbrauchsdatum:

Bis zum Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums müssen Konsistenz, Farbe, Geschmack und Geruch garantiert werden. Voraussetzung dafür ist eine angemessene Lagerung. Nach Ablauf dieser Frist, darf das Produkt noch verkauft werden (natürlich nur mit Hinweis). Empfindliche Lebensmittel (Faschiertes, Frischfleisch, Geflügel, Fisch etc.) haben ein sogenanntes Verbrauchsdatum.

Mindeshaltbarkeit und Verbrauchsdatum

Mind. haltbar bis Ende:	Bei max. 2° C zu verbrauchen bis:
11/2011 L104616809	08.01.12

Quellenangabe: Zusammenfassung dieses Kapitels aus (6,7,8,9,10,11,12,13)

Angabe der Zutaten (Bestandteile und Zusatzstoffe), Allergene

Sämtliche in Lebensmitteln enthaltene Bestandteile und Zusatzstoffe müssen in absteigender Reihenfolge ihres Anteils in einer Zutatenliste aufgelistet werden. Dies soll eine bessere Vergleichbarkeit mit Produkten ermöglichen. Wird Zucker als erste Zutat in der Zutatenliste genannt, so ist Zucker anteilsmäßig am meisten enthalten.

Zutaten: Meersalz, Maltodextrin*, Hefeextrakt, pflanzliches Fett*, Stärke*, Zucker*, 3% Gemüsemischung (Zwiebeln*, Karotten*), Speisesalz, Selleriesamen*, Liebstöckel*, Petersilie*, Curcuma*, Muskatnuss*

In diesem Beispiel ist Meersalz anteilsmäßig am meisten enthalten.

Zusatzstoffe

Diese Stoffe (E-Nummer) werden Lebensmitteln bewusst zugesetzt. Sie erfüllen eine technologische Wirkung (Backfähigkeit wird verbessert, Farbe wird verändert, andicken von Saucen, Haltbarkeit wird verlängert etc.) und sind nur dann erlaubt, wenn sie ein Zulassungsverfahren durchlaufen haben (Positivliste) und technologisch notwendig sind. Sie besitzen einen Klassennamen und eine Nummer z.B. Stevioglycosid E960. Gesundheitlich sind diese Stoffe unbedenklich. Auch hier gilt die Empfehlung: „Die Dosis macht das Gift!“

Nährwertangaben

Im Moment ist eine Nährwertkennzeichnung freiwillig, es sei denn, ein Produkt wirbt mit besonderen Gesundheits- oder Nährwertangaben, dann muss die große Nährwertdeklaration erfolgen.

Die große Nährwertdeklaration enthält folgende Punkte:

- Brennwert*
- Eiweiß*
- Fett*
- davon gesättigte Fettsäuren
- Kohlenhydrate*
- davon Zucker
- Ballaststoffe
- Natrium
  (Salzgehalt = Natrium x 2,5)

Nährwerte	100 g* enthalten durchschnittlich	1 Portion (80 g*) enthält durchschnittlich
Brennwert kJ	1530	1224
Brennwert kcal	362	290
Eiweiß	13 g	10,4 g
Kohlenhydrate	70 g	78,2 g
– davon Zucker	1 g	6,5 g
Fett	2,5 g	14,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g	1,6 g
Ballaststoffe	3,3 g	4,5 g
Natrium	0,02 g	0,55 g

** Inhalte der kleinen Nährwertdeklaration (9,10)*

Güte-siegel

Biologischer (ökologischer) Anbau/ Landwirtschaft/Landbau

Bei biologischen Produkten werden folgende Punkte regelmäßig kontrolliert:

- umweltschonender Pflanzenbau
- artgerechte Tierhaltung
- Kreislaufwirtschaft
- Erhaltung der Artenvielfalt
- Bodenschutz und Klimaschutz

ACHTUNG: BIO bedeutet nicht zwangsläufig gesünder.
Zum Beispiel ist in einem Saft mit BIO-Qualität, wenn nicht anders angegeben, gleich viel Zucker enthalten, wie in einem konventionell produzierten Saft.

MSC Siegel

MSC = Marine Stewardship Council, für Fisch und Fischprodukte

Dieses Siegel garantiert Nachhaltigkeit, das heißt, es wird nur so viel aus den immer leerer werdenden Meeren gefischt, wie auch wieder „nachwächst". Somit sollen Auswirkungen auf das Ökosystem minimiert werden.

Fair Trade

Fair Trade steht für fairen Handel. Dies soll bedeuten, dass mit Ländern der dritten Welt langfristige Handelsbeziehungen eingegangen werden. Es besteht direkter Handel, somit fallen Zwischenhändler weg. Der Bauer erhält somit mehr Geld für seine Ware. Weiters sind Umweltschutz und der Verzicht auf Kinderarbeit garantiert.

Hier nun einige praktische Tipps, die mich in meinem gesunden und bewussten Leben unterstützen können (7):

- Essen Sie zuckerhältige, salzige oder fette Speisen selten aber dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen.
- Wer Kuchen selber bäckt, der kann bei Zucker ohne geschmackliche Einschränkungen ein Drittel weniger nehmen.
- Ersetzen Sie weißes Mehl durch einen Teil Vollkorn z.B. im Verhältnis 1:1.
- Setzen Sie Salz sehr sparsam ein und verwenden Sie stattdessen Kräuter zum Würzen von Speisen.

  Wer Salz schrittweise reduziert, wird sich leichter an den veränderten Geschmack gewöhnen.
- Steht Zucker in der Zutatenliste gleich an erster Stelle, dann ist viel davon enthalten.
- Werden mehrere verschiedene Zuckerarten zugesetzt, steht Zucker nicht zwangsläufig ganz vorne.
- Andere Bezeichnungen von Zucker sind z.B. Traubenzucker (Glucose, Dextrose), Fruchtzucker (Fructose), Saccharose, Raffinade, Invertzucker, Malzzucker (Maltose), Milchzucker (Lactose), Glucosesirup, Fructosesirup, Maissirup, Fruchtsaftkonzentrat oder Maltodextrin.
- Auch Honig, Ahornsirup oder Trauben-/Birnendicksaft sind Zuckerlieferanten
- Lebensmittel, die Transfettsäuren in größeren Mengen enthalten (Kennzeichnung erfolgt durch: „pflanzliche Fette gehärtet oder hydriert“) sollten selten gegessen werden. Transfettsäuren wirken sich ungünstig auf unsere Gesundheit aus da sie das Risiko für Arteriosklerose erhöhen.

Worauf soll nun beim Einkaufen geachtet werden?
Hier ein paar praktische EINKAUFSTIPPS:

- Einkaufsliste schreiben!
- Mit Lupe/Sehhilfe einkaufen!
- Lebensmittel bewusst anschauen!
  - Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Zucker etc.
  - Herkunft, Saison, Region beachten!
- Frische Lebensmittel bevorzugen!
  - Auf das Mindesthaltbarkeits-datum/ Verbrauchsdatum achten!
- Leicht verderbliche Lebens-mittel rasch (unter einer Stunde) nach Hause transportieren bzw. eine Kühltasche verwenden – Kühlkette nicht unterbrechen!
- Nachfragen (auch im Geschäft) ist immer erlaubt!

10. Geschmack – die Veränderung unserer Sinne

Der Geschmacks- und Geruchssinn gehören zu unseren ältesten Sinnen (20). An der Wahrnehmung unserer Nahrung sind Geschmack, Geruch, das retronasale Riechen, Sehen, Struktur- und Konsistenzempfinden, Kaugeräusche und der trigeminale (scharfe, brennende Empfindungen) Sinn beteiligt (21). Die Gschmackswahrnehmung erfolgt über die Geschmacksknospen der Zunge, die Geruchswahrnehmung über die Sinneszellen der Nase. Dieses Zusammentreffen von Geschmacks- und Geruchswahrnehmung ermöglicht das Geschmacksempfinden, so wie wir es kennen (13). Hält man sich beim Essen einmal die Nase zu oder leidet man vorübergehend an einer verstopften Nase, so merkt man schnell, dass wir eigentlich nur richtig schmecken, wenn wir auch riechen können.

Unser Essverhalten wird maßgeblich vom Geschmack beeinflusst. Wir legen im Laufe unseres Lebens ein Geschmacksgedächtnis an, das von unseren Erfahrungen stark geprägt wird (19). Bereits im 2. Schwangerschaftsmonat wird der Geschmackssinn angelegt und ist mit Beginn des 4. Schwangerschaftsmonats völlig ausgereift. Auch der Geruchssinn wird im 2. Schwangerschaftsmonat angelegt und ist mit Ende der Schwangerschaft ausgereift (18).

Zu den Grundgeschmacksarten zählt man süß, sauer, salzig, bitter und umami. Auch fett und metallisch stehen in Diskussion, zählen aber zum derzeitigen Stand noch nicht zu den Geschmacksrichtungen (22).

Sowohl der Geruchs- als auch der Geschmackssinn nehmen im Alter ab. Der Höhepunkt dieser Sinne liegt zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr. Unser in der Kindheit und Jugend erworbenes Geschmacks- und Geruchsgedächtnis verliert an Leistung. Einerseits werden Geschmacksknospen und -zellen weniger, auf der anderen Seite steigt die Schwelle, ab wann ein bestimmter Geschmack empfunden wird, an. Aus diesem Grund ist ein höherer Konsum des Geschmacksstoffes nötig um ein ähnliches Geschmacksempfinden beizubehalten, wie in jungen Jahren. Das kann vor allem bei den Geschmacksrichtungen süß (Zucker) und salzig (Salz) problematisch werden. Bei einem verminderten Geschmacksempfinden kann ein Anreichern mit natürlichen Aromen hilfreich sein. Diese natürlichen Aromen führen zu einem intensiveren Geschmackserlebnis (25).

Die Geschmacks- und Geruchstestung sollen uns dabei unterstützen diese für die Lebensqualität sehr wichtigen Sinne besser kennen zu lernen.

Viel Spaß beim Probieren!

Quellenangabe

Gesundheit

Antonovsky, A. Health, Stress and Coping. 1979.

Antonovsky, A (1989). Die salutogenetische Perspektive: Zu einer neuen Sicht von Gesundheit und Krankheit. In: Bengel, J./ Schrittmacher,

C.C. Di Clemete, J.O. Prochaska et al.: Das transtheoretische Modell der Verhaltensänderung, 1991.

W. Göhne, R. Fuchs: Änderung des Gesundheitsverhaltens. Göttingen, Hogrefe 2007

R./Willmann, H. Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. 2001.

Kickbusch, I. Public Health – Gesundheit und Gesundheitswesen: Gesundheitsförderung – Eine moderne Profession. 2 Auflage. 2002.

Baltes, P. B./Baltes, M. M./Freund, A. M. The measurement of selection, optimization and compensation (SOC) by self report: Technical report 1999.

Keller, S. (Hrsg.). Motivation zur Verhaltensänderung. Das Transtheoretische Modell in Forschung und Praxis. Lambertus. Freiburg 1999.

Schwarzer, R. Psychologie des Gesundheitsverhaltens. 1996.

Bewegung

Bewegungsempfehlungen des Fonds Gesundes Österreich: http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/wissen/bewegungsempfehlungen, letzter Zugriff 13.02.2013.

Bewegungsbroschüre des Fonds Gesundes Österreich: http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/broschueren-folder/bewegungsbroschure-pdf-475-kb/2012-08-02.9406673146, letzter Zugriff 13.02.2013.

Ernährung

(1) Bundesministerium für Gesundheit (BMG) 2012. Österreichische Ernährungspyramide, [Internet] 2012 [citet 2012 June 03] Available from: http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/DIE_OeSTERREICHISCHE_ERNAeHRUNGSPYRAMIDE

(2) Fonds Gesundes Österreich. (2009) Älter werden, aktiv bleiben: Bewusst lebt besser

(3) Elmadfa & Leitzmann, Ernährung des Menschen, 4. Auflage, 2004

(4) Schweizerische Vereinigung für Ernährung. Ernährung im Alter – Merkblatt Ernährungsempfehlungen, [Internet] [cited 2012 September 03] Available from: http://www.langzeitpflege-bs.ch/fileadmin/langzeitpflege/ernaehrung_im_alter.pdf

(5) Leitzman et al. Ernährung in Prävention und Therapie. 3. Auflage, Stuttgart: Hippokrates 2009

(6) Bundesministerium für Gesundheit (BMG) Neue EU-Vorschrift zur Lebensmittelkennzeichnung [Internet] 2012 [citet 2012 July 16] Available from: http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/VerbraucherInnengesundheit/Lebensmittel/Lebensmittelrecht/Rechtsvorschriften_in_Oesterreich/Lebensmittelkennzeichnung

(7) Bundesministerium für Gesundheit (BMG) Gesund genießen. PIXI-Buch. Ernährung & Prävention/AGES. 1. Auflage. 2010

(8) Gesund Ernährung, Gesundheitsfördernde Mischkost, Arbeitsunterlage GE Josefhof, Jänner 2012

(9) WKO. Der Lebensmittelhandel. Lebensmittelkennzeichnung NEU. Die wichtigsten Neuerungen und Änderungen durch die EU-Lebensmittelinformations-VO. 2011

(10) Amtsblatt der Europäischen Union VERORDNUNG (EU) Nr. 1169/2011 vom 25. Oktober 2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel [Internet] 2011 [citet 2012 July 16] Available from: http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:DE:PDF

(11) AK Wien. Lebensmittelkennzeichnung. Was auf verpackten Lebensmitteln draufstehen muss. [Internet] [citet 2012 July 16] Available from: http://www.arbeiterkammer.at/bilder/d51/Lebensmittelkennzeichen2007.pdf

(12) Leitenberger B. Was ist drin? Die Tricks der Industrie bei der Lebensmittelkennzeichnung verstehen und durchschauen. 1. Auflage Norderstedt, 2009

(13) Heseker H. Ernährungsaspekte in Senioreneinrichtungen. Fortbildungsveranstaltung der DGE e.V. Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung Fakultät für Naturwissschenschaften Universität Paderborn. [Internet] [citet 2012 July 16) Available from: http://dsg.uni-paderborn.de/fileadmin/evb/materialien/03-04_11_DGE-Ernaehrung_im_Alter.pdf

(14) Arens-Azevedo U. (2006) Ernährung im Alter, Physiologische Änderungen und ihre Konsequenzen. Ernährung & Medizin. 21:59-65, Stuttgart

(15) Kressig R. (2009) Warum altert die Muskulatur. Muscle Aging. Aktuelle Ernährungsmedizin. 34: 259-262

(16) Bischoff SC. Flüssigkeitsversorgung von Senioren – Eine kritische Bestandsaufnahme aktuellen Wissens und etablierter Empfehlungen. Aktuelle Ernährungsmedizin. 2012; 37:81-90

(17) Derler E., Dotter C. Grassl J. Hauer G. Leopold M. Ernährung, Diätetik, Diätologische Behandlung. Nierenerkrankungen und Harnsteine. 1. Auflage. 2011. Verband der Diätologen Österreichs

(18) Wall S. Die Entwicklung der Sinneswahrnehmung. Die Hebamme. 2004; 17: 164-167.

(19) Meyerhof W. Auf den Geschmack gekommen? Effekte der sensorischen Wahrnehmung auf die Variabilität des Essverhaltens. Aktuelle Ernährungsmedizin. 2009; 34, Supplement 1: 6-9

(20) Bierbaumer N. & Schmidt R.F. Geschmack und Geruch. In: Biologische Psychologie (Birbauer N. & Schmidt R.F., Hrsg.); 6. Auflage; Springer Medizin Verlag, Heidelberg, 2006; 439-457

(21) Steinbach S. Staudenmaier R. Hummel T. Arnold W. Riechverlust im Alter. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 2008, Vol. 41: 394-402

(22) Derndorfer E. Lebensmittelsensorik; Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, 2006

(23) Doty R. Shaman P. Applebaum Steven L. Giberson R. Siksorski L.

(24) Rosenberg L. Smell identification ability: Changes with age. Science. 1984; 226: 1441–1443

(25) Schiffman SS. Tast and smell losses in normal aging and disease. Journal of American Medical Assosiation. 1997; 278: 1357–1362

Impressum

Dieses Handbuch wurde im Auftrag des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger erstellt.

Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH
Haideggerweg 40, 8044 Graz

Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau
Linke Wienzeile 48–52, 1060 Wien

Gesundheitseinrichtung Josefhof
Haideggerweg 1, 8044 Graz

Tel: 0502350/37942
Fax: 0502350/77900

Alle Rechte vorbehalten.
Stand Jänner 2013