Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Bundesministerium
für Gesundheit

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

66 Tipps

für ein genussvolles und aktives Leben

mit 66+

Auf einen Blick!

Damit in der Fülle der *66 Tipps* eine schnelle erste Orientierung möglich ist, sind die Texte zum Thema „Ernährung“ beziehungsweise „Bewegung“ mit unterschiedlichen Symbolen versehen.

Zu einigen Tipps finden Sie im hinteren Teil des Buches weiterführende Informationen, Hinweise zu Bestellmöglichkeiten oder hilfreiche Webseiten. Auch diese Tipps sind gekennzeichnet.

Der Apfel kennzeichnet alle Tipps zum Thema Ernährung.

Der Turnschuh kennzeichnet alle Tipps zum Thema Bewegung.

Der Pfeil verweist auf weiterführende Informationen auf den Seiten 142 – 149.

Sie sind eingeladen, sich aus den *66 Tipps* diejenigen herauszusuchen, die Sie interessieren, motivieren und zu Ihnen passen. Denn ganz unabhängig von Alter und Gesundheitszustand ist jede Lebenssituation verschieden.

66 Tipps

für ein genussvolles und aktives Leben mit 66+

Inhalt

Grußwort **6**
Julia Klöckner, Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft
Jens Spahn, Bundesminister für Gesundheit

Vorwort **8**
Franz Müntefering, Vorsitzender der Bundesarbeits-gemeinschaft der Senioren-Organisationen

Tipp 01 *Fünf am Tag – die perfekte Mischung* 10
Tipp 02 *Gesundheitswandern: Jeder Schritt hält fit* 12
Tipp 03 *Kraftstoff für die tägliche Energiezufuhr* 14
Tipp 04 *Treppe statt Lift bringt Schwung* 16
Tipp 05 *Mit starkem Fundament aufrecht durchs Leben* 18
Tipp 06 *Würze aus dem eigenen Kräutergarten* 20
Tipp 07 *Jogging fürs Gehirn* 22
Tipp 08 *Wasser – die Quelle des Lebens* 24
Tipp 09 *Vierbeiner bringen Spaß ins Leben* 26
Tipp 10 *Den Blick für Süßes schärfen* 28
Tipp 11 *Zehn Mal gut ernährt* 30
Tipp 12 *Im besten Alter aktiv – mit Sportabzeichen* 32
Tipp 13 *Naschen mal anders* 34
Tipp 14 *Weniger Salz, mehr Geschmack* 36
Tipp 15 *Fett sparen für einen aktiven Lebensstil* 38
Tipp 16 *Sport verbindet – gemeinsam schwitzen macht mehr Spaß* 40
Tipp 17 *Gut gerollt, gesund gegessen: Wraps* 42
Tipp 18 *Ich tanze, also bin ich* 44

Tipp 19 *Die Stimme stärken* 46
Tipp 20 *Spielplatz für Kinder und Erwachsene* 48
Tipp 21 *Engagiert für die Gemeinschaft* 50
Tipp 22 *Dehnen und Strecken: Fitness für zwischendurch* 52
Tipp 23 *Die Kunst der Berührung* 54
Tipp 24 *Picknick mit Freunden* 56
Tipp 25 *Stress lass nach!* 58
Tipp 26 *Dem Bauchgefühl folgen: Lassen Sie sich Zeit!* 60
Tipp 27 *Zehn Mal gut bewegt* 62
Tipp 28 *Fleisch – Genuss mit Maß* 64
Tipp 29 *Fahrrad mit eingebautem Rückenwind* 66
Tipp 30 *Milch – weiß und wertvoll* 68
Tipp 31 *Ein guter Start in den Tag* 70
Tipp 32 *Hockergymnastik für Beweglichkeit und Vitalität* 72
Tipp 33 *Regionale Küche* 74
Tipp 34 *Eintauchen ins gesunde Nass* 76
Tipp 35 *Lachen macht glücklich* 78
Tipp 36 *Vitaminbomben selbst gemacht* 80
Tipp 37 *Lange kraftvoll* 82
Tipp 38 *Gruß an die Sonne* 84
Tipp 39 *Buddeln, pflanzen, gießen und genießen* 86
Tipp 40 *Neugier macht den Meisterkoch* 88
Tipp 41 *Nahrungsergänzungsmittel: mit Bedacht einsetzen* 90
Tipp 42 *Auf Schatzsuche in Wald und Wiesen* 92
Tipp 43 *Standfest bleiben* 94
Tipp 44 *Klare Worte?* 96
Tipp 45 *Den Moment genießen – in vollen Atemzügen* 98

Tipp 46 *Kochen für den Einpersonenhaushalt* 100
Tipp 47 *Aktiv in die zweite Lebenshälfte: Frauen mögen es dynamisch* 102
Tipp 48 *So lebt Mann gesünder* 104
Tipp 49 *Küche im Frühjahr* 106
Tipp 50 *Küche im Sommer* 108
Tipp 51 *Küche im Herbst* 110
Tipp 52 *Küche im Winter* 112
Tipp 53 *Mobile Menüs* 114
Tipp 54 *Jeder Schritt ist ein guter Schritt* 116
Tipp 55 *Genießen in Gesellschaft* 118
Tipp 56 *Mit dem persönlichen Trainer unterwegs* 120
Tipp 57 *Schwitzen für ein besseres Wohlbefinden* 122
Tipp 58 *Fisch frisch auf den Tisch* 124
Tipp 59 *Jenseits von Dom und Hofbräuhaus* 126
Tipp 60 *Ein starker Rücken sorgt für Entzücken* 128
Tipp 61 *Appetit kommt beim Essen – Genuss inklusive* 130
Tipp 62 *Die Lösung hat drei Ecken* 132
Tipp 63 *Scharf sehen: Training bringt den Durchblick* 134
Tipp 64 *Boule macht Freu(n)de* 136
Tipp 65 *Landkarte der neuen Genüsse* 138
Tipp 66 *Wie viel Bewegung tut gut?* 140

Sachregister 144

Impressum 148

Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

gesund und selbstbestimmt bis ins hohe Alter – wer will das nicht?
Die Chancen dafür stehen sehr gut. Die Lebenserwartung bei uns steigt und wird weiter zunehmen. Schon in wenigen Jahren ist jeder Dritte über 60 Jahre alt. Gleichzeitig nimmt die Zahl der Hochbetagten zu. Die Mehrzahl der Kinder, die heute geboren werden, wird mit großer Wahrscheinlichkeit 80 Jahre und länger leben – eine glückliche Entwicklung.

Doch ob wir im Alter tatsächlich gesund bleiben, hängt entscheidend vom eigenen Lebensstil ab, also unter anderem davon, ob wir uns ausgewogen ernähren und ausreichend bewegen. Bisherige Forschungsergebnisse zeigen klar: Je älter wir werden, umso wichtiger ist ein gesunder und aktiver Lebensstil. Deshalb setzt die Bundesregierung genau da an mit ihrem Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

Mit unseren praktischen, alltagstauglichen 66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben laden wir Sie ein, Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität in kleinen Schritten zu fördern. Denn auch Ihre Chancen stehen gut, im Alter lange fit zu bleiben.

Werden Sie aktiv – bleiben Sie IN FORM! Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren!

Ihre

Julia Klöckner
Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft

Ihr

Jens Spahn
Bundesminister für Gesundheit

Vorwort

Eine Garantie bekommt man nicht, aber reelle Chancen hat man doch. Und „im Leben so lange wie möglich gesund zu sein“, dafür lohnt es sich, diese individuellen Chancen zu nutzen. Gesunde Ernährung und hinreichend körperliche Bewegung, - das sind die Themen von IN FORM und dieser Broschüre.

1945 folgende waren die Gespräche dazu andere als heute. Es gab noch Lebensmittelkarten und die Rationen waren knapp. Da war so mancher schlank, eher dürr. Und weite Wege und körperliche Arbeit waren normal. In die Schule gingen wir Kinder mit Kochgeschirren am Tornister. Wir bekamen in der Schule Grießsuppe mit Rosinen und andere Leckereien hinein – Quäkerspeise, von fremden Menschen, die fremden Menschen helfen wollten.

Mit der DMark wurden nach 1948 die Schaufenster wieder voller und - das zeigen alte Familienfotos – die Menschen wechselten bald von hager zu wohlgenährt. Der hochgeschätzte erste Bundespräsident, Theodor Heuss, nahm hochpersönlich erkennbar Anteil an dieser Entwicklung. Und die motorisierte Mobilität in allen Formen wuchs rasant.

Wenn wir heute Hunger haben, setzen wir uns ins Auto und fahren zum Supermarkt, kaufen reichlich und essen es auch. Es gibt auch Menschen in unserem Land, denen das Geld dazu fehlt, das soll nicht ausgeblendet sein. Und damit finden wir uns auch nicht ab. Für die größere Mehrheit gilt aber doch:

Wir ernähren uns oft unachtsam und wir bewegen uns zu wenig, besonders im Älterwerden.

Die Geschmäcker sind verschieden und die Bewegungslust ist unterschiedlich verteilt. Wir wollen kein Einheits-Essen und keine staatlich verordnete Bewegung. Aber da bleibt viel Platz fürs Individuelle.

Gesund älter werden ist mit vernünftiger Ernährung und ausreichend Bewegung eben doch leichter möglich – und wer will schon freiwillig leichtsinnig darauf verzichten? Bewegung der Beine ernährt das Gehirn (das tut dem Kopf gut) und gesunde Ernährung erleichtert Bewegung.

Und weil das alles so ist und weil die Erfolge der vergangenen Jahre uns dazu anregen, machen wir gerne weiter mit IN FORM, informieren und regen an.

Viel Spaß bei der Lektüre … und beim Mitmachen.

Franz Müntefering
Vorsitzender der
Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen

Fünf am Tag – die perfekte Mischung

Sich vielseitig und abwechslungsreich zu ernähren, aber auch zu genießen! Darin steckt das Geheimnis für mehr Wohlbefinden. Gemüse und Obst stehen dabei auf Platz eins der Genussvielfalt. Wer davon täglich fünf Portionen zu sich nimmt – drei Mal Gemüse, zwei Mal Obst –, hat seinen Körper schon mit den wichtigsten Nährstoffen versorgt. Und warum? Gemüse und Obst liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, die jeder Mensch für den Aufbau und Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit benötigt.

Im Stoffwechsel spielen sie eine zentrale Rolle und koordinieren das Zusammenspiel aller Körperfunktionen. Fünf Hände voll genügen und der Tag ist Ihr Freund.

Aus aller Welt

„Smoothies" kommen aus den USA. Dort gibt es seit den 1920er-Jahren diese Frischgetränke in Saftbars. Es handelt sich dabei um passiertes rohes Obst und/oder Gemüse. Seit einigen Jahren sind sie vor allem bei Vegetariern auf der ganzen Welt beliebt.

01

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

So können Ihre „Fünf am Tag" beispielsweise aussehen – Gemüse und Obst sollten mindestens einmal am Tag roh gegessen werden:

- 1 Apfel, Birne, Banane oder eine andere Frucht
- 1 Glas Fruchtsaft
- 1 Handvoll Salat
- 1 Handvoll zubereiteter Brokkoli oder Spinat
- 1 Handvoll zubereitete Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Erbsen

Fünf am Tag – die perfekte Mischung

Je nach Jahreszeit und frischem Angebot gibt es aktuelle Anregungen zu Obst und Gemüse unter: *www.5amtag.de*

Gesundheitswandern: Jeder Schritt hält fit

Für alle, die gerne in der Natur unterwegs sind und sich gleichzeitig fit halten möchten, ist Gesundheitswandern ideal. Gemeinsam wird nicht nur gewandert, sondern in reizvollen Landschaften werden Übungen durchgeführt, die Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung verbessern.

In der Regel ist die Strecke drei bis fünf Kilometer lang und Sie sind etwa eineinhalb Stunden aktiv. Die wohltuende Mischung aus Fitness und Naturerlebnis bringt außerdem viel Spaß in geselliger Runde.

Schon gewusst?

Gesundheitswandern wird von qualifizierten Wanderführerinnen und Wanderführern angeleitet, die vom Deutschen Wanderverband (DWV) dafür ausgebildet sind.

Gesundheitswanderkurse, die von fortgebildeten Bewegungstherapeuten durchgeführt werden, sind von der gesetzlichen Krankenkasse als Präventionsmaßnahme anerkannt, sodass Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Gebühren anteilig rückerstattet bekommen. Über diese speziellen Kurse hinaus gibt es ein breites Angebot an Gesundheitswanderungen.

02 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Regelmäßige Bewegung lohnt sich! Eine Studie zum Gesundheitswandern belegt die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit: Schon nach zehnmaligem regelmäßigen Wandern zeigte sich eine deutliche Verringerung des Körpergewichts, Blutdrucks und Körperfetts.

Auch die Ausdauer und Koordinationsfähigkeit wurden verbessert und die Teilnehmer fühlten sich vitaler als vorher.

Gesundheitswandern: Jeder Schritt hält fit

Eine Übersicht der Angebote zum Gesundheitswandern auf: *www.gesundheitswanderfuehrer.de*

Kraftstoff für die tägliche Energiezufuhr

Fit bleiben, das Leben genießen und sich in seinem Körper wohlfühlen: Eine ausgewogene Ernährung ist dafür ein wichtiger Baustein. Insbesondere Gemüse ist immer eine gute Wahl: Es ist energiearm und dabei nährstoffreich. Denn mit zunehmendem Alter brauchen wir weniger Energie, während der Bedarf an Nährstoffen im Vergleich zu jüngeren Menschen gleich bleibt. Eine 75-jährige Person benötigt zum Beispiel täglich durchschnittlich 100 bis 200 Kalorien weniger als eine 50-jährige Person. Das entspricht in etwa ein bis zwei Äpfeln oder einem Schokoriegel. Aber vergessen Sie nicht – wichtiger als Kalorienzählen ist der Genuss beim Essen!

Schon gewusst?

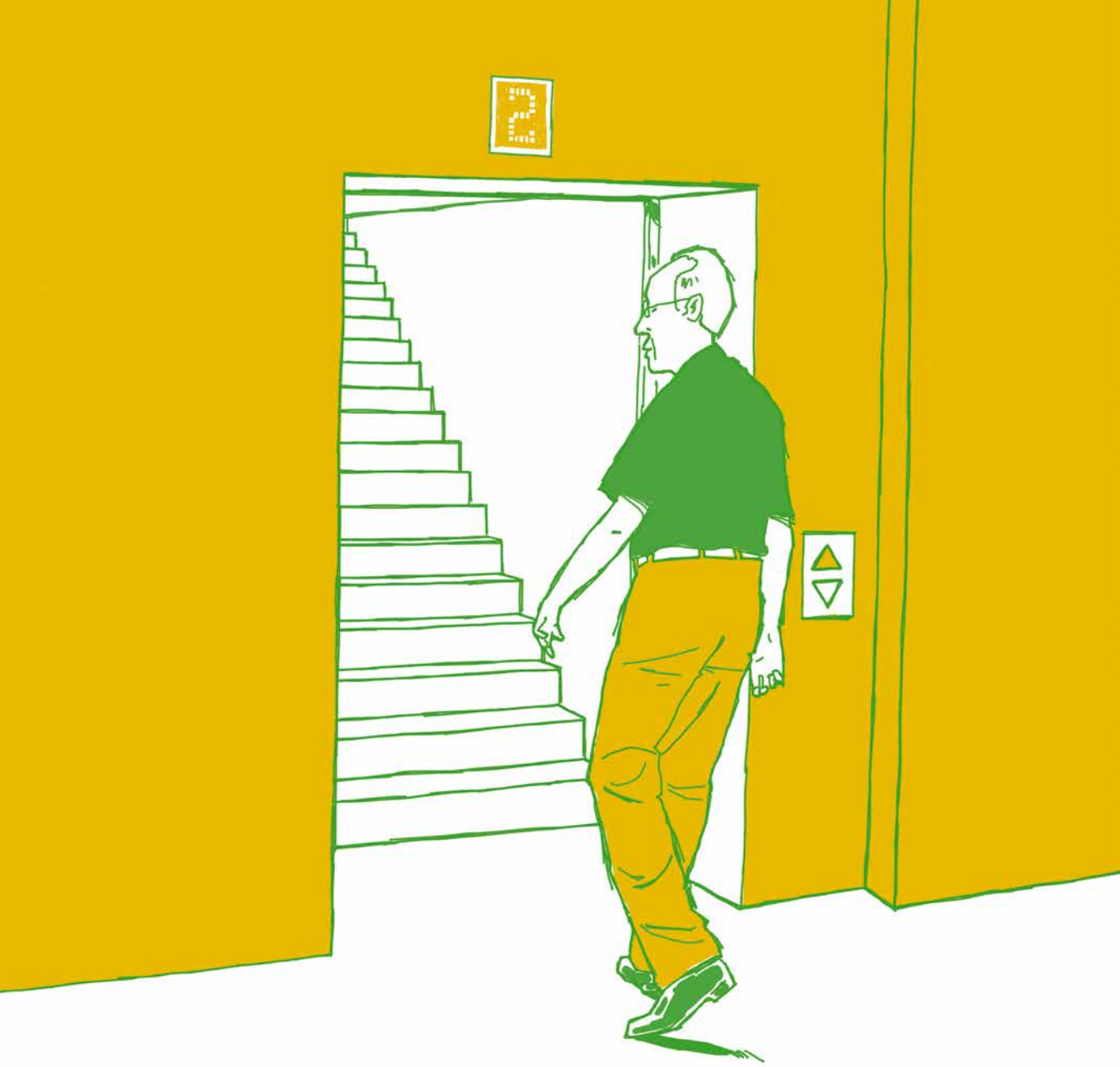
Ernährung ist nicht nur wichtig für die Energiezufuhr, sondern auch für die Knochengesundheit. Das Risiko an Osteoporose, eine der häufigsten Volkskrankheiten, zu erkranken, lässt sich durch eine vollwertige Ernährung verringern oder im Verlauf positiv beeinflussen.

03

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Mit Sport und Bewegung fahren Sie Ihren Energiebedarf automatisch hoch. Steigen Sie doch mal eine Haltestelle früher aus dem Bus oder der Straßenbahn und genießen Sie ein paar extra Schritte zu Fuß.



Treppe statt Lift bringt Schwung

Regelmäßige körperliche Aktivität erhöht das Wohlbefinden. Dazu muss nicht gleich der Sportverein oder das Fitnessstudio aufgesucht werden. Auch kleine Taten können langfristig große Wirkung zeigen, etwa die Treppe statt den Aufzug zu nehmen oder zügig zu Fuß einkaufen zu gehen. Jeder Schritt ist ein Gewinn für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Treppensteigen gilt zudem als hervorragendes Training, denn es stärkt die Bein- und Gesäßmuskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System.

Aus aller Welt

Wussten Sie, dass laut Guiness-Buch der Rekorde die längste Treppe der Welt im Berner Oberland zu finden ist? Die Niesentreppe hat 11.674 Stufen und führt von Mülenen entlang der Seilbahn bis zum Niesengipfel. Extremsportler treffen sich dort einmal im Jahr und treten einen Wettlauf an.

04 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Betrachten Sie jede Treppe als Einladung, sich etwas Gutes zu tun. Und bewegen Sie sich im Alltag, so oft Sie können.

Beginnen Sie dabei sanft und steigern Sie sich stetig. Damit können Sie Ihr Gewicht halten und so das Risiko von Herzinfarkt, Diabetes Typ 2 und Osteoporose deutlich senken.

KASSE

Mit starkem Fundament aufrecht durchs Leben

Der aufrechte Gang des Menschen beruht auf dem komplexen Zusammenspiel von Muskeln, Knochen, Bändern und Gelenken. Im Zentrum steht dabei eine außergewöhnlich effektive Muskelgruppe: der Beckenboden. Er ist ein starkes Fundament des Körpers. Gut trainiert, sorgt er bei Frauen und Männern für eine bessere Haltung, einen aufrechten Rücken und entspannt den Nacken.

Schon gewusst?

Der geheimnisvolle Beckenboden besteht aus Muskeln und Bindegewebe, die das Becken nach unten abschließen und die inneren Organe stützen.

Mit den Jahren kann dieser Muskelapparat jedoch nachlassen. Umso wichtiger ist es, ihn regelmäßig zu trainieren – je früher, desto besser. Dies erreicht man mit gezielten Beckenbodenübungen, aber auch Pilates und Bauchtanz sind hilfreich.

05 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Den Beckenboden können Sie jederzeit unterwegs und im Alltag trainieren; einfache Übungstipps bekommen Sie dazu beispielsweise in Gymnastikkursen der Volkshochschulen.

Während Sie in der Schlange beim Einkauf stehen, auf die Straßenbahn warten oder abends fernsehen: Einfach die Muskeln anspannen, halten und wieder loslassen. Das beugt auf Dauer einer Blasenschwäche vor und stimuliert die Prostata.

Würze aus dem eigenen Kräutergarten

Je frischer und hochwertiger die Zutaten, desto besser schmeckt das Essen. Deshalb würzen Feinschmeckerinnen und Feinschmecker ihre Gerichte mit selbst angebauten Kräutern.

Dafür benötigen Sie nicht einmal einen Garten oder einen Balkon, geeignet ist auch eine sonnige Fensterbank. Klassiker wie Schnittlauch und Petersilie sowie Dill gedeihen hier ebenso prächtig wie die Gewächse Oregano, Thymian, Basilikum und Rosmarin. Am wohlsten fühlen sich die Kräuter, wenn sie an windgeschütztem Ort täglich vier bis fünf Stunden Sonne genießen können.

Schon gewusst?

Kräuter haben sich als Hausmittel gegen zahlreiche Leiden bewährt. Basilikum, Fenchel und Lorbeer wirken positiv auf den Magen-Darm-Trakt. Aus getrockneten oder frischen Pfefferminzblättern lässt sich jederzeit ein frischer, leckerer Tee aufbrühen.

06

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Frische Kräuter liefern, neben einem würzigen Geschmack, auch zahlreiche Vitamine.

Wenn keine frischen Kräuter zur Verfügung stehen, ist die tiefgekühlte Variante ein guter Ersatz.

3 9 2
5 8 7

Jogging fürs Gehirn

Was rastet, das rostet – das gilt auch für unser Gehirn. Wer seinen Denkapparat immer wieder vor neue Herausforderungen stellt, sorgt dafür, dass sich neue Verknüpfungen und Verbindungen zwischen den Nervenzellen bilden. Gelingt das, bleiben logische Kombinationsgabe und Merkfähigkeit länger erhalten.

Für das tägliche Training bieten sich viele unterhaltsame Übungen an, die jeweils bestimmte Gehirnfunktionen aktivieren: ein Kreuzworträtsel, das japanische Sudoku, ein Puzzle oder Online-Quiz. Auch Zeitunglesen ist eine willkommene Gewohnheit und hält Sie fit und informiert. Wichtig bei allen Aktivitäten ist, dass Sie Freude daran haben. Denn sich zu einer Tätigkeit zu zwingen, nur weil sie gut für den Kopf sein soll – das bringt nichts.

Schon gewusst?

Das Logik- und Zahlenrätsel Sudoku wurde in den 1980er-Jahren in Japan populär und schwappte 2005 nach Deutschland über, wo es bis heute zu den beliebtesten Rätseln zählt. Mittlerweile werden Deutsche und Welt-Meisterschaften im Sudoku ausgetragen.

07 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Alles, was neue Eindrücke verschafft, stärkt Ihr Denkorgan. Bleiben Sie neugierig und betreiben Sie Ihre „Gehirntätigkeiten“ auch zusammen mit Freunden und Bekannten. Das bringt zusätzlichen Austausch und macht mehr Spaß.

Wasser – die Quelle des Lebens

Ohne Wasser gäbe es kein Leben auf der Erde: Unser Planet ist damit zu über 70 Prozent bedeckt. Zwei Drittel des menschlichen Körpers bestehen aus diesem Lebenselixier. Der Mensch ist auf Wasser angewiesen und sollte jeden Tag genug trinken – vorzugsweise Trink- oder Mineralwasser, das frei von Kalorien ist. Ein Mangel an Flüssigkeit hat viele negative Auswirkungen, während regelmäßiger Trinkgenuss Vitalität und Lebensfreude fördert. Als Richtschnur gelten 1,5 Liter am Tag. Probieren Sie auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees mit leckeren Geschmacksnuancen.

Schon gewusst?

Vom gesamten Wasservorrat der Erde sind etwa 96 Prozent Salzwasser; die Süßwasservorkommen beziffern sich auf etwa 4 Prozent. Und nur 0,3 Prozent davon ist Trinkwasser. Davon trinkt der Einzelne jährlich ungefähr das Fünf- bis Zehnfache seines eigenen Körpergewichts. Im Laufe eines Lebens kommt der Mensch im Durchschnitt auf etwa 25.000 bis 45.000 Liter konsumiertes Wasser.

08

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Wer dazu neigt, das Trinken zu vergessen, weil das Durstgefühl mit dem Älterwerden leider oft abnimmt, kann

- zwei Wasserflaschen gut sichtbar aufstellen und sich fest vornehmen, die beiden Flaschen bis zum Ende des Tages zu leeren;
- zu jeder Mahlzeit Getränke servieren;
- bei Ausflügen und längeren Wegstrecken immer eine Wasserflasche im Handgepäck mitnehmen;
- viel Gemüse und Salat essen, denn beide haben einen hohen Wassergehalt.

Vierbeiner bringen Spaß ins Leben

Haustiere sind für viele Menschen lieb gewonnene Begleiter. Wenn Sie darüber nachdenken, sich ein Haustier anzuschaffen, prüfen Sie zunächst, ob das Tier in Ihr Lebensumfeld passt und eine artgerechte Haltung in Ihrer Wohnung möglich ist. Mit einem Hund kommt die Bewegungseinheit frei Haus. Ob Schutzhund oder Schoßhund, drei Mal am Tag wollen alle raus: schnüffeln, markieren und sich bewegen, Frauchen und Herrchen immer mit dabei. Täglich, auch bei Wind und Wetter, an der frischen Luft zu sein, das hält die Halterinnen und Halter fit, denn jeder Schritt steigert das Wohlbefinden und stabilisiert die Abwehrkräfte. Wer es etwas sportlicher mag und kann, der walkt oder joggt mit seinem Vierbeiner – das bringt Spaß für beide.

Schon gewusst?

Hunde, Katzen, Sittiche und andere Haustiere sind vielseitige Helfer. Bereits im 18. Jahrhundert setzten Mönche im Kloster York bei der Behandlung seelisch Kranker auf tierische Unterstützung. Wissenschaftliche Studien belegen darüber hinaus viele positive Effekte. So sorgen Tiere dafür, dass sich Menschen nicht einsam fühlen, sie bieten Gesprächsstoff und ermöglichen, Verantwortung zu übernehmen. Auf dieser Grundlage arbeiten auch Hundebesuchsdienste für Heimbewohnerinnen und -bewohner.

09 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Sie wollen als Hundehalter Ihre Freizeit am liebsten mit Ihrem Vierbeiner verbringen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun? Inzwischen gibt es professionelles Training für Mensch und Hund. Dort lernen Sie, wie Sie sich und Ihr Tier auf Trab halten können, und fördern damit Ihre eigene Beweglichkeit und Vitalität.

Den Blick für Süßes schärfen

Ob im Supermarkt, Café oder zu Hause in der Schublade: Süßes finden wir überall. Oft wissen wir gar nicht, wie viel Zucker wir täglich zu uns nehmen. Denn zwischen den auf der Verpackung angegebenen Inhaltsstoffen verbirgt sich dieser gerne hinter wenig geläufigen Bezeichnungen, wie Fructose, Glucose oder Saccharose. Auch in vielen Produkten, die auf den ersten Blick gar nicht süß daherkommen, kann viel Zucker stecken. Der Klassiker ist Ketchup – eine Flasche kann mit bis zu 60 Stück Würfelzucker zu Buche schlagen.

Schon gewusst?

Selbst sogenannte Leicht-Produkte enthalten oft Dickmacher: Sind sie ausdrücklich zuckerarm, haben sie nicht selten einen hohen Fettanteil – und umgekehrt. Das Etikett „Ohne Zuckerzusatz“ bedeutet lediglich, dass einem Produkt kein zusätzlicher Zucker hinzugefügt wurde. Der natürliche Zucker der Zutaten bleibt. Maßgeblich ist daher der Kaloriengehalt.

10

Tipp zur Ernährung

Expertenrat

Über die Aufnahme zuckerhaltiger Nahrung wird im Gehirn das Belohnungssystem aktiviert. Chemische Botenstoffe verursachen ein angenehmes Gefühl, das dazu motiviert, dieses Gefühl wiederholen zu wollen. Untersuchungen zeigen: Das Gehirn kann sich auch später noch daran erinnern und ein Verlangen nach Zucker auslösen.

Glücklicherweise lässt sich das Geschmacksempfinden trainieren, sodass wir nach und nach auch Speisen mit wenig Zucker als angenehm süß empfinden.

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE:

01 Lebensmittelvielfalt genießen

02 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

03 Vollkorn wählen

04 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

05 Gesundheitsfördernde Fette nutzen

06 Zucker und Salz einsparen

07 Am besten Wasser trinken

08 Schonend zubereiten

09 Achtsam essen und genießen

10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Zehn Mal gut ernährt

Vollwertig essen hält gesund und fördert Leistung und Wohlbefinden. Sich vollwertig zu ernähren, ist gar nicht schwer. Die „10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ (DGE) unterstützen Sie dabei. Vollwertige Ernährung lässt sich auf eine ganz einfache Formel bringen: Nehmen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu sich, also reichlich Gemüse, Obst und Getreideprodukte, Letztere am besten aus Vollkorn. Verzehren Sie Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen. Wenn Sie dann noch mit Fett, Salz und Zucker sparsam umgehen und ausreichend Flüssigkeit trinken – am besten Wasser und ungesüßte Getränke –, dann sind Sie auf dem richtigen Weg! Vertiefende Informationen zu den Grundregeln einer vollwertigen Ernährung finden Sie in zahlreichen Tipps dieses Buches.

Schon gewusst?

Gründlich zu kauen statt etwas hastig herunter zu schlingen, fördert das Sättigungsempfinden. Wer sich für das Kauen Zeit lässt, fühlt sich daher schneller satt und nimmt auch den Geschmack intensiver wahr.

11

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Äpfel aus Chile, Papayas aus Costa Rica oder marokkanische Erdbeeren – wir können mittlerweile fast jedes Obst und Gemüse ganzjährig im Supermarkt finden. Aber warum nicht öfter regionale Früchte der Saison einkaufen? Das schont die Umwelt und Ihren Geldbeutel. Und wenn Früchte natürlich gereift sind, schmecken sie auch besser.

Zehn Mal gut ernährt

Die zehn Regeln der Ernährung sind ausführlich nachzulesen auf:
www.dge.de
Suchbegriff: zehn Regeln

Im besten Alter aktiv – mit Sportabzeichen

Nur Walken und Gymnastik? Auch jenseits der 60 gibt es viele, die der Wettbewerb mit Gleichgesinnten lockt und zu höheren Leistungen motiviert. Wer dabei lernt, auf seinen Körper zu hören, der sich mit den Jahren natürlich etwas verändert hat, ist auf der sicheren Seite. Denn auf die eigenen Körpersignale Rücksicht zu nehmen, schützt vor sportlicher Überforderung. Dann können auch bei erhöhter Anforderung Fitness und Wohlbefinden erhalten werden.

Schon gewusst?

Das Deutsche Sportabzeichen können Sie ohne Altersbeschränkung jährlich ablegen. Dazu wählen Sie vier Disziplinen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Das können neben den klassischen Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Geräteturnen und Radfahren auch Rudern, Mini-Golf, Tanzen, Wandern oder Walken sein. Außerdem ist die Schwimmfähigkeit nachzuweisen. Die Anforderungen sind abgestimmt auf Geschlecht und Alter. In mehr als 3.000 Sportabzeichen-Treffs können Sie sich unter fachlicher Anleitung optimal auf die Prüfung vorbereiten.

12 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Wenn Sie nur hin und wieder Sport betreiben, planen Sie rund ein halbes Jahr für das Training ein, bevor Sie das Sportabzeichen ablegen. Es empfiehlt sich zudem ein ärztlicher Gesundheits-Check, bevor Sie mit intensivem sportlichen Training beginnen.

Im besten Alter aktiv – mit Sportabzeichen

Mehr zum Thema Sportabzeichen erfahren Sie auf diesen Seiten:
www.deutsches-sportabzeichen.de
www.richtigfitab50.de

Naschen mal anders

Sie finden, zu einem guten Fernsehabend gehören Chips und Süßigkeiten einfach dazu? Ja, denn Naschen ist auch Entspannung. Aber essen Sie Süßigkeiten und Snacks bewusst und mit Genuss. Außerdem gibt es viele gute Alternativen zu Gummibärchen oder Schokoriegel. Versuchen Sie es doch einmal mit Naschereien, die wichtige Nährstoffe enthalten, wie zum Beispiel Nüsse und Trockenfrüchte. Gurken-, Möhren- und Selleriesticks sind ein guter Knabberspaß und ein mit Fruchtsaft angerührter Pudding kann dem Vanillepudding das Wasser reichen.

Schon gewusst?

Sie sind Eiscreme-Fan? Dann kommt es auf die Sorte an: Eine kleine Portion Vanille-Rahmeis mit Schokoladensoße und Sahne belastet das Kalorienkonto mit etwa 420 Kalorien, ein Fruchteisbecher mit Sahne und Krokant dagegen nur mit rund 260 Kalorien.

13

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Verbannen Sie die Süßigkeiten vom Wohnzimmertisch. Naschereien sollten nicht jederzeit griffbereit sein. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, nur am Nachmittag bei einer Tasse Kaffee oder Tee etwas Süßes zu essen – das dann aber mit vollem Genuss.

Weniger Salz, mehr Geschmack

Petersilie, Oregano und Basilikum verbreiten ihren intensiven Duft schon beim Schneiden. Mit frischen Kräutern schmecken gewürzte Gerichte nicht nur lecker, sondern benötigen auch weniger Salz. Und wer mit frischen Kräutern würzt, nimmt gleichzeitig wichtige Nährstoffe zu sich. So liefern Brennnessel, Wilde Malve, Löwenzahn und Sauerampfer Eisen, aber auch Calcium, Vitamin C und Magnesium.

Bei einem frischen Wildkräutersalat mit Walnussöl, gerösteten Sonnenblumenkernen und etwas geraspeltem Parmesan erleben Sie ein Geschmackswunder, das mit einigen Tropfen Balsamico-Essig vollendet wird.

Aus aller Welt

Bereits zum Ende der Steinzeit wurden Dill und Petersilie verwendet. Die Chinesen entdeckten vor Jahrtausenden Ingwer, Sternanis und Soja, die Inder schwören seit jeher auf Schwarzen Pfeffer und die alten Kulturen Amerikas nutzten Vanille, Kakao und Chili. Sie alle verwendeten die aromatischen Kräuter und Gewürze vorwiegend, um eintönigen Speisen mehr Geschmack zu verleihen.

14

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Erwachsene sollten nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung höchstens 6 Gramm Salz pro Tag essen, etwa ein gestrichener Teelöffel. Anders als bei Fertigprodukten mit eventuell hohem Salzgehalt können Sie, wenn Sie selbst kochen, Salz genau dosieren. Achten Sie beim Kochen doch einmal ganz bewusst auf die Salzmenge und versuchen Sie, nach und nach weniger zu salzen. Oft ist es nur Gewohnheitssache, ob wir etwas als ausreichend gewürzt empfinden.

Fett sparen für einen aktiven Lebensstil

Wer fit und aktiv durchs Leben gehen möchte, benötigt neben Kohlenhydraten und Proteinen auch Fett. Denn es liefert dem menschlichen Organismus einerseits Energie, andererseits aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Allerdings braucht der Einzelne für eine ausgewogene Ernährung weniger als gedacht: 60 bis 80 Gramm pro Tag reichen vollkommen aus. Wer sich fettbewusst ernährt, macht nicht nur eine gute Figur, sondern beugt auch Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie der Wirbelsäule und der Gelenke vor. Obst und Gemüse haben so gut wie kein Fett. Sie sollten daher so oft es geht auf dem Teller mit dabei sein.

Schon gewusst?

Die Avocado ist eine Ausnahme in Sachen Fett. Diese Frucht ist ausgesprochen fettreich – allerdings liefert sie besonders hochwertiges, pflanzliches Fett, mit dem wir den Speiseplan bedenkenlos bereichern können. Die Avocado wird hart und unreif verkauft, aber sie reift in wenigen Tagen nach. Wenn die Schale ihren Glanz verliert, ist sie ideal für den Verzehr.

15

Tipp zur Ernährung

Expertenrat

Greifen Sie vor allem auf Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren zurück, die sich beispielsweise in Pflanzenölen befinden. Zu empfehlen sind Raps-, Soja- und Olivenöl. Es gilt die Faustregel: Je flüssiger das Fett, desto mehr ungesättigte Fettsäuren enthält es. Einige Öle dürfen nicht erhitzt oder sollten im Dunkeln aufbewahrt werden, da sie sonst ihre wertvollen Inhaltsstoffe verlieren.

Sport verbindet – gemeinsam schwitzen macht mehr Spaß

Bewegung bringt mehr Dynamik und Freude ins Leben. Sie lernen neue Menschen kennen und knüpfen Kontakte. Muskeln und Knochen werden gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und die gute Laune stellt sich wie von selbst ein. Sportvereine und Fitnessstudios bieten heute für jede Altersgruppe, und auch für Neu- und Wiedereinsteiger, vielseitige Kurse an. Ob Gerätetraining, Gymnastik, Tanzen oder Yoga: Die Gruppe motiviert, wenn gemeinsam geschwitzt wird. So können Sie an jedem Tag der Woche spontan entscheiden, sich unabhängig von Wind und Wetter etwas Gutes zu tun.

Aus aller Welt

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat verschiedene Programme und Projekte ins Leben gerufen, die das Ziel verfolgen, ältere Menschen und auch speziell die Gruppe der älteren „Zugewanderten“ dauerhaft am Leben der Vereine teilhaben zu lassen. Entsprechende Angebote finden Sie bei den örtlichen Sportvereinen. Auch bei Migrantenorganisationen, Volkshochschulen sowie bei Wohlfahrtsverbänden können Sie sich darüber informieren.

16 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Wählen Sie ein Sportangebot mit qualifiziertem Personal und einem gesundheitlichen Eingangscheck aus und beginnen Sie unter Aufsicht mit maßvollem Training. Um mögliche Risiken abzuklären, empfiehlt es sich, vorher mit Ihrem Arzt zu sprechen.

Suchen Sie sich einen Sportverein oder ein Fitnessstudio in Ihrer Nähe aus.

Gut gerollt, gesund gegessen: Wraps

Ursprünglich kommt er aus der texanisch-mexikanischen Küche: Als gesunde Alternative zum Sandwich ist der Wrap ein wahrer Alleskönner. Das Wort stammt vom englischen „einwickeln“ und so einfach lassen Wraps sich auch zubereiten. Zum Wickeln eignen sich Pfannkuchen, Reispapier oder Tortillafladen. Frisches Gemüse, Salat, magere Fisch- oder Fleischsorten und pikante Soßen oder Sauerrahm schmecken als Füllung besonders lecker. Einfach mal ausprobieren.

Aus aller Welt

Wussten Sie schon, dass die texanisch-mexikanische Küche auch als Tex-Mex abgekürzt wird und die Kochstile des US-Bundesstaats Texas und des mittelamerikanischen Landes Mexiko miteinander kombiniert?

Nicht nur die Mexikaner, sondern nahezu alle Kulturkreise kennen Speisen in gerollter Form: Internationale Verwandte sind beispielsweise die französischen Crêpes, die asiatischen Frühlingsrollen, die Falafeln im Nahen Osten oder das japanische Sushi.

17

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Mit frischen Zutaten gerollt, macht der Wrap nicht nur satt, sondern liefert Kohlenhydrate, Eiweiß und Vitamine für den ganzen Tag. Je nach Saison können beispielsweise auch Kohlsorten oder Bohnen gut darin kombiniert werden. Anstelle von Weizenmehl für die Pfannkuchen ist Dinkel eine vollwertige Alternative.

Ich tanze, also bin ich

Das Tanzen wird schon einmal vergessen, wenn es um sportliche Aktivitäten geht. Dabei ist Tanzen ein intensives Training, bei dem unbewusst beide Gehirnhälften aktiviert werden – die logisch denkende und die kreative. Das Erlernen von Schrittfolgen im richtigen Rhythmus schult Ihr Gedächtnis und beeinflusst den Alterungsprozess positiv. Stand-, Balance- und Reaktionsfähigkeiten werden durch das Tanzen verbessert.

In Gesellschaft und zu beschwingender Musik können Sie loslegen, auch wenn Sie die Standardtänze nicht (mehr) beherrschen. Zu fast allen Tänzen gibt es speziell auf Ihr Alter zugeschnittene Kursangebote: vom Volkstanz über einfache Gesellschaftstänze bis hin zum klassischen Tango. Probieren Sie etwas Neues oder Tänze, die Erinnerungen wecken. Ob alleine oder in Gesellschaft – Tanzen ist ein Jungbrunnen!

Aus aller Welt

Freude am Tanzen kennt kein Alter: Erst als Rentnerin startete Paddy Jones durch und feierte Tanz-Erfolge. Die Engländerin gewann mit 75 Jahren eine spanische Talentshow. Sogar in das Guiness-Buch der Rekorde schaffte es die mittlerweile 80-Jährige – als älteste Salsatänzerin.

18 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Ein Rollator hilft nicht nur bei eingeschränkter Bewegungsfähigkeit, er kann auch zum Tanzen eingesetzt werden.
Da immer mehr Menschen auf diese Hilfe angewiesen sind, gibt es jetzt mit dem „Rollatortanz“ ein spezielles Angebot, das in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband entwickelt wurde.

Die Stimme stärken

„Das Beste in der Musik steht nicht in den Noten“, so der Komponist Gustav Mahler. Das finden auch die geschätzten drei Millionen Sängerinnen und Sänger, die sich in Deutschland in Laienchören engagieren. Chorsingen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund – die „Atemübungen“ wirken stärkend auf Herz und Atemorgane. Beim gemeinschaftlichen Musizieren geht es nicht um individuelle Höchstleistungen, sondern um ein Gesamtklangbild, das allen Bestätigung vermittelt. Und Chöre unternehmen auch gerne andere Aktivitäten miteinander.

Schon gewusst?

Die Sing-Akademie zu Berlin ist die älteste gemischte Chorvereinigung der Welt. 1791 gegründet, gibt es an der Akademie heute einen großen Laienchor und viele Angebote für Kinder und Jugendliche – denn, wer in der Jugend gesungen hat, ist auch im Alter oft noch Chormitglied!

19 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Fragen Sie bei Ihrer Kirchengemeinde nach den Chorangeboten oder informieren Sie sich im Bürgerbüro. Angebote in Form von „offenem Singen“ oder von generationsübergreifenden Chören stehen in der Tagespresse.

Spielplatz für Kinder und Erwachsene

Sonne, Himmel und frische Luft genießen: Jeder Tag ist willkommen, um sich mit Bewegung neuen Schwung zu verschaffen. Spielen unter freiem Himmel ist für Kinder selbstverständlich – Warum nicht auch für Erwachsene? Immer mehr Städte und Kommunen unterstützen dies. Sie entwickeln Bewegungsparcours und Mehrgenerationen-Spielplätze für Jung und Alt auf öffentlichen Plätzen. Eine wunderbare Gelegenheit, um gemeinsam mit Freunden oder Enkelkindern draußen aktiv zu sein. Hier können sich Kinder, Eltern und Großeltern spielerisch betätigen und austoben - ganz nach Lust und Laune.

Schon gewusst?

Ihren Ursprung hat die Bewegung auf öffentlichen Plätzen in China. Dort wird besonders in den Metropolen Tai Chi, ein Training von Balance und Bewegung, praktiziert. Auch in Deutschland wird das Turnen an frischer Luft bereits seit 1807 durchgeführt.

Der Pädagoge Friedrich Ludwig Jahn, der noch heute als „Turnvater“ bekannt ist, führte das „Freiluftturnen“ als turnerische Bewegung zur Vorbereitung gegen den Kampf der napoleonischen Besetzung und für die Rettung Preußens ein.

20 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Regelmäßiges Training an der frischen Luft stärkt Muskeln und Knochen und fördert die Beweglichkeit. Scheint dazu auch noch die Sonne, kann der Körper sogar das wichtige Vitamin D bilden, das unter anderem zur Aufnahme von Calcium und damit zum Knochenerhalt notwendig ist.

Grimms
Märchen

Engagiert für die Gemeinschaft

Etwas bewegen, die eigene Kraft und das Wissen einbringen, das könnte die Motivation zu einer jungen Karriere sein, steht aber auch für die Inspiration von Menschen, die im Ruhestand etwas zum gesellschaftlichen Miteinander beitragen möchten. Das bürgerschaftliche Engagement hat viele Facetten: Die einen gehen mit Patienten in der Reha spazieren oder helfen beim Einkauf, andere unterstützen mit Know-how aus ihrem Berufsleben. Und wer gerne mit Kindern arbeitet, kann ihnen bei den Hausaufgaben helfen oder im Kindergarten vorlesen. An vielfältigen Einsatzorten arbeiten Sie mit Menschen zusammen. Das hilft Ihnen, körperlich und geistig fit zu bleiben.

Schon gewusst?

Über ein Drittel der Bürgerinnen und Bürger in Deutschland engagiert sich freiwillig in Vereinen, Verbänden, Initiativen und Projekten. Neben der Chance zur gesellschaftlichen Mitgestaltung, gerade im Kleinen, werden den ehrenamtlich Engagierten auch Fortbildungen und Qualifizierungen angeboten.

21 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Wer seine Talente ausprobieren und für die Gemeinschaft einsetzen möchte, findet in der Freiwilligendatenbank der Aktion Mensch Möglichkeiten vor Ort.

Mit 15.000 Einträgen ist sie die größte Datenbank zu diesem Thema in Deutschland.

Engagiert für die Gemeinschaft

Die größte Datenbank zum Thema freiwilliges Engagement finden Sie hier:
www.aktion-mensch.de
Suchbegriff: mein Engagement finden

Oberkörper im Sitzen drehen

Mit dieser Übung wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert und gleichzeitig die Rücken- und Armmuskulatur gedehnt. Sie ist besonders für Vielsitzende geeignet:

Schritt 1
Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Stuhldrittel, lassen Sie beide Arme seitlich des Oberkörpers nach unten hängen.

Schritt 2
Greifen Sie nun mit der linken Hand zur rechten Stuhllehne. Drehen Sie den Oberkörper ebenfalls nach rechts, auch Blick und Kopf folgen der Bewegung. Halten Sie diese Position drei bis fünf Sekunden. Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal auf jeder Seite.

Dehnen und Strecken: Fitness für zwischendurch

Sie kennen es von Katzen und Hunden: Sie rekeln sich. Auch wir strecken oder dehnen uns morgens nach dem Aufstehen oder nach längerem Sitzen. Ein natürlicher Impuls, der beanspruchte Muskelpartien aktiviert und entspannt. Durch den heute weitverbreiteten sitzenden Lebensstil sind verspannte und verkürzte Muskeln bei allen Altersgruppen an der Tagesordnung. Gezielte Dehnübungen für typische Problemzonen, wie die Nacken- und Brustmuskulatur, den unteren Rücken und die Waden, helfen hier und sorgen für einen Ausgleich – ob nach dem Sport oder zwischendurch.

Schon gewusst?

Sorgen Sie vor: Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“ zwei Bewegungsangebote entwickelt:

Das **„Alltags Trainings Programm“ (ATP)** zeigt Menschen ab 60 Jahren, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag aufnehmen können, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern.

Das **“Lübecker Modell Bewegungswelten“ (LMB)** ist ein körperlich, geistig und sozial aktivierendes Präventionsprogramm, welches in vielen Pflegeeinrichtungen angeboten wird. Somit können auch bereits eingeschränkte Menschen etwas für ihre Gesundheit tun.

22 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Dehnen ist sinnvoll, wenn man gezielt und maßvoll vorgeht. Bevor gedehnt wird, sollte die Muskulatur durch Bewegung aufgewärmt werden. Die Dehnung kann während der Übung als leichtes Ziehen spürbar sein, das mit jeder Ausatmung wahrgenommen wird.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.aelter-werden-in-balance.de

Die Kunst der Berührung

Im Laufe der Evolution hat sich die Spezies Mensch vom Jäger und Sammler zum Dienstleister an Maschinen und Computern und leider auch zum Sofasitzer vor dem Fernseher entwickelt. Der Preis sind verspannte Muskeln und Haltungsschäden. Regelmäßige Bewegung bringt hier den Ausgleich und eine wohltuende Massage lindert Verspannungen und erhält die Beweglichkeit. Damit gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag, während Haut, Muskeln und Bindegewebe angeregt werden. Ein Effekt, der sich auf den gesamten Organismus ausdehnt: Entspannung garantiert.

Aus aller Welt

Die Massage ist eine der ältesten Heilanwendungen der Menschheit. Ihr Ursprung wird im Osten Afrikas und in Asien bereits 2600 v. Chr. vermutet. In Verbindung mit ätherischen Ölen hielt sie ebenfalls Einzug in die indische Gesundheitslehre Ayurveda. Über den griechischen Arzt Hippokrates (ca. 460–370 v. Chr.) und seine medizinische Schule fand die Massage schließlich ihren Weg nach Europa.

23 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Probieren Sie die „Tennisballmassage“, eine einfache Selbsthilfeübung zur Lockerung der Rücken- und Nackenmuskulatur. Stecken Sie zwei Tennisbälle in einen Strumpf und machen einen doppelten Knoten, damit die Bälle dicht nebeneinander bleiben. Platzieren Sie die Tennisbälle rechts und links neben der Wirbelsäule und lehnen Sie sich gegen eine Wand, sodass Ihr Rücken die Bälle an die Wand drückt. Indem Sie Ihre Knie beugen und strecken, massieren die Bälle die Rücken- und Nackenmuskulatur.

Picknick mit Freunden

Wenn die Temperaturen in die Höhe klettern, ist es ein Genuss, die Tage im Freien zu verbringen. Die warme Sonne, das Gras unter den Füßen und der Duft der Blüten sind Balsam für die Seele.

Eine ideale Zeit, um sich zusammen mit Freunden oder Enkelkindern eine Auszeit zu gönnen. Nutzen Sie das schöne Wetter für ein ausgedehntes Picknick im Wald oder im Stadtpark. Frisches Obst, Salate, Gemüse, Joghurt oder Käse bringen Abwechslung in den Korb. Und wenn jeder etwas mitbringt, haben Sie weniger zu tragen und können sich gegenseitig auch mal mit Lieblingssnacks überraschen.

Aus aller Welt

Sprachforscher vermuten die Wurzeln des Picknicks im Französischen Ende des 17. Jahrhunderts: Es setzt sich zusammen aus „piquer“ für nehmen und „nique“ für Kleinigkeit. Picknicken wurde immer beliebter und war eine ideale Gelegenheit, einen Tag in der Natur zu verbringen.

24

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Die Freizeit aktiv und an der frischen Luft zu gestalten, sorgt für gute Laune. Das Essen schmeckt besser und der Mensch kommt in der Natur zur Ruhe.

Wer gut gegessen hat, kann sich nach einer Pause mit abwechslungsreichen Spielen im Freien in Schwung bringen, sei es beim Federball oder Boccia.

Stress lass nach!

Wenn der Kopf raucht, weil es wieder mal hoch hergeht und Termine und Alltagspflichten überhandnehmen – dann spricht man gemeinhin von Stress. Auch in der zweiten Lebenshälfte fühlen sich (noch immer) viele Menschen überlastet – sei es im Berufsleben oder privat. Stress wird als negativ empfunden, wenn er chronisch auftritt und Aufgaben oder schwierige Lebenssituationen dauerhaft zur Last werden. Oft ist Stress gepaart mit Gereiztheit, Schlafstörungen oder gar Ausgebranntsein. Dann ist es höchste Zeit, sich durch Bewegung und Erholung einen körperlichen und geistigen Ausgleich zu verschaffen. Noch besser ist es, Sie lassen es gar nicht erst so weit kommen.

Schon gewusst?

Wussten Sie, dass es vor hundert Jahren das Wort Stress noch gar nicht gab? Der Mediziner Hans Selye gab dem Phänomen seinen Namen, als er in den 1930er-Jahren dazu forschte. Die Wissenschaft berichtet neben dem negativen Stress „Disstress“ auch von positivem Stress, dem „Eustress“. Er motiviert, steigert die Leistungsfähigkeit und beflügelt, Aufgaben erfolgreich zu lösen.

25 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Stressvorbeugung bedeutet vor allem, auf sich selbst und seinen Körper zu achten. Legen Sie öfter eine Erholungspause ein, bevor es zur Erschöpfung kommt. Je nach Typ kann das Sport, ein Saunabesuch, autogenes Training oder ein Treffen mit Freunden sein.

Dem Bauchgefühl folgen: Lassen Sie sich Zeit!

Abschalten und in aller Ruhe genießen – so macht Essen am meisten Spaß. Nehmen Sie sich Zeit, Speisen bewusst zuzubereiten, den Tisch schön zu decken und sich einzustimmen. Fernsehen, Radio und Telefon haben jetzt Sendepause, sie stören nur die Gaumenfreude. Genießen Sie jeden Bissen, kauen und schmecken Sie bewusst. Essen fördert zudem die Gemeinschaft und stärkt das Wohlbefinden. Deshalb zur Abwechslung auch mal ein ausgiebiges Frühstück mit Freunden oder Familie am Wochenende einplanen.

Schon gewusst?

Kauen und Schlucken können mit zunehmendem Alter beschwerlich werden. Oft reduziert sich der Speiseplan dann auf Puddings oder Grießbrei. Damit auch Menschen mit Schluckbeschwerden weiterhin eine breite Geschmacksvielfalt genießen können, greifen Köche nun vermehrt auf Techniken zurück, die ihren Ursprung in der der sogenannten „molekularen Küche“ haben: Die Gerichte werden passiert und anschließend mit einem Sahnesiphon aufgeschäumt. Auch kauintensive Gerichte lassen sich so problemlos genießen – bei vollem Geschmack und Nährstoffgehalt.

26

Tipp zur Ernährung

Expertenrat

Wer gründlich und langsam kaut, profitiert dreifach: Der Geschmack kann sich besser entfalten, das Sättigungsgefühl stellt sich früher ein und Verdauungsproblemen wird vorgebeugt. Es gilt das Motto: „Gut gekaut, ist halb verdaut!“

Dem Bauchgefühl folgen: Lassen Sie sich Zeit!

Grundlegende Informationen zu Kaustörungen bzw. Schluckbeschwerden gibt es auf: *www.fitimalter-dge.de Suchbegriff: Kau- und Schluckstörungen*

Die 10 goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben:

01 Vor dem Sport eine Gesundheitsprüfung

02 Sportbeginn mit Augenmaß

03 Überbelastung beim Sport vermeiden

04 Nach Belastung ausreichende Erholung

05 Sportpause bei Erkältung und Krankheit

06 Verletzungen vorbeugen und ausheilen

07 Sport an Klima und Umgebung anpassen

08 Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achte

09 Sport an Alter und Medikamente anpassen

10 Sport soll Spaß machen

Zehn Mal gut bewegt

Bewegung und Sport halten Körper und Geist in jeder Lebensphase fit. Weil aber zu hohe oder einseitige Belastung der Gesundheit schadet, hat die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention zehn Regeln formuliert.

Diese Tipps helfen Sportlern und Untrainierten, ihr Fitnessprogramm zu verbessern: Was ist beim Einstieg in den Sport zu beachten, was muss beim Wechsel zwischen ausreichender Bewegung und notwendiger Erholung berücksichtigt werden und wie kann Verletzungen vorgebeugt werden? Hierbei handelt es sich um Empfehlungen – schließlich soll Sport ja vor allem Spaß machen.

Schon gewusst?

Die 10 goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben erklären, wie man sich ausgeglichen und regelmäßig bewegt. So beugen Sie auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen vor.

27 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Sie haben lange keinen Sport betrieben und wollen jetzt wieder starten? Dann sollten Sie sich vor dem Einstieg ärztlich untersuchen lassen. Das ist auch bei Vorerkrankungen oder Risikofaktoren, wie Rauchen, Bluthochdruck und Übergewicht ratsam.

Zehn Mal gut bewegt

Die ausführliche Fassung der 10 goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben finden Sie auf:
www.in-form.de
Suchbegriff: zehn goldene Regeln

Fleischerei

Fleisch – Genuss mit Maß

Ob gegrillt, gebraten, paniert oder in der Wurst: Fleisch gehört in Deutschland zu den beliebtesten Lebensmitteln und ist Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Es liefert hochwertiges Eiweiß, Eisen und Zink sowie die Vitamine der B-Gruppe.

Gleichzeitig enthalten sind jedoch auch Purine, die in zu großen Mengen zu erhöhten Harnsäurewerten und in der Folge zu Gicht führen können. Tierische Fette insgesamt sind auch in Bezug auf die Blutfettwerte (zum Beispiel Cholesterin) in Maßen zu genießen. Bevorzugen Sie fettarmes Fleisch.

Schon gewusst?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zu sparsamen Fleischkonsum. Sie empfiehlt, wenn Sie Fleisch essen, wöchentlich nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch- und Wurstwaren zu essen.

28

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Der Gang zur Metzgerei oder Fleischtheke lohnt sich: Lassen Sie sich beraten, welches Stück für das geplante Essen das richtige ist. Hier bekommen Sie auch Auskunft zu der Herkunft und Zubereitungstipps.

20%

Fahrrad mit eingebautem Rückenwind

Leicht über Hügel gleiten und entspannt durch Städte und Landschaften radeln: Das E-Bike ist der ideale Begleiter nicht nur auf längeren, anspruchsvollen Radtouren im Alltag oder im Urlaub.

Als Pedelec wird die jüngste Generation der Elektrofahrrad-Familie bezeichnet. Darunter fallen Modelle, deren Zusatzmotor ausschließlich dann seine Arbeit aufnimmt, wenn die Fahrerin oder der Fahrer selbst in die Pedale tritt. Ein Pedelec ergänzt also die Muskelkraft und fördert gleichzeitig die Fitness.

Der zusätzliche Schub macht bislang als lästig empfundene Einkaufstouren oder kräftezehrende Ausflüge mit Proviant auf dem Gepäckträger zu einem Vergnügen.

Schon gewusst?

Bundesweit gibt es mittlerweile in fast allen Regionen die Möglichkeit, sich für eine Tour E-Bikes auszuleihen. Eine Liste mit Mietstationen bietet der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club an. Darüber hinaus halten einige Reiseveranstalter entsprechende Angebote bereit.

29 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Die elektrisch unterstützten Fahrräder ermöglichen auch weniger gut trainierten Radreisenden, konditionell anspruchsvolle Regionen zu erfahren, ohne dass Genuss und Erholung auf der Strecke bleiben.

Fahrrad mit eingebautem Rückenwind

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club stellt auch zum E-Bike Informationen zur Verfügung: *www.adfc.de/pedelecs*

Milch – weiß und wertvoll

Sie ist reich an hochwertigem Eiweiß und enthält große Mengen an Calcium, wertvolle Vitamine sowie Mineralstoffe: Milch hat viel zu bieten! Vitamin B2 hilft dem Körper, Traubenzucker zu verwerten, und Vitamin B12 unterstützt die Blutbildung und den Stoffwechsel. Von Natur aus als Nahrung für Säuglinge gedacht, spielt Milch auch auf dem Speiseplan von Erwachsenen eine wichtige Rolle. Die Aufbewahrung ist einfach: Alle Milchprodukte gehören in den Kühlschrank. Damit Käse sein Aroma entfalten kann, nehmen Sie ihn eine Stunde vor dem Verzehr wieder heraus.

Aus aller Welt

Nach Schätzungen sind weltweit etwa Dreiviertel der Bevölkerung von sogenannter Lactose-Unverträglichkeit betroffen, besonders in China und dem südlichen Afrika. Auf der Nordhalbkugel ist dies umgekehrt: Nur bei wenigen Europäern und Nordamerikanern führen Milch und Milchprodukte zu Unverträglichkeiten.

Schon gewusst?

Immer mehr Menschen greifen zu lactosefreien Produkten – Nahrungsmittel ohne Milchzucker –, obwohl diese nicht per se gesünder sind. Sie sind für Menschen mit einer Lactose-Unverträglichkeit gedacht.

30

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich Milch und Milchprodukte zu sich zu nehmen. 200 bis 250 Gramm Milch und Joghurt sowie 50 bis 60 Gramm Käse gelten als Orientierungswert.

Ein guter Start in den Tag

Das Frühstück gilt bei vielen als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Den Tag mit einer schönen Tasse Kaffee oder Tee und einem Frühstück – egal ob ausgedehnter Brunch oder nur kurz – zu beginnen, ist besser, als mit leerem Magen das Haus zu verlassen. Wenn für Sie Brot und Brötchen zum Frühstück dazugehören, dann sind auch hier Vollkornprodukte mit Wurst- oder Käsesorten oder mit Kräuterquark zu empfehlen. Frische Früchte oder Fruchtsäfte als Vitaminlieferanten gehören dazu, vielleicht mit etwas Naturjoghurt oder Honig und Nüssen verfeinert. Und auch mit einem Müsli legen Sie den Grundstein für einen aktiven Tag.

Aus aller Welt

Das Frühstück ist rund um die Welt von ganz unterschiedlichen Traditionen geprägt. In China und Japan werden schon morgens Reis und Suppe angeboten und das englische Frühstück besteht nicht nur aus Toast mit Orangenmarmelade, auch Eier, Pilze und Haferbrei können dazu gehören.

Schon gewusst?

Der Erzeugercode auf dem Ei informiert über die Haltungsform der Legehennen (0 für Öko-, 1 für Freiland-, 2 für Boden- und 3 für Käfighaltung), das Herkunftsland und identifiziert den Erzeugerbetrieb.

31

Tipp zur Ernährung

Müsli-Rezept

(für 12 Portionen)

500 g Haferflocken (kernig)
75 g Mandelblättchen
75 g grob gehackte Walnüsse
50 g ganze Haselnüsse
75 g Sonnenblumenkerne
75 g Leinsamen
125 g flüssiger Honig
100 g Trockenobst
4 EL Öl, 2 TL Zimt

Alle Zutaten (ohne Obst) in einer Schüssel vermischen. Auf einem Backblech verteilt bei 175 °C Umluft 20 Min. backen, dabei gelegentlich wenden. Abkühlen lassen, Trockenobst klein schneiden und untermischen. Gut verschlossen ca. zwei Wochen haltbar. Nach Belieben mit frischem Obst verfeinern und mit Joghurt oder Milch zubereiten.

Übung 1: Brustkorb entspannen

Strecken Sie die Arme über den Kopf, bis die Oberarme an den Ohren anliegen. Die Hände können sich über dem Scheitel berühren. Atmen Sie normal weiter, halten Sie die Position bis zu zehn Sekunden und wiederholen Sie diese drei Mal.

Übung 2: Schultern beweglich halten

Greifen Sie mit der rechten Hand an den linken Ellenbogen und ziehen ihn in Richtung der rechten Schulter. Die linke Schulter wird dabei mitgenommen und gedehnt. Der Oberkörper bleibt fixiert. Zehn Sekunden halten, atmen, dann lösen. Wiederholen Sie die Übung abwechselnd auf beiden Seiten. Jede Seite drei Mal.

Hockergymnastik für Beweglichkeit und Vitalität

Jeder Tag ist lebenswert und anders. An manchen Tagen geht man gerne an die frische Luft zum Spazierengehen oder Joggen. An anderen bleibt man lieber zu Hause. Vielleicht sind die Bewegungsfähigkeiten – oder die Sportmöglichkeiten außer Haus – auch eingeschränkt. Je nach Befinden gibt es viele attraktive Übungen, die Sie auch auf einem Stuhl oder Hocker ausführen können. Die Sitzgymnastik hat den Vorteil, dass sie den Körper entlastet, die Kräfte schont und auch für Menschen mit Beeinträchtigungen geeignet ist. Sie benötigen für die Sitzgymnastik einen stabilen Stuhl ohne Armlehnen. Wer das Gefühl hat, keine Rückenlehne zu benötigen, nimmt einen Hocker. Wichtig ist, dass die Sitzgelegenheit gut steht und nicht rutscht oder wackelt.

Los geht's

Setzen Sie sich aufrecht hin. Der Oberkörper bildet vom Kopf bis zum Steißbein eine Linie. Die Beine sind etwa hüftbreit aufgestellt, die Füße stehen vor den Knien fest auf dem Boden, die Arme hängen locker an der Seite, der Blick ist geradeaus gerichtet. Jetzt können Sie mit den Übungen beginnen.

32 Tipp zur Bewegung

Übung 3

Herz-Kreislauf anregen im Sitzen oder Stehen

Beide Füße gleichzeitig auf die Zehenspitzen aufstellen und zügig wieder absetzen.

Dann wechselseitig die Zehenspitzen langsam anheben und wieder absetzen. Die Intensität erhöhen.

Die Aktivität in der Wadenmuskulatur unterstützt den Venenrückfluss und stärkt den Kreislauf.

ROKULA
TIKVICA

Regionale Küche

Die Rezepte regionaler Spezialitäten rücken wieder in das Blickfeld, vielleicht etwas modernisiert und um die klassische „Mehlschwitze“ erleichtert, aber erstaunlich vielseitig und wohlschmeckend.

Entdecken Sie Ihre Küche vor Ort oder probieren Sie Rezepte anderer Gegenden aus. Vielleicht haben Sie einen Hofladen in Ihrer Nachbarschaft oder einen Wochenmarkt, wo Sie die Zutaten für Frankfurter Grüne Soße, Schwäbische Maultaschen oder Bayrischen Krautsalat direkt vom Erzeuger kaufen können.

Schon gewusst?

Kompass Ernährung, das Magazin der Bundesinitiative IN FORM, hat eine ganze Ausgabe der Vielfalt unserer regionalen Küche gewidmet. Haben Sie Interesse an der digitalen Ausgabe oder möchten Sie ein Heft bestellen?

Beim Referat 212 – Ernährungsinformation und Ernährungsprävention – des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) können Sie per E-Mail das Magazin als Printversion bestellen: *212@bmel.bund.de*

33

Tipp zur Ernährung

Expertenrat

Kennen Sie schon das „Regionalfenster“? Eine Produktkennzeichnung, die deutlich macht, wo die eingesetzten Rohstoffe herkommen und wo das Produkt hergestellt wurde.

Das Regionalfenster schafft eine klare und zuverlässige Kennzeichnung regionaler Produkte.
So können Sie sich gezielt für regionale Produkte entscheiden.

Regionale Küche

Das IN FORM-Magazin Kompass Ernährung zur Regionalen Küche können Sie als PDF herunterladen auf:
www.in-form.de
Suchbegriff: alle Ausgaben

Informationen zur Kennzeichnung regionaler Produkte finden Sie hier:
www.regionalfenster.de

Eintauchen ins gesunde Nass

Frisch und quicklebendig – wie ein Fisch im Wasser. Durch das kühle Nass zu gleiten, macht nicht nur Spaß, es fördert nebenbei auch die Gesundheit.

Schwimmen schont die Gelenke, stärkt das Herz-Kreislauf-System, beansprucht alle Muskeln und unterstützt so die gleichmäßige Durchblutung und Nährstoffversorgung des Körpers. Deshalb ist der Wassersport ideal für Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

Oft wird die seelische Wirkung übersehen: Wie bei anderen Ausdauersportarten baut der Körper beim Schwimmen zahlreiche Stresshormone ab. Das wirkt gegen Verstimmungen und steigert die Lebensfreude. Schwimmen fordert den ganzen Körper. Deshalb: Zu Beginn langsam mit kaltem Wasser abkühlen und die ersten Bahnen entspannt angehen. Bringen Sie den Kreislauf langsam in Schwung, so leistet er mehr.

34 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Viele Bäder haben Angebote für ältere Schwimmerinnen und Schwimmer. Nutzen Sie die speziellen Kurse oder Badezeiten, um ungestört Ihre Bahnen zu ziehen und sich mit Bekannten zu treffen. Für Frauen mit Migrationshintergrund gibt es in vielen Städten und Gemeinden Badezeiten, in denen das Bad nur ihnen zur Verfügung steht.

Lachen macht glücklich

In geselliger Kartenrunde, beim Wandern mit Freunden oder während des Schauens einer Komödie – jeder hat es schon erlebt: Wenn herzhaft gelacht wird, fühlt man sich sofort besser, körperlich erholt und geistig erfrischt. Lachen ist ein genialer Reflex, der nur dem Menschen zu eigen ist. Im Körper wird eine Fülle von Reaktionen ausgelöst: Bis zu 300 Muskeln kommen in Bewegung, der Atem ist tiefer und der Körper nimmt mehr Sauerstoff auf.

Aus aller Welt

Wussten Sie, dass sich immer mehr Menschen in Lachclubs treffen? Ideengeber ist ein indischer Arzt, der das Lachyoga entwickelte. Ob jung oder alt, jeder kann mitmachen. Weltweit sollen es rund 3.000 Clubs sein, auch in Deutschland sind sie im Aufwärtstrend. Und warum das Ganze? Werden beim Lachen die Muskeln richtig angespannt, schüttet das Gehirn Glückshormone aus, egal aus welchem Grund Sie sich amüsieren.

35 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Ausgiebiges Lachen versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche, massiert die inneren Organe und verbessert die Lungenfunktion. Auch die Immunabwehr steigt und Stresshormone bauen sich ab. Wer regelmäßig was zu lachen hat, tut viel für seine Gesundheit und hat Spaß dabei.

Apfel-Möhren-Trank

250 g Möhren und einen Apfel klein schneiden und im Mixer pürieren (eventuell ist das Ganze noch etwas fest und muss mit Wasser verdünnt werden). Noch einen Spritzer Leinöl hinzugeben, denn ohne die Fettzugabe ist das Vitamin A für den Körper nicht so gut zu verwerten. Probieren Sie den Trank auch mal mit Orangensaft anstelle des Apfelsafts.

Powerdrink

2 Möhren, ¼ Sellerie, 1 Rote Bete (klein gewürfelt), 2 Äpfel, Ingwer, Saft von 1 Orange und 1 Zitrone: Die Zutaten im Mixer zerkleinern, etwas Ingwer hineinreiben und mit dem Orangen- und Zitronensaft auffüllen und umrühren – schmeckt lecker und ist gesund.

Smoothie mit Beeren und Orangen

150 g Tiefkühlbeeren auftauen und mit dem Saft von 2 Orangen und etwas abgeriebener Orangenschale (unbehandelte Früchte verwenden) mit dem Pürierstab pürieren. Eventuell etwas Honig hinzugeben.

Vitaminbomben selbst gemacht

Grundsätzlich gilt die Empfehlung, möglichst viel Flüssigkeit in Form von Wasser oder anderen energiefreien Getränken aufzunehmen. Das ist nicht nur für die Zähne, sondern auch für die Figur gut. Aber manchmal brauchen wir eine Extraportion Vitamine; vielleicht weil der Frühling noch weit ist, die nächste Erkältung aber schon um die Ecke lauert? Dann hilft ein schnelles Fruchtshake oder ein Smoothie – für den Sie einfach ein paar Früchte oder auch Gemüse wahlweise mit Milch oder Yoghurt mixen. Mit einer einfachen Handpresse oder einem Pürierstab kommen Sie schon weit.

36

Tipp zur Ernährung

Expertenrat

Wenn Sie nicht zu Mixer und Pürierstab greifen möchten: Vitaminreiches Obst lässt sich auch als Zutat in herzhaften Salaten genießen. Orangenscheiben passen zum Beispiel ideal zu Fenchel und Rote Bete, Apfelscheiben zu Feldsalat und Zwiebeln.

Lange kraftvoll

Im Alter ist für viele Menschen der Krafterhalt das Wichtigste, um den Alltag zu bewältigen: sei es beim Tragen der Einkaufstüte, der Gartenarbeit oder dem Anheben eines Stuhles. Denn im Laufe des Lebens verringert sich die Muskelkraft: Bei 80-Jährigen im Vergleich zu 30-Jährigen macht das 30 bis 40 Prozent aus. Aber Muskeln lassen sich auch wieder aufbauen. Das Projekt „Fit für 100“ bietet attraktive sportliche Angebote für Menschen ab 60, speziell aber auch für das vierte Lebensalter (80+) und belegt nach zehn Jahren erfolgreicher Laufzeit, dass es sich lohnt, fit zu bleiben, gezielt den Körper zu stärken und die „Muckis“ zu erhalten.

Schon gewusst?

Rund 7.000 Menschen über 100 Jahre lebten zur Jahrtausendwende in Deutschland. Bis 2025 soll ihre Zahl auf 44.000 wachsen. Forscher der Uni Bonn und der Sporthochschule Köln initiierten 2005 daher das Projekt „Fit für 100“, um Fitness-Angebote für Hochbetagte zu entwickeln. So entstand auch ein spezielles Krafttraining, das zeigt: Auch über 90-Jährige können Muskelmasse wieder aufbauen und ihre Kraft vergrößern, wenn sie regelmäßig trainieren.

37 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Frauen wie Männer werden immer älter – und mit gezieltem Muskeltraining kann jeder vorbeugen, um Alltagshandlungen auch im hohen Alter möglichst lange selbstständig verrichten zu können. Und auch zur Sturzprophylaxe wird mit dem Training ein wichtiger Beitrag geleistet, denn die vielfältigen Koordinationsübungen schulen vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit. In der Gruppe macht es noch mehr Spaß. Informieren Sie sich über das Kursangebot in Ihrem Wohnort.

Lange kraftvoll

Mehr Informationen zum Thema Fitness im hohen Alter:
www.ff100.de

Gruß an die Sonne

Manche machen ihn vor dem Frühstück, Langschläfer am Vormittag, andere erst abends. Gemeint ist der Sonnengruß aus dem Yoga, eine Abfolge von Übungen (Asanas), die den Körper, der Sonne zugewandt, wechselweise in Spannung und Entspannung bringen. Dabei wird dynamisch geatmet, der Kreislauf angeregt und nach zehn bis fünfzehn Minuten ist jeder Muskel wach, die Organe aktiviert und der Geist erfrischt. Jetzt kann der Tag mit Freude beginnen oder entspannt zu Ende gehen.

Aus aller Welt

Wussten Sie, dass Yoga schon vor 4.000 Jahren auf dem indischen Subkontinent als Philosophie in Erscheinung trat? Der Sonnengruß galt als Gebet, das die Sonne ehrt. Im 19. Jahrhundert trat Yoga seine Reise nach Europa und in die USA an und wird heute rund um den Globus praktiziert.

38 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Yogaübungen können Menschen jeden Alters ausführen. Muskeln und Bänder werden gedehnt, die Gelenke mobilisiert und das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung. Wichtig ist, dass Yoga von einem erfahrenen Lehrer angeleitet und beaufsichtigt wird. Informieren Sie sich über ein qualifiziertes Yogastudio in Ihrer Nähe oder probieren Sie einen Kurs an der Volkshochschule aus.

Buddeln, pflanzen, gießen und genießen

„Willst Du ein Leben lang glücklich sein“, heißt es in einem chinesischen Sprichwort, „dann lege Dir einen Garten zu.“ An der frischen Luft in der Erde zu wühlen und sich an blühender Pracht und Ernte zu erfreuen, hebt die Laune und ist gesund. Deshalb haben viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte das Gärtnern als erfüllendes Hobby lieb gewonnen. Weil das körperlich anspruchsvoll sein kann, sollten Sie ihre Anlagen entsprechend einrichten. Hüfthohe Arbeitsflächen und Hochbeete erleichtern vieles. Ein weiterer Vorteil ist, dass Blumen und Kräuter, vor allem aber Obst und Gemüse in ihnen besser gedeihen. Die Nachbarn werden über Ihren grünen Daumen staunen. Zwischen Büschen und Beeten sollten die Wege rutschfest sein. Gut geeignet sind großformatige Beton- und Natursteine mit rauer Oberfläche. Gärtnern geht auch gemeinsam in Stadt- oder Mehrgenerationengärten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde.

39 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Wichtig ist es, die Bewegungsabläufe beim Gärtnern möglichst rückenfreundlich zu gestalten. Achten Sie deshalb beim Heben oder Tragen, beispielsweise eines schweren Blumentopfs, darauf, die Beinmuskulatur zu beanspruchen und Drehbewegungen im Rücken zu vermeiden.

Neugier macht den Meisterkoch

40

Tipp zur Ernährung

Wer jeden Tag in der Küche steht oder jahrelang für die Familie kocht, hat leicht reden: Ein leckeres Menü ist schnell gezaubert. Ohne Übung und Küchentricks wird die Zubereitung jedoch oft zu einer Herausforderung. Um die Lust am Kochen nicht zu verlieren oder um sie neu zu finden, bieten sich Rezepte an, die mit wenigen, einfachen Zutaten und ohne spezielle Küchengeräte auskommen.

Probieren Sie einmal dieses Rezept:
Bandnudeln mit Bohnengemüse der Provence

Bandnudeln in Salzwasser garen. Während die Nudeln kochen, Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken, die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten und mit der Brühe aufgießen.

Die (aufgetauten) Bohnen und die Tomatenstreifen hinzugeben, etwa 2 Min. dünsten (frische Bohnen etwas länger dünsten). Mit Salz, Pfeffer, Zucker und den Gewürzen abschmecken. Die Nudeln abgießen, mit etwas Öl und dem Gemüse vermischen.

Zutaten

(für 1 Person)

120 g Bandnudeln
25 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 getrocknete Tomaten
1 TL Gemüsebrühepulver
50 ml Wasser
1 ½ EL Rapsöl
200 g grüne Bohnen, frisch oder tiefgekühlt

Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Zucker
Oregano, Thymian, Basilikum, Rosmarin frisch oder getrocknet

Nahrungsergänzungsmittel: mit Bedacht einsetzen

Innerhalb der letzten hundert Jahre hat sich unsere Lebenserwartung nahezu verdoppelt: Im Alter gesund zu sein und zu bleiben, ist ein hohes Gut, das gepflegt werden will. Auch im Alter bildet eine vollwertige und ausgewogene Ernährung die Grundlage für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt daran hält, benötigt in der Regel keine Nahrungsergänzungsmittel und kann oft noch Geld sparen. Wer meint, Nahrungsergänzungsmittel verwenden zu müssen möchte, kann dies tun. Eine ärztliche Verordnung und ggf. die Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse ist aber nur bei Arzneimitteln möglich, die zur Vorbeugung oder Behebung eines Vitamin- oder Mineralstoffmangels dienen.

Schon gewusst?

In den 1980er und 1990er Jahren reduzierte man die positiven gesundheitlichen Effekte von Gemüse und Obst auf bestimmte Inhaltsstoffe, vor allem Vitamine. Die heutige Ernährungsforschung weiß, dass sich die Vielfalt an Inhaltsstoffen der unterschiedlichen Lebensmittel positiv auf die Gesundheit auswirkt. Nahrungsergänzungsmittel können eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung daher nicht ersetzen.

41

Tipp zur Ernährung

Expertenrat

Sie alle kennen die Postwurfsendungen oder Werbeanzeigen in Zeitschriften, in denen Mittel gegen alle möglichen alterstypischen Beschwerden angeboten werden. Seien Sie grundsätzlich skeptisch, wenn Ihnen „Wunderwirkungen" versprochen werden. Meist sind die Versprechungen zu schön, um wahr zu sein. Fühlen Sie sich erschöpft, möchten einer Krankheit vorbeugen oder vermuten eine Mangelerscheinung, dann gehen Sie zu einem Arzt Ihres Vertrauens, lassen sich untersuchen und professionell beraten.

Nahrungsergänzungsmittel: eher die Ausnahme

Weiterführende Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln auf: *www.fitimalter.de, www.vz-nrw.de Suchbegriff: Nahrungsergänzung*

Auf Schatzsuche in Wald und Wiesen

Ob im Risotto, in einer cremigen Suppe oder frisch gebraten aus der Pfanne: Pilze gehören zu den exklusiven Köstlichkeiten, die in unseren heimischen Wäldern wachsen – und noch besser schmecken sie, wenn sie selbst gesammelt werden. Damit keine giftigen oder unbekömmlichen Exemplare im Körbchen landen, empfiehlt sich die vorbereitende Teilnahme an einem Kurs. Diese werden unter anderem von Volkshochschulen und dem Naturschutzbund angeboten. Gehen Sie auf Nummer sicher: Wenn Sie sich alleine auf Pilzschatzsuche begeben, informieren Sie jemanden über Ihren Waldspaziergang! Besser noch: Sie suchen in Gesellschaft.

Schon gewusst?

Ernährungswissenschaftler empfehlen den Verzehr von Steinpilz, Pfifferling und anderen leckeren Pilzen auch aus gesundheitlichen Gründen. Pilze sind sehr kalorienarm und viele Sorten enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

42

Tipp zur Ernährung

Rezept (Für vier Personen)

Ein köstliches Risotto, das auch noch die Armmuskeln stärkt: Eine kleine Zwiebel fein hacken, in etwas Olivenöl glasig andünsten, 4 Tassen Risottoreis hinzugeben und mit Zwiebel und Öl verrühren. Mit einem Glas trockenem Weißwein ablöschen. 50 g getrocknete Pilze (Steinpilze oder Waldpilzmischung) hinzugeben und auf niedriger Hitze weitergaren. Dabei immer wieder mit Gemüsebrühe angießen, wenn sich der Reis vollgesogen hat. Stetig mit einem Holzlöffel umrühren. Wenn das Reiskorn weicher wird, probieren und kurz vor dem Servieren reichlich frisch geriebenen Parmesan unterrühren. Vor dem Servieren nochmals mit Parmesan garnieren und mit schwarzem Pfeffer am Tisch nach Belieben würzen.

Standfest bleiben

Muskeln mildern Stürze ab und schützen Gelenke und Knochen. Weil Muskeln aber im Alltag oft nur wenig beansprucht werden, sollten Sie sie regelmäßig trainieren. Geeignet sind schon einfache Übungen wie der Einbeinstand: Im Stehen ein Bein heben und anwinkeln und die Arme seitlich ausstrecken. Finden Sie so in einen stabilen Stand und versuchen, die Position 30 bis 60 Sekunden lang zu halten. Dann das Bein abstellen und die Seite wechseln. Die Übung bis zu drei Mal pro Seite wiederholen.

Schon gewusst?

Sollten Sie beim Einbeinstand Probleme mit dem Gleichgewicht haben, fixieren Sie mit den Augen einen festen Punkt. Das gibt zusätzliche Stabilität. Fortgeschrittene schließen dann wieder die Augen.

43 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Den Einbeinstand können Sie leicht in Ihren Alltag einbauen. Probieren Sie ihn doch einmal vor dem Fernseher oder zum Beispiel beim Zähneputzen. Diese Übung trainiert das Gleichgewicht und schützt somit vor Stürzen. Falls Sie unsicher sind, suchen Sie sich etwas zum Festhalten.

SUPER
PRODUKT!

Klare Worte?

Von hübschen Verpackungen und gut klingenden Namen sollten Sie sich bei Ihrem Einkauf nicht leiten lassen. Wollen Sie genau wissen, was alles in einem Lebensmittel steckt, werfen Sie einen Blick auf das Etikett. Innerhalb der EU stehen grundsätzlich auf jeder Verpackung gut lesbare, verpflichtende Angaben. So gibt die Bezeichnung des Lebensmittels an, um welches Produkt es sich handelt. Hinzu kommen das Zutatenverzeichnis mit Hervorhebung von Stoffen oder Erzeugnissen, die Allergien und Unverträglichkeiten auslösen können, die Nettofüllmenge, das Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum, der Name und die Adresse des verantwortlichen Unternehmens, und ab dem 13. Dezember 2016 eine Nährwerttabelle, die Auskunft gibt über Energiegehalt, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz. Über die Losnummer lässt sich ein Produkt eindeutig zuordnen – etwa bei Rückrufaktionen.

Schon gewusst?

Neben den Pflichtangaben muss am Regal bei jedem Produkt erkennbar der Endpreis des Lebensmittels sowie der Grundpreis (pro 100 g/ml bzw. 1 kg/l) angezeigt werden.

44

Tipp zur Ernährung

Expertenrat

Fühlen Sie sich durch die Aufmachung eines Produkts getäuscht oder suchen weitere Informationen zur Kennzeichnung? Die Internetplattform zur Lebensmittelklarheit oder ein Anruf bei einer Verbraucherzentrale helfen weiter.

Klare Worte?

Damit Sie wissen, was auf den Tisch kommt:
www.lebensmittelklarheit.de

Wenn Sie wissen möchten, welche Verbraucherberatung für Sie vor Ort zuständig ist, dann finden Sie dazu Informationen unter:
www.verbraucherzentrale.de

Den Moment genießen – in vollen Atemzügen

Den Alltag hinter sich lassen, entspannen und den Augenblick genießen. Das hört sich wie Urlaub an, ist aber Meditation. Eine ideale Methode, um einen Gang runterzuschalten und im Hier und Jetzt anzukommen. Im Zentrum steht das Training der Achtsamkeit, das den inneren Beobachter aktiviert und die Wahrnehmung auf das innere Erleben, den Körper, die Bewegung oder den Atem lenkt. Auch moderne Methoden, wie die Progressive Muskelentspannung oder autogenes Training, bedienen sich dieser Kernelemente. Auf diese Weise können Ruhe und Zufriedenheit einkehren und die Gedanken haben eine Auszeit.

Aus aller Welt

Ursprünglich eine fernöstliche Tradition aus Indien, diente Meditation der Erleuchtung und dem Erfahren des Göttlichen.

Im Westen wird Meditation heute zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens praktiziert. Körper, Seele und Geist können so in Balance kommen.

45 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Entspannungsübungen und Meditation sind faszinierend einfach, sie können zu jeder Zeit und in jedem Alter praktiziert werden. Welches Training infrage kommt, sollte nach den persönlichen Vorlieben gewählt werden. Wer sich regelmäßig entspannt, kann Stresssymptome mildern, gelassener werden und dadurch mehr Freude erleben.

Kochen für den Einpersonenhaushalt

Wer einen Einpersonenhaushalt führt, denkt vielleicht: Lohnt es sich, alleine zu kochen? Natürlich! Selbstgekochtes schmeckt auch im kleinen Haushalt oft am besten. Für den Fall, dass die Ideen oder die passenden Zutaten fehlen, legen Sie sich doch einen Zettelkasten mit Ihren Lieblingsrezepten an. So ist die Einkaufsliste schnell geschrieben und Sie müssen nicht lange überlegen, worauf Sie Appetit haben. Denken Sie daran, nicht gewohnheitsmäßig zu große Mengen einzukaufen – so vermeiden Sie, dass wertvolle Lebensmittel weggeworfen werden müssen. Gerade für eine Person lohnt es sich, auf Vorrat zu kochen und portionsweise einzufrieren.

Schon gewusst?

Es gibt viele nützliche Küchengeräte und spezielles Besteck und Geschirr, die das Zubereiten der Speisen und das Essen für Ältere erleichtern. Vielleicht lässt die Muskelkraft langsam nach und Sie sind es leid, sich morgens mit dem Marmeladenglas abzumühen? Spezielle Öffnungshelfer für Schraubverschlüsse, Flaschen oder Milchtüten können dann nützlich sein. Solche Hilfsmittel kann der Arzt verschreiben und Sie finden sie in einem Sanitätsgeschäft vor Ort oder online mit dem Stichwort „Esshilfe Senior“.

46

Tipp zur Ernährung

Expertenrat

Je länger die Lebensmittel gekocht werden, umso mehr Vitamine und Mineralstoffe verlieren sie. Deshalb gilt: je kürzer und schonender, desto besser. Dünsten, Dämpfen oder Grillen ist besser als Braten und Frittieren. Für gesundes Grillen ist ein Elektrogrill besser geeignet. Wer auf Holzkohle nicht verzichten möchte, sollte das Grillgut besser in eine aus Keramik oder Edelstahl beschichtete Grillschale legen. So tropft kein Fett in die Glut.

Aktiv in die zweite Lebenshälfte: Frauen mögen es dynamisch

Nach Beruf, Familie und Karriere erreichen Frauen und Männer inzwischen ein recht hohes Alter. Ab der Lebensmitte werden die weiteren Lebensjahre mit möglichst hoher Lebensqualität genossen und die Gesundheit gepflegt. Dazu gehört, Bewegung fest in das Leben zu integrieren und sich qualitäts- und genussvoll zu ernähren. Wie speziell Frauen aktiv und selbstbestimmt ihre zweite Lebenshälfte gestalten können, darüber informiert das Frauengesundheitsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Schon gewusst?

Die Statistik besagt, dass die Lebenserwartung beider Geschlechter weiterhin beträchtlich ansteigen wird. Nach wie vor werden Frauen älter als Männer: Jede Zweite wird ihren 85. Geburtstag erleben.

Informationen zum Frauengesundheitsportal finden Sie auf Seite 147

47 Tipp für Bewegung und Ernährung

Rat und Tat

Auch ab der Lebensmitte gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen. Tun Sie regelmäßig etwas für die eigene Fitness. Gehen Sie zügig spazieren, joggen oder schwimmen Sie.

Jede sollte nach ihren Vorlieben wählen, was ihr Freude bereitet. Das stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor.

Aktiv in die zweite Lebenshälfte: Frauen mögen es dynamisch

Aktuelle und zentrale Themen der Frauengesundheit auf: *www.frauengesundheitsportal.de*

BIER
TABAK
FLEISCH

So lebt Mann gesünder

Männer essen und leben anders. Sie greifen gerne zu Fleisch und Wurst, während Frauen häufiger Obst und Gemüse essen. Ebenso gehen sie beruflich wie privat größere Risiken ein, suchen trotz Beschwerden oft zu spät einen Arzt auf und nutzen Angebote zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung eher selten. Um ihren Gewohnheiten bei Ernährung, Bewegung und Lebensweise gerecht zu werden, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ein spezielles Online-Portal für Männer eingerichtet. Das Angebot ist übersichtlich, informativ und bietet regelmäßig aktuelle Tipps.

Schon gewusst?

Wer auf Alkohol und Zigaretten verzichtet, sich ausgewogen ernährt und auf sein Gewicht achtet, lebt länger. Die meiste Lebenszeit raubt Männern der Glimmstängel – im Schnitt neun Jahre.

Informationen zum Männergesundheitsportal finden Sie auf Seite 147

48 Tipp zur Bewegung und Ernährung

Rat und Tat

Alkohol in Maßen, Rauchen am besten gar nicht und genug Bewegung: Das ist die einfache Faustregel. Anstatt sich hin und wieder zu verausgaben, verankern Sie lieber regelmäßige Sporteinheiten fest in Ihrem Alltag. Denn die Auswirkung von körperlicher Aktivität gerade auch auf Ihre psychische Gesundheit ist nachweisbar nicht zu unterschätzen. Die häufige Annahme „viel hilft viel" ist falsch. Richtig ist, „regelmäßig hilft viel".

So lebt Mann gesünder

Aktuelle und zentrale Themen der Männergesundheit auf:
www.maennergesundheitsportal.de

Küche im Frühjahr

Nach einem langen Winter freuen wir uns über das erste Grün und gehen auf die Suche nach Bärlauch oder Brennnesseln bei einem Spaziergang im hellen Frühlingswald. Für unseren Vitaminbedarf greifen wir noch auf Äpfel zurück – bald kommen der erste Rhabarber, Spinat, Radieschen und natürlich der Spargel.

Diese Rezepte bringen Ihnen den Frühling ins Haus:

Brennnesselrahmsuppe

(für zwei Personen)

50 g abgezupfte Brennnesselblätter mit einer gehackten Schalotte in 1 EL Butter andünsten.
Mit 300 ml kräftiger Gemüsebrühe angießen und 2 Min. kochen lassen. 100 g Sahne mit ½ TL Speisestärke vermischen.
Unter ständigem Rühren in die Suppe geben, nicht zum Kochen bringen! Von der Platte nehmen und noch eine Minute weiterrühren. Salzen und pfeffern und kurz vor dem Servieren etwas Zitronensaft dazugeben (ein paar Spritzer). Beim Abzupfen der Brennnesselblätter Handschuhe tragen!

49

Tipp zur Ernährung

Lachs auf Spinat

(für zwei Personen)

500 g Spinat gründlich waschen. In einen großen Topf 1 El Olivenöl und eine klein gehackte Knoblauchzehe geben, mäßig erhitzen, dann die Spinatblätter hinzugeben. Topf schließen und den Spinat nur kurz „zerfallen" lassen. In einer beschichteten Pfanne 1 El Rapsöl erhitzen. Zwei Scheiben frisches Lachsfilet trocken tupfen und von beiden Seiten je ca. 5 Min. gut anbraten.
Den Spinat aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen und mit dem Fisch anrichten. Bei der japanischen Variante wird der Lachs vor dem Braten mit etwas Sojasoße beträufelt und knusprig angebraten (Vorsicht, er darf innen nicht trocken werden!)

Sandwich

Zwei Scheiben Dinkelbrot leicht buttern, ein Ei mit etwas Sprudelwasser und klein geschnittenem Schnittlauch verquirlen. In einer beschichteten Pfanne zu einem Omelett backen, auf das Brotformat zusammenfalten und zwischen die Brotscheiben legen. Leicht andrücken und diagonal durchschneiden.

Küche im Sommer

Der Sommer ist die Zeit für leichte Gerichte – wenn es draußen heiß wird, tun eine Kaltschale oder eine Salatplatte gut. Zum Nachtisch kommen frische Früchte auf den Tisch: Erdbeeren, Kirschen, Aprikosen … alles, was der Garten oder der heimische Anbau hergibt.

So schmeckt der Sommer:

Basilikumsuppe

(für vier Personen)

150 g Lauchzwiebeln waschen und grob zerkleinern. 50 g frischen Basilikum waschen und klein schneiden. 1,5 kg Dickmilch (1,5 % Fett), 20 ml Walnussöl, geriebene Zitronenschale, etwas Jodsalz, Pfeffer und gemahlenen Chili mit den Zwiebeln und Basilikum vermischen. Anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren und abschmecken.

Einen kleinen Rest Basilikum mit 300 g frischen, gewürfelten Tomaten mischen. Die kalte Suppe in Teller füllen, mit den Tomaten-Basilikum-Würfeln dekorieren und genießen.

50

Tipp zur Ernährung

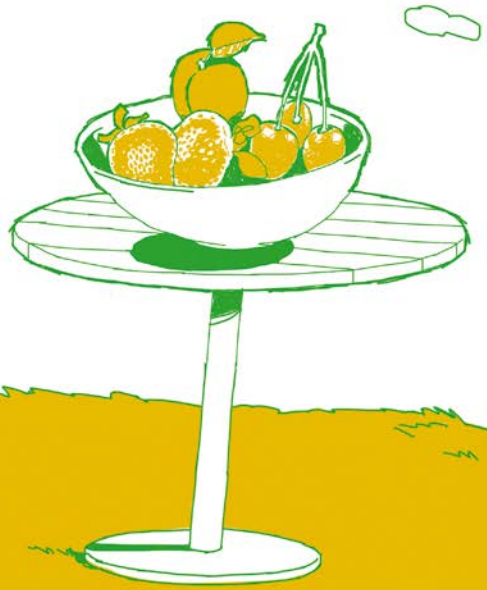
Gemüsequiche

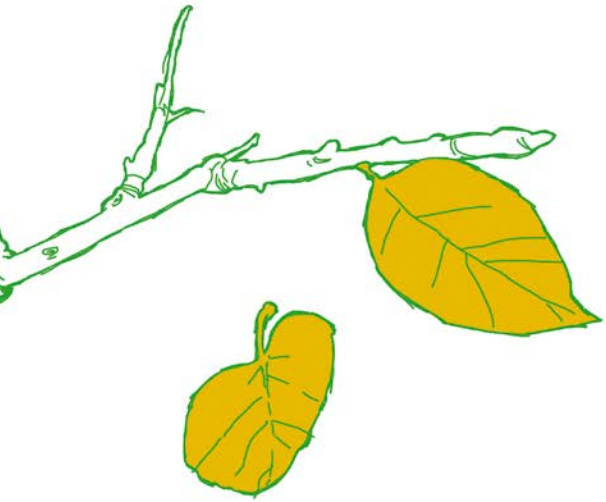
(für vier Personen)

1 Paket Blätterteig aufrollen und in einer runden Tortenform auslegen. 3 Eier, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer vermischen. Gemüse – z. B. gedünsteter Spinat, Paprika, kurz abgekochter Brokkoli – auf dem Teig verteilen. Die Eimischung darübergießen. Mit etwas Parmesan bestreuen und für 25 Min. im Ofen bei 180 bis 200 Grad backen. Dazu passt ein Tomatensalat.

Sandwich

Zwei Vollkorntoastscheiben leicht buttern, mit klein geschnittener Tomate und Avocado belegen.
Dann noch ein paar Mozzarellascheiben und einige Blätter Basilikum hinzu. Im Sandwichtoaster oder in einer beschichteten Pfanne ca. 3 Min. toasten. Noch eine Minute ruhen lassen, damit der Käse schmilzt.





Küche im Herbst

Im Herbst ist Erntezeit und es gibt eine Fülle an Gemüse und Obst auf dem Wochenmarkt. Typisch sind jetzt Pflaumen, Trauben, orangefarbene Kürbisse, Pfifferlinge … Vielleicht entdecken Sie beim Spaziergang einen Holunderstrauch und stellen aus den Beeren einen Saft für den Winter her – wirksam gegen erste Erkältungsanzeichen.

Mit diesen Rezepten trotzen Sie den ersten Herbststürmen:

Grünkernsuppe mit Sellerie

(für zwei Personen)

4 EL Grünkern mit warmem Wasser 2 Std. quellen lassen. 100 g Sellerieknolle und 1 Lauchstange klein schneiden. 1 EL Butter erhitzen.
Das Gemüse und eine fein geschnittene Zwiebel darin andünsten. Grünkern hinzugeben, mit 500 ml Brühe auffüllen und 25 Min. zugedeckt köcheln lassen. Vor dem Servieren 100 g Sahne unterrühren, nicht mehr aufkochen. Salzen und pfeffern.

51

Tipp zur Ernährung

Polenta mit Fenchel

(für sechs Personen/zum Einfrieren)

500 ml Wasser mit zwei Prisen Salz in einem großen Topf aufkochen. 500 g Maisgrieß (mittel oder grob, je nach Belieben) unter Rühren hinzugeben und immer in der gleichen Richtung weiterrühren, sodass sich keine Klümpchen bilden. Die Hitze reduzieren und ca. 30 Minuten weiterköcheln und rühren, eventuell noch heißes Wasser hinzufügen, wenn die Masse zu fest wird. 6 Fenchelknollen putzen, in Scheiben schneiden und ca. 8 Min. in gesalzenem Wasser abkochen. Polenta in eine Auflaufform streichen, abgetropfte Fenchelscheiben darauflegen, etwas Blauschimmelkäse darüberstreuen und im Ofen bei großer Hitze kurz überbacken. Polentareste können am nächsten Tag gut in der Pfanne aufgebacken werden. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Sandwich

Zwei Scheiben Mehrkornbrot leicht buttern und mit Brie, ein paar Walnussstückchen und Birnenscheiben belegen.

Küche im Winter

Auch in der kalten Jahreszeit können Sie auf dem Markt einheimische Gemüse finden und sich mit regionalen Produkten versorgen. Kartoffeln, Wintergemüse wie alle Kohlarten, Pastinaken und Karotten oder Chicorée und Feldsalat bringen Abwechslung in unsere Küche. Äpfel, Birnen und Nüsse werden im Winter besonders gerne gegessen.

Diese Rezepte wärmen von innen:

Kartoffelsuppe

(für zwei Personen)

250 g Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, eine Zwiebel in Scheiben schneiden.
In etwas Olivenöl mit einem ½ TL Thymian andünsten und mit 500 ml Wasser angießen. 20 Min. köcheln lassen, mit dem Mixstab pürieren. Salzen, pfeffern und mit kleinen ausgelassenen Speckwürfeln und etwas Crème fraîche servieren.

52

Tipp zur Ernährung

Sauerkrautauflauf

(für zwei Personen)

Ein halbes Glas Sauerkraut gut abtropfen lassen und in etwas Butter mit einer Prise gemahlenem Kümmel 10 Min. andünsten.
Mit geschälten Pellkartoffeln (6 mittelgroße, in Scheiben geschnitten) in eine Auflaufform schichten. Mit Hartkäsescheiben belegen und für 15 Min. im Ofen bei 200 Grad überbacken.

Sandwich

Zwei Scheiben Weizenvollkornbrot mit Frischkäse bestreichen, drei Chicorée-Blätter in kleine Streifen schneiden, auf dem Frischkäse verteilen. Darüber 1 TL Preiselbeermarmelade verteilen. Brotscheiben vorsichtig andrücken und diagonal durchschneiden.

Essen
Mobil

Mobile Menüs

Genussvoll und bequem zu Hause essen – und das ohne Aufwand: Viele Menschen, die sich ihre Mahlzeiten nicht selbst zubereiten wollen oder können, schätzen den Service von „Essen auf Rädern“ als praktische Alternative. Der Speiseplan reicht von Hausmannskost über Trendmenüs bis zu diätetischen Speisen.

Die Gerichte kommen tiefgekühlt, zum Aufwärmen oder bereits servierfertig. Allerdings können Qualität und Preis stark variieren. Deshalb ist es ratsam, sich im Vorfeld ausführlich zu informieren. Nutzen Sie die Checkliste zur Auswahl eines Menüdienstes der Verbraucherzentrale. Sie wird Ihnen helfen, ein passendes Angebot zu finden.

Schon gewusst?

Essen auf Rädern lässt sich bei Bedarf auch zu bestimmten Terminen buchen. Ist Ihnen die Zubereitung von Festtagsbraten, Wildragout oder knuspriger Ente zu aufwendig, dann können Sie auch solche Menüs vorbestellen, liefern lassen und mit der Familie oder Freunden gemeinsam genießen.

53

Tipp zur Ernährung

Rezept

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat den Qualitätsstandard für „Essen auf Rädern“ entwickelt. Er dient als Leitfaden für die Herstellung und Auslieferung eines vollwertigen Verpflegungsangebotes und zur Qualitätssicherung. Fragen Sie bei Ihrem Anbieter nach einer vollwertigen Menülinie.

Mobile Menüs

Die Broschüre DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern können Sie gegen eine Versandpauschale bestellen oder kostenlos herunterladen:
www. fitimalter-dge.de
Suchbegriff: Broschüre Essen auf Rädern

Jeder Schritt ist ein guter Schritt

Wer aktiv durch das Leben geht, unterstützt seine Widerstandskräfte und fühlt sich rundum wohl. Besonders die natürlichste aller Bewegungen, das Zufußgehen, lässt sich leicht in den Tagesablauf integrieren. Für Frauen und Männer heißt es daher: Jeder Schritt zählt. 7.000 bis 10.000 Schritte gelten als das perfekte tägliche Pensum. Warum also nicht mal zu Fuß zum Einkaufen oder zu einem Treffen gehen? Dabei können Sie mit der Zeit die Anzahl der Schritte und das Tempo steigern. So verschaffen Sie Ihrem Leben mehr Dynamik.

Schon gewusst?

Wer Spaß daran hat, legt ein Tagebuch der Schritte an und zeichnet auf, wie sich die persönliche Fitness mit der Zahl der Schritte erhöht. Dabei unterstützen Sie hilfreiche Schrittzähler oder Apps für das Smartphone.

Aus aller Welt

Warum gehen Chinesen im Park rückwärts? Sie aktivieren dadurch andere Gehirnzonen als beim Vorwärtsgehen und bauen das in ihren täglichen Spaziergang ein. Dazu gehört auch der abendliche Gesellschaftstanz zu Musik auf öffentlichen Plätzen.

54 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Aktuelle Studien belegen, dass bei ca. 7.000 und 10.000 Schritten täglich das Risiko, an starkem Übergewicht, Altersdiabetes, Herzinfarkt oder Osteoporose zu erkranken, verringert und die Pflegebedürftigkeit hinausgezögert werden kann. Es lohnt sich daher, möglichst oft zu Fuß zu gehen.

Genießen in Gesellschaft

Ob unter freiem Himmel oder gemütlich bei Kerzenschein: Was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit Freunden, Nachbarn oder der Familie ein herrliches Essen zu genießen und in geselliger Runde am Tisch zu sitzen. Der Appetit kommt nicht erst beim Essen, sondern beginnt bereits beim Planen und Einkaufen. Nehmen Sie sich daher schon bei der Vorbereitung genügend Zeit, um in aller Ruhe zum Beispiel Gemüse, Fisch, Fleisch oder Käse auszuwählen. Ein liebevoll gedeckter Tisch unterstreicht die Farben und Formen der Speisen, lädt zu Gesprächen ein und lässt die kulinarischen Höhepunkte noch besser schmecken.

Schon gewusst?

Entspanntes Essen in Gesellschaft fördert den Appetit. Aber auch regelmäßige Aktivität bringt Körper und Geist auf Hochtouren und macht Lust auf Essen und Genuss. Sorgen Sie daher für eine gute Balance von Bewegung und ausgewogener Ernährung. Das steigert die Lebensenergie und hält fit.

55

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Mittlerweile gibt es über das Internet viele Angebote zum organisierten, gemeinsamen Essen. Dabei lernen Sie neue Menschen aller Altersgruppen aus Ihrer Umgebung kennen. Vielleicht laden Sie dann auch selbst einmal zum Essen in Ihrer Küche ein? Oder Sie informieren sich über Veranstaltungen zum gemeinsamen Kochen und Essen in Bildungs- oder Bürgerzentren Ihrer Stadt. Und wussten Sie, dass viele Kantinen für alle Bürgerinnen und Bürger offen sind?

Mit dem persönlichen Trainer unterwegs

Sie sind sportlich aktiv oder wollen es werden und wünschen sich Tipps und Anleitung? Dann probieren Sie doch mal den Fitness-Coach im Taschenformat. Diese Möglichkeit bietet sich allen, die ein Smartphone besitzen. Darauf lassen sich intelligente, teilweise kostenlose Apps installieren, die ein persönliches Bewegungsprogramm liefern.

Das Angebot reicht vom Schrittzähler bis zu Anwendungen, die zurückgelegte Wegstrecken vermessen, bewältigte Höhenmeter erfassen, den Kalorienverbrauch berechnen und nebenher noch den Pulsschlag kontrollieren. So unterstützen und fördern die digitalen Helferlein einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper.

Schon gewusst?

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – hat gemeinsam mit einem Expertengremium eine Liste empfehlenswerter Apps zu gesunder Ernährung und Bewegung zusammengestellt. Hier gibt es auch Tipps, wie sich aus dem riesigen Angebot nützliche und sichere Programme auswählen lassen.

56 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Wer seine Fitnesswerte dokumentiert und auswertet, erkennt auch kleine Leistungssteigerungen. Das weckt den Ehrgeiz und liefert frische Motivation.

Mit dem persönlichen Trainer unterwegs

Eine Liste der von IN FORM empfohlenen Apps auf:
www.in-form.de
Suchbegriff: Ernährungs-Apps

Schwitzen für ein besseres Wohlbefinden

Wenn es draußen eisig pfeift und Regen an die Fenster prasselt, ist die Sehnsucht nach wohliger Wärme besonders groß. Das ist der ideale Zeitpunkt für einen Saunabesuch oder ein Dampfbad. Das intensive Schwitzen tut nicht nur den Gelenken und der Haut gut, es hilft auch, zu entspannen und abzuschalten. Wer schon vor Anbruch der kalten Jahreszeit regelmäßig ein Schwitzbad nimmt, stärkt darüber hinaus seine Abwehrkräfte und fördert die Durchblutung. Wind und Wetter können dann ruhig kommen.

Aus aller Welt

Schwitzbäder gibt es in Zentralasien seit mehreren tausend Jahren. Mayas, Azteken, Indianer und Eskimos nutzten sie ebenfalls, und auch im antiken Griechenland war ihre gesundheitsfördernde Wirkung bekannt. Über Finnland wurden sie bei uns populär – ebenso wie die Bezeichnung Sauna.

57 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Wer im höheren Alter mit dem Saunieren beginnen möchte, sollte sich vorsorglich beim Hausarzt untersuchen lassen. Auch wer sich gesund fühlt, kann zum Beispiel einen erhöhten Blutdruck haben. Intensives Schwitzen und ein anschließendes Abkühlen belasten den Kreislauf und könnten ein Gesundheitsrisiko sein.

Fisch frisch auf den Tisch

Fischers Fritz weiß Bescheid. Die Wassertiere, die er an Land zieht, sind ein wertvolles, schmackhaftes Lebensmittel, das auf keinem ausgewogenen Speiseplan fehlen sollte. Fisch enthält Omega-3-Fettsäuren und sehr gut verdauliches Eiweiß, Seefisch zudem wichtiges Jod. Fisch lässt sich in einer Grillschale fantastisch grillen – mit Kräutern gefüllt oder auch pur und beim Servieren nur mit etwas Olivenöl und Zitronensaft beträufelt. Wichtig ist, dass der Fisch nach dem Einkauf und vor der Zubereitung immer gut gekühlt wird. Am besten legen Sie den Fisch in einer Schale auf Eis oder griffbereit in eine Kühlbox, wenn Sie die Grillparty vorbereiten.

Schon gewusst?

Manche Arten sind überfischt. Achten Sie deshalb beim Einkauf auf Fisch, der aus bestandserhaltendem Fischfang beziehungsweise -zucht stammt – wie Forelle, Dorsch, Makrele, Zander, Karpfen, Scholle und Hering. Orientieren Sie sich dabei am MSC-Siegel. Diese globale und gemeinnützige Organisation verleiht das Siegel, wenn Fischbestände umweltbewusst bewirtschaftet werden.

58

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Einmal in der Woche sollte ein fettreicher Seefisch auf den Tisch, zum Beispiel Hering, denn der liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren. Ein weiteres Gericht mit fettarmem Fisch (Scholle, Alaska-Seelachs oder Kabeljau) ergänzt den wöchentlichen Speiseplan perfekt.

Fisch frisch auf den Tisch

Mehr Informationen zum MSC-Siegel unter:
www.msc.org/de

Und zu nachhaltiger Fischerei:
www.bmel.de
Suchbegriff: Fischerei

Jenseits von Dom und Hofbräuhaus

Gewohnheiten und Klischees verstellen oft den Blick auf das Besondere. Deshalb haben Führungen, die statt geläufiger Sehenswürdigkeiten lieber spezielle, wenig bekannte Facetten einer Stadt präsentieren, ihren besonderen Reiz. Sehen Sie Gebäude, Straßen und Viertel durch die Augen von Künstlern, Kulturkennern oder ehemaligen Kiez-Größen. Neue interkulturelle Nischen der Stadt zu entdecken – zum Beispiel mit dem E-Bike oder gemütlich zu Fuß –, öffnet den Geist für Neues und hält fit. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Vertrautes neu zu erkunden.

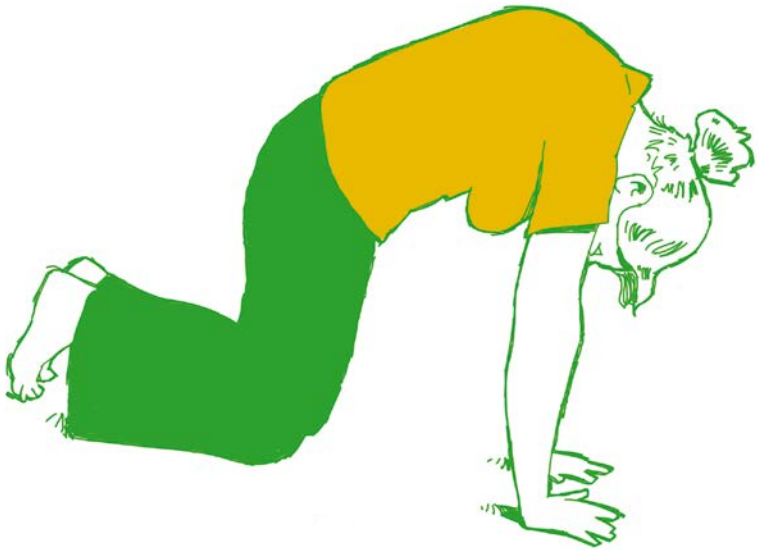
Schon gewusst?

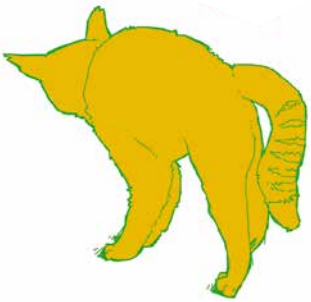
Führungen mit interessanten Themenschwerpunkten werden für zahlreiche deutsche Großstädte angeboten. Die Touren ermöglichen das Eintauchen ins städtische Leben vorzugsweise zu Fuß, mit öffentlichen Verkehrsmitteln und mit Fahrrädern.

59 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Alternative Stadtführungen sind immer wieder kleine Abenteuer, die Bewegung, wertvolle Tipps und neue Einsichten versprechen. Sie bieten Abwechslung und Überraschung – und das selbst in der eigenen, so vertraut geglaubten Umgebung.





Übung 1: Katzenbuckel für die Beweglichkeit der Wirbelsäule

Kommen Sie in den Vierfüßler-Stand, machen einen Katzenbuckel, halten ihn und entspannen wieder.

Übung 2: Rumpfheber

Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie Beine und Arme aus, heben Sie sie leicht an.

Ein starker Rücken sorgt für Entzücken

Der Mensch hat rund 150 Rückenmuskeln – eine beträchtliche Ausstattung für ein wichtiges Körperteil, das im Laufe des Lebens einiges aushalten muss. Ein guter Grund, ihn über die Jahre beweglich zu halten und zu stärken. Ein kräftiger Rücken sorgt für eine aufrechte Haltung, strahlt Selbstbewusstsein aus und erleichtert die täglichen Bewegungsabläufe im Zusammenspiel von Muskeln, Skelett und Wirbelsäule. Seien Sie kreativ: Der Rücken mag jede Art von gemäßigter Bewegung, ob Sie spazieren gehen oder gezielt kräftigen und dehnen. Wichtig ist, Sie tun es regelmäßig und haben Spaß dabei!

Los geht's

Drei Übungen für zehn Minuten an drei Tagen pro Woche halten den Rücken fit. Suchen Sie sich die Übungen aus, die Ihnen gefallen. Halten Sie jede Position fünf bis zehn Sekunden. Wiederholen Sie die Übungen drei bis fünf Mal. Machen Sie zwischendurch auch mal eine Pause und lächeln Sie!

60 Tipp zur Bewegung

Übung 3

Unterarmstütz zur Kräftigung von Rücken und Bauch

Stützen Sie sich im Vierfüßler-Stand auf die Unterarme. Strecken Sie erst das eine Bein nach hinten aus, sodass das Bein, Becken und Oberkörper eine gerade Linie bilden.

Dann wechseln. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule eingestellt und der Blick geht zwischen die Unterarme.

Appetit kommt beim Essen – Genuss inklusive

So wie das Leben spielt, mal heiter, mal wolkig, geht das Gewicht manchmal rauf und auch wieder runter. Der Königsweg einer aktiven Lebensbasis liegt jedoch in der ausgewogenen Mitte. Regelmäßiges Essen am Tag ist wichtig und bringt Kraft, Ausdauer und Energie. Vielleicht will sich die Lust am Essen aber einfach nicht mehr so recht einstellen. Fehlt der Appetit, mangelt es an Gesellschaft oder fallen das Kauen und Schlucken schwer? Wenn Sie zu wenig auf die Waage bringen, ergänzen Sie Ihren Speiseplan bewusst mit Lieblingsgerichten und Speisen, die Sie leicht zu sich nehmen können, wie leckere Suppen. Wenn es Ihnen möglich ist, dann suchen Sie Gesellschaft beim Essen, zum Beispiel an einem organisierten Mittagstisch. Der Appetit kommt dann meist von alleine.

Schon gewusst?

Essen Sie zu wenig, nimmt der Körper zu wenig Energie über die Nahrung auf. Wenn Sie merken, dass Sie deutlich an Gewicht verlieren, halten Sie Rücksprache mit Ihrem Hausarzt. Um Mangelernährung vorzubeugen, sollte Ihr Speiseplan Sie mit genügend Eiweiß versorgen, das in Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern, Getreide und Hülsenfrüchten enthalten ist. Genauso wichtig sind Vitamine und Mineralstoffe, die zum Beispiel Gemüse und Obst liefern.

61

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Wenn Sie bemerken, dass Ihnen energiereiche Nahrung fehlt, können Sie Ihre Speisen anreichern: mit hochwertigen Pflanzenölen wie kalt gepresstem Oliven- und Rapsöl, die man reichlich zu Gemüse und Salat geben kann. Aber auch Sahne, Butter und Ei sind wichtige Energielieferanten. Zwischendurch eignen sich Nüsse oder greifen Sie zu einem herzhaften Stück fetthaltigem Camembert. Halten Sie in jedem Fall Rücksprache mit Ihrem Hausarzt.

verändert nach: Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE), © BLE

Die Lösung hat drei Ecken

Theoretisches Wissen über ausgewogene Ernährung im Alltag anzuwenden, ist mitunter schwierig. Eine praktische Hilfe ist die Ernährungspyramide des BZfE. Mit ihr können Sie ohne großen Aufwand und Kalorienzählen Ihre Ernährung bewusst gestalten. Anschauliche Symbole, selbsterklärende Ampelfarben und die Unterteilung der Ebenen in Portionsbausteine bieten Orientierung. Testen Sie das Modell, es gibt Ihnen den Rahmen vor, den Sie dann nach Ihrem Geschmack, Ihren Gewohnheiten und Ihrem Energiebedarf füllen. Die Ernährungspyramide können Sie mit vielen ergänzenden Materialien und nützlichen Tipps zur Umsetzung beim Medienservice der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) bestellen.

Schon gewusst?

Jeder Baustein der Ernährungspyramide steht für eine Essensportion und das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Damit richtet sich das Modell nach der jeweiligen Körpergröße und berücksichtigt, dass sich der Nährstoffbedarf mit dem Alter ändert.

62

Tipp zur Ernährung

Rat und Tat

Machen Sie Ihren Enkelkindern eine Freude und verschenken Sie einen spielerischen Start in das Thema gesunde Ernährung – beispielsweise mit den Spielen rund um die Ernährungspyramide. Die Ernährungspyramide des BZfE gibt es auch als Anwendung für das Smartphone.

Die Lösung hat drei Ecken

Viele ergänzende Materialien zur Ernährungspyramide, nützliche Tipps zur Umsetzung und die App können Sie beim BLE-Medienservice bestellen:
www.ble-medienservice.de
oder telefonisch:
+49 (0) 382 04 665 44

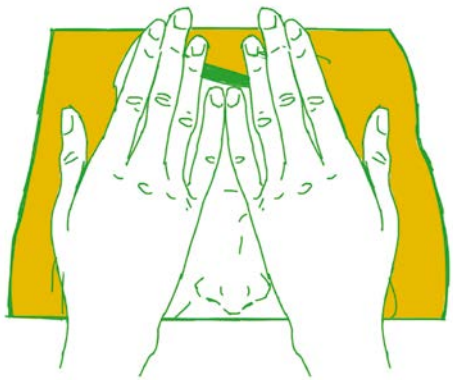
Übung 1: Augenkreisen im Uhrzeigersinn

- Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie Ihre Augen.
- Rollen Sie nun den Augapfel in einer Pendelbewegung abwechselnd von rechts nach links.

- Anschließend geht es weiter mit offenen Augen: Schauen Sie erst nach oben (12 Uhr) und dann nach unten (6 Uhr).
- Wiederholen Sie diese Übung nun von links (9 Uhr) nach rechts (3 Uhr).

Übung 2: Augen verdunkeln

- Reiben Sie Ihre Handinnenflächen aneinander, bis sie warm sind.
- Legen Sie dann Ihre Hände nebeneinander über die geschlossenen Augen, ohne die Augenlider zu berühren. Die Fingerspitzen zeigen Richtung Stirn, die Augen bleiben locker geschlossen.
- Versuchen Sie sich ca. zwei Minuten lang zu entspannen. Der Atem fließt dabei ruhig und gleichmäßig.



Scharf sehen: Training bringt den Durchblick

Die Augen gehören zu den wichtigsten Sinnesorganen des Menschen. Sie registrieren alles, was täglich aufgenommen wird. Die meiste Zeit verbringen Erwachsene jedoch damit, auf Dinge zu sehen, die sich in der Nähe befinden, ob in der Freizeit beim Lesen eines Buches, am Computer oder im Gespräch mit Freunden. Zu oft sind die Augen daher nur einseitig gefordert. Im Laufe des Lebens nimmt zusätzlich die Sehkraft bei den meisten Menschen ab. Legen Sie regelmäßig Sehpausen ein. Wie? Einfach den Blick heben und in die Wolken schauen oder die Baumwipfel erkunden. Das entspannt das Auge.

63 Tipp zur Bewegung

Rat und Tat

Alle Augenübungen können bis zu zehn Mal wiederholt werden. Es empfiehlt sich, nach jeder Übung eine kurze Entspannungspause einzulegen.

Die erste Übung trainiert die Muskulatur rund um das Auge, sie versorgt es mit Sauerstoff und unterstützt die Sehkraft.

Die zweite Übung eignet sich zur Erfrischung ermüdeter Augen, sie kann sitzend oder stehend durchgeführt werden.

Boule macht Freu(n)de

Um fit zu bleiben, muss man keine körperlichen Höchstleistungen erbringen. Beim Boule kommen Sie nicht ins Schwitzen, trotzdem trainieren Sie wichtige Bewegungen, die man täglich braucht: nach einem Wurf zur Kugel gehen und wieder zurück (da kommen einige Meter zusammen), sich bücken, um die Kugeln aufzuheben, oder sich beim Ausmessen hinhocken. Schließen Sie sich einfach einer Gruppe an, wenn Sie sie im Park sehen: Die meisten Boulespieler freuen sich über neue Gesichter und die Regeln sind einfach. Oder gründen Sie Ihre eigene Boulerunde: Alles, was Sie für einen schönen Samstagmorgen brauchen, sind ein paar Kugeln, Freunde, ein kleines Picknick und ein schattiges Plätzchen im Park.

Schon gewusst?

Als Trendsportart wird das „Crossboccia“ gehandelt. Es wird mit Kugeln gespielt, die mit Granulat gefüllt und mit einem Gewebe überzogen sind. Im Gegensatz zu den traditionellen Boulekugeln wiegen sie nur 115 Gramm. Dadurch lässt sich das Set besonders leicht transportieren – ideal für unterwegs, für drinnen und draußen und für jedes Alter.

64 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Aus medizinischer Sicht ist Boule eine wirklich tolle Sache: Positive Effekte sind bei der Vorbeugung gegen Osteoporose und bei beginnender Arthrose belegt. Auch zur Rehabilitation nach Herzerkrankungen ist Boule bestens geeignet.

Landkarte der neuen Genüsse

Darf es mal etwas Anderes sein? Viele Menschen wünschen sich mehr Abwechslung auf dem Teller und haben Lust, Neues und Ungewohntes zu probieren. Nutzen Sie das breite Angebot an internationalen Lebensmitteln im heimischen Supermarkt und testen Sie neue Zutaten und fremde Gewürze. Lassen Sie sich ein auf ein kulinarisches Abenteuer und laden einmal zu einem Kochabend mit Ländermotto ein: thailändische, italienische oder arabische Küche. Das fordert Ihre Kochkünste heraus und macht im Freundes- und Bekanntenkreis gemeinsam Spaß – vielleicht gründen Sie sogar einen Kochclub?

Rezept

Für „Taboulé", einen orientalischen Salat, rühren Sie 2 Tassen Couscous in kochendes Salzwasser ein (pro Tasse Couscous 2 Tassen Wasser) und lassen es darin 15 Min. lang ausquellen. Den abgekühlten Couscous vermischen Sie mit 3 in kleine Würfel geschnittenen Tomaten, in Ringen geschnittenen Frühlingszwiebeln, ½, klein gewürfelten Salatgurke, den fein gehackten Blättern von 3 Minzestängeln und einem Bund grob gehackter glatter Petersilie. Ein Dressing aus 4 TL Olivenöl, 4 EL Zitronensaft, 1 TL Kreuzkümmel und etwas Chilipulver sowie Pfeffer und Salz hinzufügen.

65

Tipp zur Ernährung

Expertenrat

Bereichern Sie Ihre Küche und entdecken Sie exotische Gewürze, zum Beispiel den Kreuzkümmel: In Deutschland oft noch unbekannt, ist diese Gewürzpflanze seit Jahrhunderten fester Bestandteil der Küche des Nahen Ostens – etwa als Zutat für das nebenstehende Taboulé-Rezept mit Couscous (das ist zerriebener Weizengrieß).

Wie viel Bewegung tut gut?

Dass Bewegung eine „Säule der Gesundheit“ ist, wussten schon die Ärzte der Antike. Hippokrates erkannte bereits 300 vor Christus, dass die Bewegungstherapie ein wichtiger Faktor zur Vorbeugung von Erkrankungen ist. Auch heute sind Expertinnen und Experten noch von der Wichtigkeit der Bewegung für unsere Gesundheit überzeugt. Denn regelmäßige Bewegung:

- verlängert die Lebenserwartung in guter Gesundheit,
- trainiert das Gleichgewicht und schützt somit vor Stürzen,
- stärkt die Knochendichte und schützt vor Osteoporose,
- trainiert Aufmerksamkeit, Reaktion und Gedächtnis,
- fördert Lebensqualität, Wohlbefinden und guten Schlaf,
- macht Spaß und gute Laune.

Aber wie viel sollten wir uns bewegen? Das hängt von vielen Faktoren ab. Unter anderem vom Alter und Gesundheitszustand. Mehr dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Schon gewusst?

Das Turnen an freier Luft wurde bereits 1807 durch Turnvater Friedrich Ludwig Jahn in Deutschland eingeführt. Sein Zeitgenosse, der deutsche Arzt Bernhard Christoph Faust, forderte darüber hinaus die Errichtung von Kinderspielplätzen. Als fürstlicher Erzieher errichtete Faust 1817 den ersten Turnplatz in Niedersachsen, um den Bewegungsmangel der vornehmen Stände zu bekämpfen.

66 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Viele Kinder wachsen räumlich weit getrennt von ihren leiblichen Großeltern auf. Deshalb gibt es Freiwilligenagenturen, die Kinder mit Älteren an ihrem Wohnort in Kontakt bringen. Sogenannte Leih-Omas und Leih-Opas verbringen Zeit mit den Kindern und geben ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiter. Eine Patenschaft der besonderen Art, die für beide Seiten ein Gewinn ist.

Spielplatz für Kinder und Erwachsene
Die Freiwilligendatenbank der Aktion Mensch beinhaltet auch Vermittlungsmöglichkeiten für Ältere, die sich als Leih-Oma oder Leih-Opa engagieren möchten, unter:
www.aktion-mensch.de
Suchbegriff: Leih-Oma

Für ältere Erwachsene ab 65 Jahren gelten folgende Werte:

- Mindestens 150 Minuten pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität, um die Ausdauer zu trainieren* (z.B. 5 x 30 Minuten die Woche schnelles Gehen, Radfahren oder Schwimmen)

oder

- Mindestens 75 Minuten pro Woche Bewegung mit höherer Intensität, um die Ausdauer zu trainieren* (z.B. 5 x 15 Minuten die Woche Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen)

oder

- Eine gleichwertige Kombination von Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität, um die Ausdauer zu trainieren* (z.B. 3 x 30 Minuten die Woche schnelles Gehen, Radfahren oder Schwimmen und 2 x 15 Minuten die Woche Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen)

** Jede einzelne Aktivität soll mindestens 10 Minuten dauern.*

Zusätzlich an mindestens zwei Tagen in der Woche:

- Bewegung, die die Muskeln kräftigt (z.B. Gymnastik, Krafttraining oder das Bewegen von schwereren Gegenständen bei der Gartenarbeit, z.B. Blumentöpfen oder im Haushalt, z.B. Wasserkästen - dabei bitte auf Rückenschonende Haltung achten)

und

- Langes Sitzen vermeiden und Sitzen durch Bewegung unterbrechen (z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen, Treffen mit Freunden)

Wenn Sie sich nicht so viel bewegen können: An mindestens zwei Tagen pro Woche Gleichgewichtsübungen durchführen, um Stürzen vorzubeugen"

Schon gewusst?

Die „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ gibt es auch für Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene mit und ohne chronische Erkrankungen.

Sie können diese nachlesen unter:
www.in-form.de
Suchbegriff: Empfehlungen für Bewegung

66 Tipp zur Bewegung

Expertenrat

Der Nutzen von Bewegung ist erheblich höher als mögliche Risiken. Doch Bewegung kann auch zu unerwünschten Wirkungen, wie beispielsweise Verletzungen oder Muskelkater führen. Beachten Sie daher einige Regeln, um unerwünschte Nebenwirkungen vorzubeugen: Steigern Sie die Aktivität langsam, legen Sie regelmäßig Erholungsphasen ein, lassen Sie sich ärztlich untersuchen, wenn Sie sich bis jetzt wenig körperlich betätigt haben, unsicher sind oder Vorerkrankung haben.

Sachregister

Abwechslungsreiche Ernährung, S. 91
Appetit, S. 101, 119
Apps, S. 117, 121, 133
Arthrose, S. 137
Augengymnastik, S. 134/135
Ausdauersport, S. 77
Autogenes Training, S. 59, 99

Beckenboden, S. 19
Bewegungsparcours, S. 49
Blutfettwert, S. 65
Boule, S. 137

Calcium, S. 37, 69
Chorsingen, S. 47
Crossboccia, S. 137

Dehnen, S. 52/53
Diabetes Typ 2, S. 17, 117

E-Bike, S. 67
Einfache Rezepte, S. 89
Einpersonenhaushalt, S. 101
Entspannung, S. 13, 55, 85, 99
Ernährungspyramide, S. 133
Essen auf Rädern, S. 115

Fahrrad, S. 67
Fette, S. 29, 30/31, 39, 65, 97, 101, 125
Fisch, S. 125
Fitness im hohen Alter, S. 83
Fitnessstudio, S. 17, 41
Fleisch- und Wurstwaren, S. 30/31, 65, 105
Frauengesundheit, S. 103
Freiwilliges Engagement, S. 51, 141
Frühstück, S. 61, 71, 85
Fünf am Tag, S. 11

Gärtnern, S. 87
Gehirntraining, S. 23
Gemeinsam aktiv, S. 23, 41, 45, 47, 49, 57, 119, 127, 137
Geschmacksempfinden, S. 29, 31, 37
Gesundheits-Check, S. 33, 91, 123
Gesundheitswandern, S. 13

Haustiere, S. 27
Herz-Kreislauf-System, S. 63, 73, 77, 85
Hockergymnastik, S. 72/73

Internationale Küche, S. 139

Jahreszeitenküche, S. 106–113

Kalorien und Energiegehalt, S. 15, 29, 35, 97, 121
Kau- und Schluckbeschwerden, S. 61, 131
Kräuter, S. 21, 37, 87

Lachyoga, S. 79
Lebenserwartung, S. 83, 103, 105

Lebensmitteletiketten, S. 97
Leicht-Produkte, S. 29

Mangelernährung, S. 131
Männergesundheit, S. 105
Massage, S. 55
Meditation, S. 99
Mehrgenerationenspielplatz, S. 141
Milch und Milchprodukte, S. 30, 69, 71, 81, 131
Müsli, S. 71

Nährstoffe und Nährstoffbedarf, S. 11, 37, 133
Nahrungsergänzungsmittel, S. 91

Omega-3-Fettsäuren, S. 125
Osteoporose, S. 15, 17, 117, 137

Picknick, S. 57
Pilze, S. 93
Produktkennzeichnung, S. 97
Progressive Muskelentspannung, S. 99

Regionale Küche, S. 75
Rehabilitation, S. 51, 137
Rollatortanz, S. 45
Rücken, S. 129

Salz, S. 30/31, 37, 97
Sättigung, S. 31, 61
Sauna, S. 59, 123
Schwimmen, S. 33, 77
Smoothies, S. 11, 80/81
Speiseöle, S. 39
Sportabzeichen, S. 33
Sportvereine, S. 17, 41
Stoffwechsel, S. 11, 63, 69
Stressvorbeugung und -bewältigung, S. 59, 77, 79, 99
Sturzprophylaxe, S. 83
Sudoku, S. 23
Süßigkeiten, S. 35

Tanzen, S. 33, 41, 45
Treppensteigen, S. 17
Trinken, S. 25, 30/31

Ungesättigte Fettsäuren, S. 39

Vitamin B12, S. 91
Vitamin D, S. 49, 91
Vitamine, S. 80/81, 91, 131
Vollwert, S. 15, 30/31, 43, 91, 115

Wasser und Flüssigkeitszufuhr, S. 25, 81
Wraps, S. 43

Yoga, S. 85

Zucker, S. 29, 30/31, 97

Impressum

Herausgeber
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)
Wilhelmstraße 54, 10117 Berlin

Redaktion und grafische Gestaltung
neues handeln GmbH

Illustrationen
Harald Oehlerking

Fotonachweis
Bundesministerin Klöckner: BPA/Steffen Kugler
Bundesminister Spahn: BMG/Maximilian König
Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen Müntefering: BAGSO/Rieger

S. 43, 88: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V./Fit im Alter – Gesund essen, besser leben, S. 76: PHOTOCASE/Alex

Fotos aus der Datenbank Shutterstock: S. 12: Smit, S. 20: teleginatania, S. 24: Love the wind, S. 26: Bildagentur Zoonar GmbH, S. 28 Gayvoronskaya_Yana, S. 34: Liliya Kandrashevich, S. 36: Amarita, S. 38: kiboka, S. 40: karelnoppe, S. 48: Rostislav Glinsky, S. 54: Valentina_G, S. 56: Dirk Ott, S. 60: Monika Pa, S. 68: Sea Wave, S. 70: Anna_Pustynnikova, S. 74: Baloncici, S. 82: Kostenko Maxim, S. 84: iravgustin, S. 86: Alexander Raths, S. 92: Diana Taliun, S. 94: racorn, S. 98: Rawpixel, S. 100: zoryanchik, S. 116: lightofchairat, S. 120: docent, S. 122: Rido, S. 124: Eskemar, S. 126: Stokkete, S. 130: Maminau Mikalai, S. 136: robert paul van beets, S. 138: Alex Hubenov

Druck und Herstellung
Rasch Druckerei GmbH & Co. KG, Bramsche

Papier
150 g/m² Inapa Infinity Gloss
Gedruckt auf Papier aus nachhaltig erwirtschafteten Rohstoffen

Stand
August 2018, 5. Auflage

IN FORM

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebenslagen aktiv.

Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität sind Voraussetzungen für ein langes Leben, für Wohlbefinden und Selbstständigkeit.

Mit diesen praktischen *66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben* möchten wir Sie dazu anregen, in kleinen Schritten etwas für Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu tun.

Denn mehr Spaß an gesundem Essen und regelmäßige Bewegung sind die beste Vorsorge! Werden Sie aktiv und bleiben Sie IN FORM!