

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

Die Bewegungs D+CS

SPIEGEL
Bestseller-
Autoren

UNSER PROGRAMM FÜR MEHR

GESUNDHEIT & LEICHTIGKEIT



- 7-Minuten-Übungen
- Blitzrezepte
- Relaxhacks

G|U

NDR
FERNSEHEN



THEORIE

Ein Wort vorab	5	Wie Sie besser atmen	39
Wie Sie Ihre Muskeln lieben lernen	7	»Ruhiger atmen, ruhiger leben«	40
»Muskeln können unglaublich viel für die Gesundheit tun!«	8	Viel mehr als nur ein und aus	42
Ziemlich beste Freunde	10	Das alles kann Ihr Atem	44
Muskeln: einfach wertvoll	12	Richtig atmen – so funktioniert's	46
Muskelaufbau – gar nicht so schwer!	14	Wie Sie sich gut ernähren	49
Muskeltraining atmen: So funktioniert's	16	»Es ist nicht schwierig, gesund zu essen!«	50
Wie Sie Ihren Stress besser managen	19	So schmeckt gesund!	52
»Stress ist immer auch eine Sache der inneren Einstellung«	20	Körpergewicht in Balance	54
Warum Dauerstress krank macht	22	Ab heute bin ich Besseresser!	56
Welche Spuren Stress im Körper hinterlässt	24	Wie Sie sich ganzheitlich unterstützen	59
Test: Wie steht es um Ihr Stresslevel?	26	»Selbstfürsorge ist aktive Gesundheitspflege!«	60
Wie Sie sich fit für die Langstrecke machen	29	CAM im Überblick	63
»Ein gutes Durchhaltevermögen ist essenziell für die Gesundheit und Lebenszufriedenheit«	30	Mind-Body-Medizin	66
Lebenszufriedenheit	32	Test: Wie gut achten Sie auf sich?	68
Vorteil länger leben	32	Mind-Body-Hacks für jeden Tag	70
Training mit Gute-Laune-Faktor	34	Wie Sie besser schlafen können	73
Ausdauertraining – läuft doch!	36	»Schlaf ist unentbehrlich für unser körperlich-seelisches Gleichgewicht«	74
		Was ist gesunder Schlaf?	76
		Noch müde oder schon schlafgestört?	78
		Die besten Hacks für einen gesunden Schlaf	80

PRAXIS

Woche 1: Basic Fitness

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

Woche 2: Good Feeling

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

Woche 3: Fitness-Turbo

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

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

7-Minuten-Selbsthilfeprogramme **167**

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

Die Rezepte **185**

Frühstück	186
Salate	188
Suppen	190
Hauptgerichte	192

Dank	202
Adressen	202
Sachregister	203
Übungsregister	204
Rezeptregister	205
Die Autoren	206
Impressum	208

EIN WORT VORAB

Wussten Sie, dass Ihre Muskeln die Ursache dafür sein können, wenn Sie sich nicht gut fühlen? Und dass Ihr Kopf eine große Rolle dabei spielt, ob Sie gesund und fit sind? Körper und Geist können nur gemeinsam stark sein. Sie sind ein Team, untrennbar miteinander verbunden.

Jeder von uns ist ein Gesamtpaket aus seinem Bewegungsapparat, seinen inneren Organen, aber eben auch seinen Gedanken, Gefühlen und inneren Haltungen. Befinden wir uns in Balance, sind wir gesund. Ist die Balance gestört oder hakt es an einer Stelle, werden wir anfälliger für Erkrankungen. Wir fühlen uns erschöpft und nicht stabil. Wenn wir diese Zusammenarbeit immer im Blick behalten, dann können wir unsere Gesundheit schützen und im Gleichgewicht halten.

Alles, was wir dazu brauchen, steckt bereits in uns. Das Geheimnis ist ein gesunder Lebensstil. Dazu gehören vor allem regelmäßige Bewegung für Ihre Muskeln und ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Dicht darauf folgen eine gute und gesunde Ernährung, die Körper und Geist optimal versorgt, und Methoden und Techniken, wie Sie im Alltag mit dem allgegenwärtigen Stress besser umgehen. Nicht zuletzt sind Entspannung und Schlaf wichtig.

Für unser neues Buch haben wir, die Bewegungs-Docs, ein Gesundheitsprogramm entwickelt: die sieben wichtigsten Strategien für Sie und Ihre Gesundheit – für die perfekte Balance von Körper und Geist. Im Theo-

rieteil erfahren Sie alles, was Sie darüber wissen müssen. Jeder von uns widmet sich einem Spezialgebiet, in dem er besonders bewandert ist. Im Praxisteil haben wir ein dreiwöchiges Balance-Programm zusammengestellt, das Ihren Körper und Ihren Geist auf verschiedenen Ebenen anspricht. Die hocheffizienten Übungen können Sie ganz einfach zu Hause machen. Dazu lernen Sie, wie Sie sich gezielt entspannen, um besser mit belastendem Stress umzugehen. Das Tolle daran: Sie können das Programm an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen. Dabei bleiben Sie stets flexibel und falsch machen können Sie auch nichts.

Ein Plus sind sieben erprobte Selbsthilfeprogramme für einige der häufigsten Beschwerdebilder und Erkrankungen. Diese können Sie begleitend zur ärztlichen Behandlung üben. Eine weitere Zugabe sind leckere und gesunde Blitzrezepte: von Frühstücksrezepten über Salate und Suppen bis zu Hauptgerichten mit Fisch, Fleisch, vegetarisch und vegan.

Bringen Sie mit unserem Gesundheitsprogramm mehr Gesundheit und Leichtigkeit in Ihr Leben. Seien Sie aktiv gut zu sich!

Alles Gute dabei wünschen Ihnen die Bewegungs-Docs



Wie Sie Ihre Muskeln lieben lernen

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

»MUSKELN KÖNNEN UNGLAUBLICH VIEL FÜR DIE GESUNDHEIT TUN!«

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

Was haben wir eigentlich von unseren Muskeln?

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

Und was können Muskeln alles?

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

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

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

Warum ist Muskelabbau so gefährlich und wie passiert das?

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

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

Warum sind Muskeln so gut für das Gehirn?

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

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

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

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

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

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

Kann ich auch in höherem Alter noch Muskeln aufbauen?

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

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

ZIEMLICH BESTE FREUNDE

Muskeln sind hochflexible Organe. Je nachdem, wie wir sie beanspruchen, können sie sich verändern und an Substanz zulegen oder sie verlieren.

Wissenschaftler unterscheiden zwischen drei Muskelgruppen: Es gibt die glatte Muskulatur an Organen, die Herzmuskulatur (hat ihren eigenen Rhythmus) und die Skelettmuskulatur. Glatte Muskeln bei den Organen können wir ebenso wie den Herzmuskel nicht bewusst steuern. Weil sie lebenswichtig sind, funktionieren sie automatisch. Das Herz hat dabei seinen eigenen, ganz besonderen Schrittmacher. Die quergestreifte Muskulatur unseres Skeletts können wir hingegen willentlich ansteuern und für uns nutzen. Mit ihr können wir lange Strecken zu Fuß zurücklegen, wir können schnell laufen, eine schwere Kommode oder Getränkekisten schleppen, aber auch häkeln, stricken oder elektrische Leitungen verlegen.

MUSKEL IST NICHT GLEICH MUSKEL

Die größten Muskeln im Körper sind der große Rückenmuskel und die Pomuskulatur (M. latissimus dorsi und M. gluteus maximus), damit sind sie aber nicht die stärksten Muskeln. Der stärkste Muskel im Körper ist der Kaumuskel (M. masseter) mit 80 Kilogramm Beißkraft und der längste Muskel ist der quer über den Oberschenkel laufende Schneidermuskel (M. sartorius), er kann bis zu 40 Zentimeter lang sein. Einen besonderen Muskel besitzen nur Frauen: Der Gebärmuttermuskel vergrößert sich in einer

Schwangerschaft um das 30-Fache. Er reicht dann hoch bis zum Rippenbogen. Am aktivsten sind die Muskeln des Auges, wobei die Gesichtsmuskulatur ohnehin ständig im Dienst ist. Insgesamt sorgen 50 Muskeln für unsere Mimik, fast 20 davon setzen zum Beispiel ein Lachen in Gang. Der kleinste Muskel – gerade einmal 6 bis 7 Millimeter lang – sitzt bei uns im Ohr: der Steigbügelmuskel (M. stapedius).

GROSSE VIELFALT

Bis zur Hälfte unseres Körpergewichts machen unsere Kraftpakete aus. Etwa 650 Muskeln haben wir im Körper, sie unterscheiden sich in Aufbau, Form, Größe und Aufgabe. Gerade diese Vielfältigkeit ist es, die uns so beweglich macht und uns Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer schenkt. Muskulatur hilft uns beim aufrechten Gang und um die Haltung unseres Körpers mit vielen Gelenken zu stabilisieren. Alle Muskeln haben einen sehr aktiven Stoffwechsel. Das bedeutet, dass sie viel Energie brauchen, weit mehr als etwa Knochen oder Fettgewebe. Deshalb sind sie meist gut von Blutgefäßen durchzogen. Die versorgen die Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Zu bestimmten Anteilen bestehen Muskeln aus roten oder weißen Muskelfasern.

Diese Muskelfasern können sich zusammenziehen (kontrahieren) und verkürzen und sich anschließend wieder verlängern und in

die Ausgangsposition zurückgehen – ohne Schaden zu nehmen. Das kann kein anderes Gewebe im Körper. Dazu hat jeder Muskel im Körper seinen Gegenspieler. Wenn Sie zum Beispiel Ihren Arm beugen, aktivieren Sie Ihren Bizeps. Wenn Sie ihn danach wieder strecken, ist sein Gegenspieler aktiv, der Trizeps. So können Muskeln durch die Aktivität ihres jeweiligen Gegenspielers immer wieder in ihre Ausgangslage gebracht werden.

GANZ SCHÖN SCHNELL: WEISSE FASERN

Die weißen Muskelfasern können Riesenkräfte entfalten, allerdings nur auf die Schnelle. Wenn wir schnell reagieren müssen, um uns beim Stolpern abzufangen, wenn wir zur S-Bahn laufen oder ein Klavier tragen helfen, dann aktivieren wir diese Muskulatur. Weil sie nicht sehr stark durchblutet sind, sehen diese Muskelfasern unter dem Mikroskop weiß aus. Damit sie wachsen können, mögen sie hohe und intensive Beanspruchungen. Bei geringen Belastungen kommen sie gar nicht erst in Schwung.

AUSDAUERND: ROTE FASERN

Die roten Muskelfasern sind eher klein und gut durchblutet, werden also stetig mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Deshalb ermüden sie nur sehr langsam und sind gut geeignet für alle Tätigkeiten, die Ausdauer erfordern und zugleich wenig Kraft, also zum Beispiel Stricken oder Spazieren gehen. Große Kräfte können diese Muskelfasern nicht entfalten, ebenso wenig können sie schnell reagieren. Dabei bewältigen sie aber den Großteil unserer Aktivitäten im Alltag. Wenn Sie sie gezielt trainieren, können Sie die Kraftausdauer großer Muskelgruppen verbessern, vor allem am Rumpf und an den Beinen. Das schaffen Sie durch viele

Wiederholungen bei niedriger Intensität. Hierbei verbrennen Sie eine Menge Energie und können sogar abnehmen (solange Sie nicht mehr essen als vorher).

HALTGEBER FASZIENGEWEBE

Muskeln sind immer Teamplayer: Über ihr Bindegewebe, die Faszien, üben Skelettmuskeln Druck und Zug auf die mit ihnen verbundenen Knochen und Gelenke aus. Diese bindegewebigen Hüllen enthalten zahlreiche Muskelfaserbündel, die wiederum aus Muskelfasern bestehen und für Stabilität sorgen. Das Faszien system durchzieht in Bahnen den gesamten Körper und garantiert so unsere Beweglichkeit und unsere Leistungsfähigkeit genauso wie unser Wohlergehen.

Faszien sind bei jeder Bewegung mit aktiv. Wenn Sie trainieren, sorgen Sie also auch immer für die Stabilität Ihres Körpers und nicht nur für den Erhalt Ihrer Muskulatur. Am besten funktioniert das übrigens mit dem eigenen Körpergewicht und ohne Geräte.



MUSKELN: EINFACH WERTVOLL

Sie stützen und schützen und sind das größte Stoffwechselorgan in unserem Körper. Wer starke Muskeln hat und sie regelmäßig trainiert, schützt aktiv seinen Körper und seine Psyche.

Klar ist, dass wir ohne die vielen Kraftbündel in unserem Körper absolut unbeweglich wären. Aber Muskeln können weit mehr: Ein normaler Sportler besitzt etwa 40 Prozent Muskelmasse, je nach Körpergewicht kommt er dabei auf 20 bis 30 Kilogramm. Sind die Muskeln noch besser trainiert, kann man sogar erreichen, dass sie bis zu 65 Prozent des gesamten Körpergewichts ausmachen.

SCHUTZMANNSCHAFT

Muskulatur schenkt uns nicht nur Kraft und Ausdauer und einen definierten Körper. Sie ist auch ein wichtiger Schutzfaktor für die Knochen. Im menschlichen Skelett gibt es etwa 220 gelenkige Verbindungen, diese werden von den Muskeln bewegt. Außerdem verbinden sie über die Gelenke die Knochenenden miteinander und schützen den Knochen. Wer dafür sorgt, dass seine Muskeln stark bleiben, kann aktiv die Gefahr von Knochenbrüchen bei altersbedingter Osteoporose verringern. Nicht zuletzt werden bei einem ausgewogenen Muskelskelett alle Gelenke weniger belastet, das wiederum beugt der Volkskrankheit Arthrose vor oder auch wiederkehrenden Rückenschmerzen. Ein effektives Programm zur Vorbeugung bietet Woche 1 (ab Seite 83).

ENDLICH SCHMERZFREI

Vielen von uns ist gar nicht klar, dass Schmerzen oft muskelbedingt sind. Gerade Rücken- und Nackenproblemen liegen in den meisten Fällen Fehlhaltungen, Verkrampfungen und Verhärtungen von Muskelgewebe zugrunde. Hier helfen Schmerzmittel. Viel nachhaltiger und genauso wirkungsvoll jedoch sind Dehnungsübungen und eine anschließende gezielte Kräftigung der Muskulatur dort, wo es wehtut. Wenn Sie die Übungen regelmäßig machen, können Sie zu Ihrem eigenen Arzt oder Ihrer eigenen Ärztin werden, und das ganz ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Sie stabilisieren durch das Training Ihren Halteapparat und wirken damit den Folgen von zu viel Sitzen oder Fehlhaltungen entgegen.

MUSKELN MACHEN DEM STOFFWECHSEL BEINE

Muskeln sind der bedeutendste und größte Energieverbrenner im Körper. Gesetzt den Fall, Sie verfügen über 30 Kilogramm Muskelmasse, dann verbrennen Sie jeden Tag 1500 Kilokalorien. Das tun Sie einfach so, auch wenn Sie herumsitzen und sonst nichts tun. In einem Jahr kommen so 550000 Kilo-

kalorien zusammen, das entspricht dem Verbrauch von etwa 80 Kilogramm Fett. Wenn Sie etwas dafür tun, um Ihre Muskeln zu erhalten und sie zu schützen, kann dabei übers Jahr gerechnet auch das Doppelte zusammenkommen. Dies ist übrigens der Grund, warum man ohne Muskeln (und ohne Training) niemals dauerhaft abnehmen kann. Muskeln verbrennen rund um die Uhr Energie (Kalorien), und das auch in Ruhe.

MUSKELN HALTEN JUNG

In jeder unserer Körperzellen befinden sich kleine Energiekraftwerke – Mitochondrien –, die unentwegt damit beschäftigt sind, vor allem aus Fetten und Zucker die Energieversorgung für unseren Körper herzustellen, das Adenosintriphosphat (ATP). Besonders in Organen, in denen viel Energie gebraucht wird, im Gehirn, in der Leber, im Herz oder in den Muskeln gibt es in jeder Zelle Tausende von diesen Minikraftwerken. Leider verlieren sie mit zunehmendem Alter an Aktivität, darunter leidet die Leistungsfähigkeit. Wir fühlen uns schlapp und ständig erschöpft. Die gute Nachricht: Zellbiologen konnten nachweisen, dass regelmäßiges Training die Zahl der Mitochondrien in den Muskelzellen erhöht, auch bei älteren Menschen. Und wer über mehr dieser Kraftwerke verfügt, verbrennt mehr Fett, ist konzentrierter bei der Sache und senkt für sich das Risiko, an Übergewicht, Diabetes, Demenz oder Krebs zu erkranken.

Wichtig: Unser mitochondrialen Superkraftwerke haben eine Lebenszeit von etwa 20 Tagen. Das heißt, wenn wir nachlässig werden und uns drei Wochen lang nicht um unsere Muskeln kümmern und nicht trainieren, dann fährt der Körper seine mitochondrialen Kapazitäten wieder zurück. Deshalb empfehlen wir leistungsorientierten Sport-

lern genauso wie gesundheitsbewussten Freizeitsportlerinnen, nicht zwei Wochen lang zu pausieren. Im Zweifelsfall können Sie auch alternative Trainingsarten wählen wie Schwimmen, Pilates oder auch hochintensives Intervalltraining (HIIT), da reichen schon Programme, die nur drei verschiedene Übungen enthalten und gerade 4 Minuten lang dauern. So erhalten Sie Ihre mitochondrialen Zellkapazitäten und fühlen sich fit und im Gleichgewicht.

MUSKELN MACHEN GLÜCKLICH

Wer seine Muskeln regelmäßig benutzt und Sport treibt, kann die Ausschüttung von Endorphinen (Glückshormonen) im Gehirn anregen. Eine Überblicksstudie mit 2000 Teilnehmenden hat gezeigt, dass Kraftsport bei trüber Stimmung oder gar Depressionen genauso wirksam ist wie Ausdauersport. Dabei kam es nicht darauf an, ob man zwei- oder fünfmal trainierte oder ob man viele Wiederholungen der einzelnen Übungen machte oder weniger. Es zählte einzig und allein, dass die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer ihr Training regelmäßig absolvierten.



MUSKELAUFBAU – GAR NICHT SO SCHWER!

Mit dem eigenen Körper trainieren, das kann wirklich jeder, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Dabei legen wir an Muskelmasse zu, weil sich beanspruchte Muskelfasern mit der Zeit immer weiter verdicken.

Sie kennen vermutlich den Satz: Use it or lose it. Auf Deutsch heißt das: Benutze es oder verliere es. Die Rede ist, klar, von unseren Muskeln. Warum ist das so? Wenn wir nicht trainieren, verschwindet unsere sogenannte Maximalkraft (die größtmögliche Kraft) spätestens nach 14 Tagen. Das Muskelvolumen (die Muskelmasse) braucht länger. Nach vier Wochen ist aber leider schon viel verloren.

Die gute Nachricht: Sie können Ihre Muskeln erhalten, ohne sich zu quälen. Nutzen Sie Ihre Kraftpakete einfach immer wieder ganz bewusst, auch mit Alltagsbewegungen. Und falls die Muskelmasse doch abgenommen hat, weil man nichts für ihren Erhalt getan hat oder vielleicht eine Weile krank war, kann man sie wieder trainieren.

Häufig kommt es im Alter zu einem generellen Muskelabbau (Sarkopenie). Er hat neben dem Nachlassen der allgemeinen Leistungsfähigkeit leider einige gesundheitliche Risiken im Gepäck. Daher sollten insbesondere Seniorinnen und Senioren regelmäßig die Muskeln spielen lassen – auch, um Knochen und Gelenke zu schützen. Sie mögen vielleicht nicht mehr so schnell an Masse zulegen wie ein jüngerer Mensch, mit dem richtigen Programm ist es aber dennoch möglich (siehe Woche 1, ab Seite 83).

ANKNÜPFUNGSPUNKTE

Muskeln haben ein Gedächtnis. Wer intensiv trainiert hat und dann eine längere Pause einlegt, kann nach der Wiederaufnahme des Sports sehr schnell an Muskelmasse zunehmen. Die Muskulatur merkt sich, ob sie früher schon einmal intensiv gefordert wurde oder nicht. So kann man durchaus mal einige Wochen Pause machen und trotzdem wächst ein Muskel schnell wieder nach, auch nachdem er weniger geworden ist (atrophiert ist).

SO WÄCHST EIN MUSKEL

Sie möchten wissen, ob Sie schon vom ersten Training an stärker werden? – Ja, allerdings wachsen die Muskeln jetzt noch nicht. Zunächst fängt der Körper an, mehr Muskelfasern zu aktivieren. Werden die Muskeln regelmäßig gefordert, beginnt der Körper damit, das Zusammenspiel der Muskelfasern zu verbessern. Erst wenn ein großer Teil der Muskelfasern gut mit den anderen Fasern zusammenarbeitet, fängt der Körper an, Muskelvolumen aufzubauen. Der Muskel wird dicker, die Anzahl der Muskelfasern bleibt aber gleich. Daher dauert es ein paar Wochen, bis man deutliche Effekte des Muskelwachstums sehen kann.

FUTTER FÜR DIE MUSKELN

Eiweiß (Protein) ist der Lieblingsnährstoff aller Sportler. Das liegt daran, dass Proteine

TEST: WIE FIT SIND IHRE MUSKELN?

Kraft zu haben ist auch aus rein praktischen Gründen im Alltag wichtig. Mit diesen drei Standardübungen können Sie prüfen, ob Ihre Muskeln ausreichend gekräftigt sind.

Beine vorn: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stehen Sie nur aus der Kraft Ihrer Beine auf. Nicht mit den Händen aufstützen. Das sollten Sie in 1 Minute 30-mal schaffen.

- Wenn das nicht so gut funktioniert, dann sehen Sie sich die Übungen für Tag 1 der ersten Woche an (ab Seite 90).

Beine hinten: Machen Sie eine Schulterbrücke mit Beinlift und halten diese Position 30 Sekunden (siehe Seite 94).

- Wenn das nicht funktioniert, dann sehen Sie sich die Übungen für Tag 2 der ersten Woche an (ab Seite 93).

Rücken: Legen Sie sich auf den Bauch und heben Sie den Oberkörper an (siehe Übung »Kobra«, Seite 123). Die Arme sind neben dem Oberkörper angewinkelt, die Füße sind maximal gestreckt.

- Wenn das nicht funktioniert, dann sehen Sie sich die Übungen für Tag 3 der ersten Woche an (ab Seite 96).

Ganzer Körper: Machen Sie einen Liegestütz. Sie sollten eine Wiederholung schaffen.

- Wenn das nicht funktioniert, dann sehen Sie sich die Übungen für Tag 5 der ersten Woche an (ab Seite 101).

Zellbausteine sind und wesentlich beteiligt am Muskelaufbau. 20 verschiedene Bausteine (Aminosäuren) gibt es. Über die Hälfte davon kann unser Körper selbst herstellen, neun müssen wir mit unseren Mahlzeiten aufnehmen. Am besten gelingt dies mit einer ausgewogenen Ernährung und verschiedenen pflanzlichen oder tierischen Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier und Milchprodukte, Fisch und Fleisch. Ist eine Aminosäure knapp, werden auch andere Eiweißbausteine abgebaut, das führt zu beschleunigten Verschleißprozessen.

EIWEISSBEDARF

Wenn Sie mit den Programmen in diesem Buch trainieren, brauchen Sie nach dem Training keine Extraportion Eiweiß.

- Als Faustregel gilt bei Normalsportlern: 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.
- Im Alter ist etwas mehr Protein zum Erhalt der Muskulatur sinnvoll. Spätestens ab 60 sollen es daher 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht sein.
- Trainiert man intensiv, kann sich der Bedarf verdoppeln. Pro Stunde Sport pro Woche braucht man 20 Prozent mehr Protein des Basisbedarfs.

DIE BESTEN EIWEISSQUELLEN

Die Auflistung zeigt, wie viel Sie von einem Lebensmittel essen müssen, um 20 Gramm Eiweiß aufzunehmen:

- Algen 30 g
- Lammfilet, Pute je 75 g
- Hähnchenbrust, dicke Bohnen je 75 g
- Schnittkäse, Forelle, Roastbeef je 90 g
- Kalb, Rind, Heilbutt, Thunfisch je 100 g
- Garnele, Sardine je 105 g
- Mozzarella, Ente, Hering, Lachs, Mandeln je 110 g
- Kabeljau, Seezunge, Steinbutt je 120 g

MUSKELTRAINING: SO FUNKTIONIERT'S

Es gibt zwei verschiedene Ansätze, wie man Muskulatur verändert. Wobei die Übergänge fließend sind. Man kann den Muskel entweder verstärken oder ihn größer machen.

Muskeln sind Verwandlungskünstler. Je nachdem, wie Sie sie im Training belasten verändern sie ihr Aussehen und ihre Leistungsfähigkeit.

MEHR MASSE ODER MEHR KLASSE?

Unsere Kraftpakete können wachsen und an Volumen zulegen oder einfach an Kraftqualität gewinnen. Sie bestimmen durch Ihr Training, welche Schwerpunkte Sie setzen. Der Muskel passt sich dann so an, wie Sie es sich wünschen. Entweder plustert er sich auf oder er bleibt schmal, gewinnt wenig an Volumen, ist dafür aber sehr definiert.

MEHR VOLUMEN

Für ein Training, das zu mehr Muskelmasse führt, können wir uns an den Bodybuildern orientieren. Hier zählen wenige Wiederholungen mit einer sehr großen Last. So ist die trainierte Muskelgruppe schon nach wenigen Wiederholungen ausgepowert.

Sie können zum Beispiel extrem schwere Hanteln nutzen, die Sie beim Training einer Muskelgruppe maximal fünf- bis zehnmals bewegen können. Oder Sie führen die nachgebende (sogenannte exzentrische) Arbeit der Muskeln zum Beispiel beim Beugen der Arme im Liegestütz betont langsam und

konzentriert aus. Eine weitere Möglichkeit: Sie machen eine schwierigere Variante einer Übung.

Muskeln werden nur dann angeregt zu wachsen, wenn sie durch die Übungsserie erschöpft sind. Bei der letzten Wiederholung muss deshalb das Gefühl entstehen, als ob der Muskel brennt. Vielleicht kennen Sie das, wenn Sie einmal drei Treppenhäuser hochgehetzt oder einem Bus nachgerannt sind. Das gibt dem Körper das Signal, noch mehr Eiweiß in die Muskeln einzulagern, und dies sorgt für das gewünschte Wachstum.

MEHR KRAFT

Die meisten Menschen verfügen über enorme Kraftreserven, weil sie in der Regel nur bis zu 60 Prozent ihrer Muskelfasern einsetzen. Bei der Steigerung der Kraftqualität wird der Muskel getunt, und das verbessert seine Leistungsfähigkeit. Diese Art des Muskeltrainings sorgt für definierte und profilierte Muskeln und ein sportliches Aussehen. Hier trainieren Sie mit häufigeren Wiederholungen, zum Beispiel 20 bis 30, ehe Sie erschöpft sind. Eine effektive Art zu trainieren ist HIIT (engl.: High Intensity Intervall Training), ein Training mit kurzen, aber sehr intensiven Intervallen (siehe Seite 158 f.). Es ist unter anderem deshalb so beliebt, weil man

TRAININGS-BASICS

Eine Wiederholung ist die einmalige Durchführung einer Übung. Besonders intensive Übungen erfordern nur wenige Wiederholungen, manchmal sogar nur eine einzige.

Eine Serie oder einen Satz nennt man eine bestimmte Zahl von Wiederholungen. Bei mehreren Serien einer Übung legen Sie bitte nach Abschluss einer Serie eine Pause ein und gehen erst danach zur nächsten Übung weiter.

Muskeln brauchen Pausen nach einem anstrengenden Krafttraining, um sich zu erholen und wachsen zu können. Optimal ist ein regelmäßiger Wechsel zwischen Ausdauer- und Krafttraining.

dafür nicht viel Zeit benötigt. Übrigens: Wer viel trainiert, fängt schneller an zu schwitzen. Schweiß kühlt den Körper – und dieses Kühlsystem ist bei Trainierten effektiver.

VORSICHT ÜBERLASTUNG

Wenn wir zu viel trainiert haben, können Muskeln auch Schmerzen verursachen. Die bekannteste und mit Sicherheit harmloseste Variante ist der Muskelkater. Hierbei kommt es zu kleinen winzigen Einrissen in das Gewebe und etwas später zu kleinsten Entzündungen am Ort der Zerstörung. Der Reparaturprozess dauert meist zwei bis drei Tage, danach ist man oft belastbarer als vorher. Hat man mal einen Muskelkater, sollte man Pause machen. In der Regel ist nach 24 bis 48 (spätestens 72) Stunden alles wieder in Ordnung. Es hilft auch, nach intensiven Belastungen den Muskel zu kühlen, dies hemmt Entzündungsreaktionen.

WENN MUSKELN SAUER WERDEN

Nichts mit Muskelkater zu tun hat eine Übersäuerung des Muskels, die sich ebenfalls in Schmerzen äußern kann. Wenn die Muskeln maximal belastet werden, wechselt der Körper zu schnellen Energielieferanten, die ohne Sauerstoff auskommen (anaerobe Energiebereitstellung). Dabei entsteht Milchsäure (Laktat). Ausdauerleistungen führen zwar auch zu einer erhöhten Laktatproduktion, allerdings werden nie solche hohen Blutkonzentrationen erreicht wie beim Krafttraining, beispielsweise bei HIIT. Eine kurzzeitige Übersäuerung ist unbedenklich, sie gehört zu einer anstrengenden Trainingseinheit dazu.

Laktat baut sich ab durch ein Cool-down nach dem Training oder durch mehrmaliges bewusstes tiefes Durchatmen.

KRAFTTRAINING BEI HOHEM BLUTDRUCK

Wenn Sie einen zu hohen Blutdruck haben, sollten Sie bei Kraftübungen vorsichtig sein. Maximale Kraftübungen, also wenig Wiederholungen und eine maximale Belastung, erhöhen den Druck auf die Gefäße und können so nachteilig auf Herz und Kreislauf wirken. Daher empfiehlt sich hier immer ein milderes Kraft-Ausdauer-Training, also mehrere Wiederholungen (ab 20) bei einer guten Forderung der Muskulatur, aber ohne eine maximale Belastung. Auch die Übungen in Woche 2 sind gut geeignet. Besprechen Sie dies individuell mit Ihrem Kardiologen oder Ihrer Kardiologin, insbesondere wenn Erweiterungen der Schlagadern vorliegen.



Woche 3

Fitness-Turbo

Das Dranbleiben-Programm

In dieser Woche haben wir ein neues Fitness-Paket geschnürt, mit denen Ihnen garantiert nicht langweilig wird. Durch das regelmäßige Trainieren in den letzten 14 Tagen hat Ihr Körper gemerkt, was er kann, und hat Kraft, Balance und Motivation gewonnen. Jetzt lernen Sie Übungsabfolgen für verschiedene Fitnessziele kennen. So viel Programm war nie! Jetzt einfach dranbleiben.

BEVOR ES LOSGEHT

*Unser Verhalten prägt unseren Lebensstil.
Damit Sie bessere Gewohnheiten entwickeln können,
helfen Tricks aus der Verhaltenspsychologie.*

BESSER LEBEN ...

Um Ihr Ziel, gesund zu bleiben oder wieder fitter zu werden, zu erreichen, ist es hilfreich, neue Gewohnheiten zu etablieren. Das Gehirn schätzt Gewohnheiten, weil sie das Leben so einfach machen. Wir müssen dann nicht mehr nachdenken, was wir tun. Wir stehen auf, machen einen Yoga-Sonnengruß, essen ein gesundes Müsli und packen eine Thermoskanne Grüntee ein, treffen uns mittags mit einer netten Kollegin auf einen Spaziergang, kochen abends etwas Gutes, bereiten das Müsli für den nächsten Morgen vor, unterhalten uns anschließend und gehen entspannt zu Bett. Ein Mustertag!

Doch wie können wir solche Gewohnheiten etablieren? – Es ist nicht so schwierig, auch wenn Sie womöglich nicht alles, was Sie vorhaben, umsetzen werden. Jedes Ziel, das Sie sich setzen, entspricht dabei einem neuen Weg, den Sie innerlich beschreiten.

... HEISST ERST MAL, NEUE BAHNEN ZIEHEN ...

Stellen Sie sich einen Weg vor, den Sie seit Jahren kennen. Er ist breit und Sie sind ihn tausendfach gegangen. Sie wissen auch ganz genau, wo er hinführt. Es gibt keine Hindernisse und Sie gelangen immer schnell ans Ziel. Dieses Bild verwenden Verhaltenspsychologen, um Gewohnheiten zu erklären: Wir kennen unsere Abläufe, wissen, was

wir gerne essen oder trinken, wie und ob wir uns bewegen und entspannen, wie wir schlafen und ob wir unsere Freizeit auf der Couch oder aktiv verbringen.

Möglicherweise führt ein gewohnter Lebensstil dazu, dass wir uns nicht gut fühlen oder zu schnell an unsere Belastungsgrenze geraten. Dann ist der Weg an manchen Stellen holprig geworden und Sie haben Mühe, ans Ziel zu kommen. Vielleicht werden Sie sich jetzt mit der Frage beschäftigen müssen, ob es nicht an der Zeit wäre, etwas zu ändern oder eine andere Abzweigung zu nehmen. Das ist gar nicht so einfach. Erst mal müssen Sie einen Trampelpfad suchen. Dazu müssen Sie unter Umständen Hindernisse wegräumen und den Weg immer wieder gehen, damit Sie ihn in Zukunft gleich erkennen können.

... UND GEDULD

So ist es auch mit neuen Verhaltensweisen und Gedanken, die sich unserem Gehirn einprägen. Es ist natürlich einfacher, sich anzugewöhnen, dass man zum Beispiel nach dem Essen den Tisch abräumt. Aber es funktioniert auch bei Gewohnheiten, die anspruchsvoller sind, wie regelmäßig selbst zu kochen, ein Schlafritual zu entwickeln oder Sport zu treiben. Tatsächlich ist es so: Wenn Sie die neuen Verhaltensweisen lange genug geübt haben, nutzt Ihr Gehirn diese

Wege genauso selbstverständlich wie die, die es bisher gewohnt war. Das benötigt Zeit und manchmal auch Überwindung. Sie werden aber belohnt. In Zukunft haben Sie die Wahl zwischen zwei Wegen und können sich frei entscheiden, welchen Sie gehen.

SO SCHAFFEN SIE DAS

Hinter einer Gewohnheit steckt ein einfaches Muster: Ein sogenannter Auslösereiz führt zu einer Routinehandlung, darauf folgt eine Belohnung. Daher lautet das Rezept für den Erfolg: Koppeln Sie das gewünschte Verhalten mit einem Auslösereiz. Wenn Sie dann Ihr Tagesziel geschafft haben – ein Workout oder 20 Minuten laufen oder fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen –, können Sie das Verhalten durch Belohnung verstärken.

Wollen Sie zum Beispiel morgens Ihr Workout machen, rollen Sie die Trainingsmatte gut sichtbar an dem Platz aus, an dem Sie üben wollen, und stellen die Schuhe daneben. Wollen Sie abends eine Runde walken, stellen Sie auch hier die Schuhe gut sichtbar an die Tür. Machen Sie dies anfangs ganz bewusst. Ziel ist es, dass Ihr Gehirn das Aufstehen und Sehen der Matte mit Üben verknüpft und Sie mit der Zeit automatisch handeln. Das klappt, wenn Sie es schaffen, dass daraus ein echtes Verlangen wird. Dazu brauchen Sie eine echte Belohnung. Also nicht: Demnächst habe ich zwei Zentimeter weniger um die Taille, sondern: Wenn ich jetzt trainiere, gibt es um 12 Uhr ein leckeres Essen. Wenn ich heute Abend meine fünf Portionen Gemüse und Obst gegessen habe, gönne ich mir eine Rippe Bitterschokolade.

In dem Moment, in dem Sie nicht mehr darüber nachdenken müssen, was Sie machen, kann man von einer Verhaltensänderung

sprechen. Wenn Sie eine gewisse Zeit immer wieder trainiert haben, müssen Sie nicht mehr überlegen, ob Sie Ihre Matte ausrollen oder die Laufschuhe anziehen. Im Endeffekt geht es um einen langen Atem und um die Kombination von mehreren Veränderungen hin zu einem gesunden Lebensstil. Das ist der Schlüssel zum Erfolg.

Trotzdem: Erwarten Sie nicht zu viel von sich, aber bleiben Sie dran und achten Sie gut auf sich. Das ist das Beste, was Sie für eine stabile Gesundheit körperlich und psychisch tun können.

DREI DRANBLEIBEN-HACKS

Wenn Sie mit Spaß dabei sind, trainieren Sie wirkungsvoller. Eine gute Grundstimmung steigert die Aufmerksamkeit und auch das Koordinationsvermögen. Denken Sie bei jedem Workout, wie gut Sie sich danach fühlen werden.

bleiben Sie bei sich. Oft scheitern gute Vorsätze an überzogenen Zielsetzungen. Sehen Sie jede 7-Minuten-Trainingseinheit als ein Date mit sich selbst. Dabei stehen Ihre Lebensfreude und Ihr Wohlbefinden an erster Stelle.

Sie können sich Ihre Wirklichkeit selbst erschaffen. Das tun Sie jeden Tag, indem Sie auf eine bestimmte Art und Weise denken. Freuen Sie sich darüber, wie es sich anfühlt, wenn Sie wieder Treppen steigen können, ohne aus der Puste zu geraten, und wenn der erste Liegestütz gelingt. Sie sind echt stark! Jede positive innere Vorstellung bringt Sie Ihrem Ziel näher.

WARM-UP

Nehmen Sie sich vor jedem Training 2 Minuten Zeit fürs Aufwärmen. Das macht Ihr Training effektiver und auch sicherer, außerdem stimmen Sie sich mental auf Ihr Workout ein.



MÜHLE

- Sie stehen aufrecht, die Beine sind hüftbreit geöffnet. Heben Sie Ihre Arme gestreckt auf Schulterhöhe zur Seite, die Handflächen zeigen nach unten.
- Führen Sie jetzt die linke Hand diagonal nach unten vorn zum rechten Fuß, der rechte Arm zeigt nach oben und die Handfläche nach hinten. **1**
- Wiederholen Sie diese Bewegung zur anderen Seite und im Wechsel 30 Sekunden lang.

ELLENBOGEN-KNIEZUG

- Sie stehen aufrecht, die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Bauchmuskeln angespannt. Verlagern Sie das Gewicht auf den rechten Fuß und strecken Sie das linke Bein etwa im 45-Grad-Winkel zur Seite aus.
- Den rechten Arm strecken Sie in Verlängerung diagonal seitlich nach oben, die Handfläche zeigt nach vorn, mit der linken Hand stützen Sie sich an der Hüfte ab.
- Bringen Sie jetzt das linke Knie so weit es geht nach oben rechts und ziehen Sie gleichzeitig den rechten Ellenbogen diagonal vor den Körper, drehen Sie den Oberkörper mit, der Blick geht nach links. Führen Sie Ellenbogen und Knie zusammen. **1**
- Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung zur anderen Körperseite.



SKATER-RUNNING

→ Sie stehen aufrecht, die Beine sind hüftbreit geöffnet. Führen Sie das linke Bein und den rechten Arm nach hinten und zur Seite. Beugen Sie die Knie und beugen Sie den Oberkörper nach vorn. Den linken Arm bringen Sie angewinkelt nach vorn. **1**

→ Jetzt geht's los. Drücken Sie sich mit dem rechten Bein kräftig ab und springen so weit wie

es geht nach links. Den Schwung nutzen Sie, um beim Landen den rechten Arm und das linke Bein gebeugt nach vorn zu bringen. **2** Sie können mit der Fußspitze des freien Beins kurz auf dem Boden tippen, um besser Ihr Gleichgewicht zu halten.

→ Sobald Sie sich links stabilisiert haben, drücken Sie sich wieder zur rechten Seite ab.



VORBEUGE IM STEHEN

→ Sie stehen aufrecht, die Beine sind hüftbreit geöffnet.

→ Kommen Sie in die Vorbeuge mit langem Nacken und umfassen Sie mit den Händen Ihre Fußknöchel. Die Beine können leicht gebeugt sein. Versuchen Sie aber ruhig, die Beine zu strecken, wenn Sie die Fußknöchel umfasst haben.

→ Dehnen Sie sich etwa 10 Sekunden. **1**



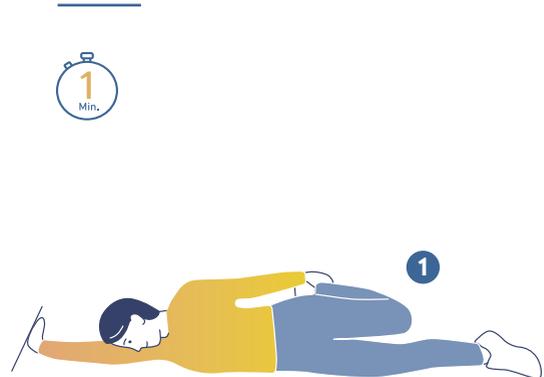
COOL-DOWN

Diese Übungen dienen dazu, die Muskeln zu entspannen, und fördern nach dem Workout oder dem Ausdauertraining Regenerationsprozesse.



QUADRIZEPS-STRETCH IM STEHEN

- Sie stehen aufrecht, die Beine sind geschlossen. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das linke Bein.
- Beugen Sie Ihr rechtes Bein nach hinten und umfassen es mit der rechten Hand am Knöchel. Ziehen Sie leicht und bauen Sie Spannung auf. **1**
- Halten Sie die Position 30 Sekunden und wechseln dann die Seite.
- Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht haben, stellen Sie sich neben eine Wand und stützen sich mit der linken Hand ab.

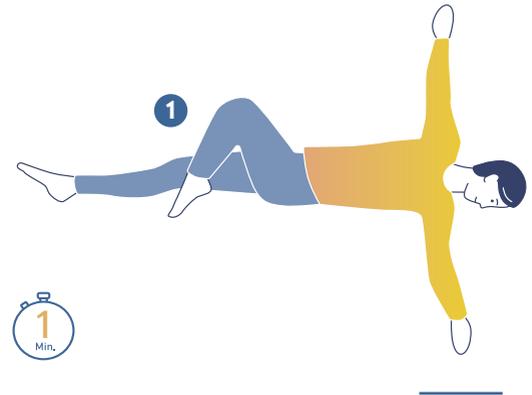


QUADRIZEPS-STRETCH IM LIEGEN

- Legen Sie sich auf die Seite. Das untere Bein ist leicht gebeugt.
- Beugen Sie Ihr oberes Bein nach hinten und umfassen den Unterschenkel mit den Händen.
- Spüren Sie die Dehnung und halten Sie die Position für 30 Sekunden. **1**
- Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition, drehen Sie sich um und wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite.

RUMPFROTATION

- Kommen Sie in die Rückenlage. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten aus, die Handflächen zeigen nach oben.
- Winkeln Sie das linke Bein an, drehen Sie die Hüfte und legen es nach rechts ab. Der Blick geht zur linken Hand. **1**
- Die Knie sollten den Boden berühren und die Schulterblätter ebenfalls auf dem Boden liegen bleiben. Drücken Sie dabei die Lendenwirbelsäule in den Boden.
- Halten Sie diese Position 20 Sekunden und wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite.



NACKEN-STRETCH

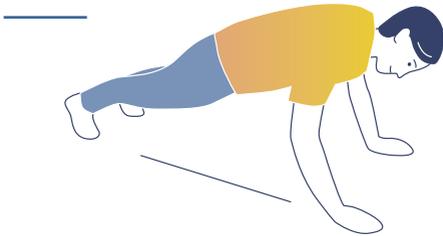
- Führen Sie den linken Arm über den Kopf zum rechten Ohr. Ziehen Sie dabei die rechte Schulter mit dem nach unten gestreckten Arm aktiv nach unten.
- Ziehen Sie nun mit der Hand leicht am Kopf nach links, bis Sie eine Spannung (ohne Schmerzen!) spüren. Halten Sie die Position 4 Atemzüge lang.) **1**
- Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition und drehen den Kopf unter der Hand um 45 Grad

- nach rechts. Ziehen Sie nun wieder die rechte Schulter aktiv nach unten und ziehen den Kopf leicht zur Seite. **2**
- Lösen Sie die Position auf und drehen den Kopf um 45 Grad zur linken Seite. Dann wieder die Schulter nach unten und den Kopf sanft zur Seite ziehen. **3**
- Wiederholen Sie die Übung in allen drei Richtungen an der Gegenseite.



TAG 1 FITNESS-TURBO-WORKOUT

Dieses *Full-Body-Workout* ist optimal zum Ausgleich, wenn Sie jeden Tag viele Stunden am Schreibtisch verbringen.



LIEGESTÜTZ

→ Übungsanleitung siehe Seite 102

🔄 3-mal

LAT-RUDERN

Kräftigung des oberen Rückens

- Sie liegen auf dem Rücken, die Oberarme eng am Körper, die Unterarme zeigen senkrecht nach oben, die Hände bilden Fäuste.
- Stellen Sie die Beine auf, die Fersen drücken in den Boden. Kippen Sie das Becken in eine Hohlkreuzhaltung, sodass nur noch Schultern, Gesäß und die Ellenbogen den Boden berühren.
- Drücken Sie mit dem Ausatmen den Oberkörper vom Boden ab, die Kraft kommt aus Ihrer breiten Rückenmuskulatur. Der Blick zeigt nach oben. 1
- Atmen Sie ein und senken Sie den Oberkörper langsam und kontrolliert ab.

🔄 3-mal

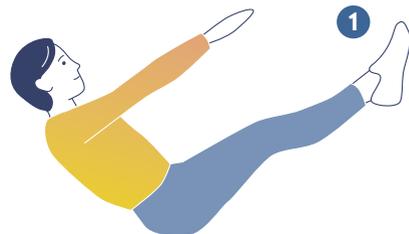


BAUCHWIPPE

Kräftigung der geraden Bauchmuskel

- Sie sitzen auf dem Boden, die Beine sind ausgestreckt, die Zehen zeigen nach oben.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und strecken Ihre Arme gerade nach vorn. Heben Sie beide Beine langsam und kontrolliert an. Der Blick zeigt nach vorn. Der Oberkörper kann dabei nach hinten geneigt werden, legen Sie sich aber nicht hin. 1
- Senken Sie die Beine wieder langsam und konzentriert ab.

🔄 5-mal



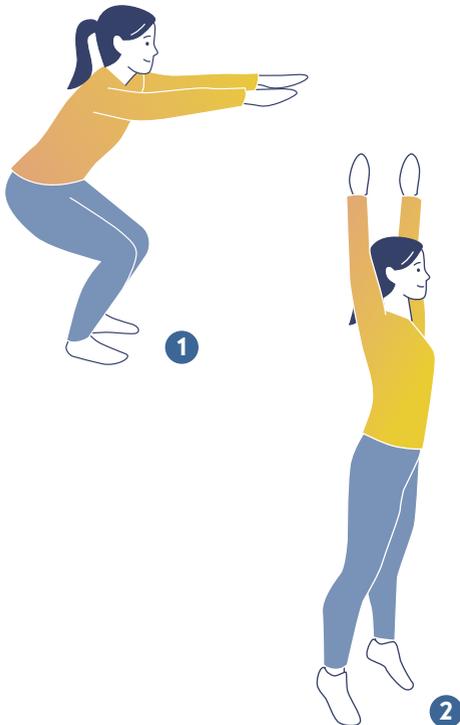
SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

Kräftigung der Adduktoren, der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelvorderseiten

- Sie stehen aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander, die Hände sind im Becken abgestützt.
- Machen Sie mit dem linken Bein einen großen Ausfallschritt zur Seite, das rechte Bein bleibt durchgestreckt. Das linke Knie ist etwas gebeugt und befindet sich hinter oder auf gleicher Höhe mit der Fußspitze. Der Oberkörper ist gestreckt und nach vorn gebeugt, das Gesäß geht deutlich nach hinten. **1**
- Drücken Sie sich über die Ferse des linken Fußes wieder zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie zur anderen Seite.



↻ 5-mal



SPRUNG-KNIEBEUGE

Stabilisation des gesamten Körpers

- Sie stehen aufrecht mit schulterbreit geöffneten Beinen.
- Gehen Sie in eine tiefe Kniebeuge, die Arme sind nach vorn gestreckt, die Handflächen zeigen nach unten, der Blick ist nach vorn gerichtet. **1**
- Spannen Sie die Muskeln des ganzen Körpers an, drücken Sie sich mit beiden Füßen vom Boden ab und springen Sie nach oben. Die gestreckten Arme nehmen Sie mit Schwung über den Kopf, die Handflächen zeigen nach vorn. **2**
- Sie landen wieder auf den Fußballen und rollen sich auf die Ferse ab in eine tiefe Kniebeuge mit den Armen vorn. Der Rücken bleibt während des gesamten Bewegungsablaufs gerade.

↻ 5-mal

TAG 4 FITNESS-TURBO-AUSDAUERTRAINING: SCHWIMMEN

Beim Schwimmen trainieren Sie Ihre Ausdauer und beanspruchen so gut wie alle Muskelgruppen. Daher geht es heute ins Schwimmbad.

DER GESÜNDESTE AUSDAUERSPORT

Wasser ist das Element für Bewegung, Entspannung und Regeneration – keine Reha-Einrichtung ohne Schwimmbad und Wasseraktivitäten. Nach einem langen Arbeitstag ist Schwimmen eine echte Wohltat. Beim Gleiten durchs Wasser lösen sich Verspannungen wie von selbst, Stresshormone werden abgebaut, der Kopf wird frei. Davon schwärmen natürlich auch Läufer und Radfahrerinnen, aber beim Schwimmen hat es eine besondere Qualität. Durch die Konzentration auf den rhythmischen Bewegungsablauf und das Gefühl des Wassers auf der Haut hat dieses Training immer etwas Meditatives.

WAS SCHWIMMEN NOCH ALLES BRINGT

Beim Schwimmen ist das Verletzungsrisiko gering und auch etwas fülligere Menschen werden im Wasser zum Fliegengewicht, denn hier ist man nur noch ein Siebtel so schwer wie an Land. Außerdem schont der Auftrieb des Wassers die Gelenke. Stoffwechsel und Muskulatur profitieren enorm, da jede Bewegung gegen einen Widerstand ausgeführt werden muss. Obendrein wirkt die Bewegung im Wasser stärkend für Herz

und Kreislauf. Nicht zuletzt sorgt der Wasserdruck dafür, dass das Einatmen anstrengender wird. Wenn man beim Schwimmen gleichmäßig atmet, trainiert man effektiv die Atemmuskulatur.

EINER FÜR ALLE

Vor allem Menschen mit Übergewicht profitieren von der gelenkschonenden Sportart. Hier kommt ein weiteres Plus ins Spiel: Beim Sport im Wasser benötigt der Körper Energie, um den Temperaturunterschied, der im Wasser herrscht, auszugleichen. Das verbraucht ein paar Extrakalorien. Genauso wie die Anstrengung gegen einen größeren Umgebungswiderstand.

Auch Menschen mit schmerzenden Gelenken können sich getrost ins Wasser begeben. Sogar Arthrose-Patienten können im Wasser durch die geringe Gewichtsbelastung Strecke machen. Wer Rückenprobleme hat, kann es ebenfalls mit Schwimmen als Ausgleich probieren: Vor allem beim Rückenschwimmen werden die Bandscheiben entlastet, und die Rückenmuskulatur wird bei regelmäßigem Training zusätzlich gestärkt. Vorsicht aber beim Brustschwimmen: dabei nicht ins Hohlkreuz fallen, immer versuchen den Rücken zu strecken.

EINFACH SCHWIMMEN

Für den Schwimmsport benötigen Sie keinen Trainer – außer Sie möchten einen bestimmten Schwimmstil lernen, wie Kraulen oder Delfin. Sie benötigen auch keine Geräte und kein Abo für ein Fitnessstudio, allenfalls eine Jahres- oder Punktekarte fürs Schwimmbad. In Großstädten gibt es zahlreiche Hotels, in denen man das Schwimmbad nutzen kann und wo auch Schwimm- und Aquafitnesskurse angeboten werden.

DIE BESTEN SCHWIMMSTILE FÜR EINSTEIGER

Beim Schwimmen haben Sie die Wahl zwischen verschiedenen Schwimmstilen.

- Brustschwimmen trainiert die Brust-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur.
- Rückenschwimmen trainiert Rumpf-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur.
- Kraulen trainiert die Arme, dazu Schultern, Rumpf und Beine.
- Delfin trainiert fast alle Muskelgruppen des Körpers.

Beim Schwimmen werden immer alle Muskelgruppen beansprucht. Empfehlenswert und ausgewogen ist es, zwischen den verschiedenen Techniken abzuwechseln. Anfänger können zwischen Brust- und Rückenschwimmen und auch Kraulen wechseln.

DARAUF IST ZU ACHTEN

Für Anfängerinnen und Wiedereinsteiger ist Brustschwimmen gut geeignet. Das heißt jedoch nicht, den Kopf immer schön über Wasser zu halten, damit die Haare nicht nass werden. Diese Haltung sorgt für Verspannungen im Nacken und Rückenschmerzen. Vielmehr tauchen Sie auch beim Brustschwimmen der Kopf unter Wasser: bei jedem Zug einmal, die Blickrichtung geht da-

bei nach schräg vorn. Der Körper zieht sich wie eine Ziehharmonika zusammen und wieder auseinander, Arme und Beine sorgen abwechselnd für den Vortrieb.

Beim Kraulen liegt Ihr Körper hingegen die ganze Zeit gestreckt im Wasser, Kopf und Körper bilden eine Ebene. Daher ist dieser Schwimmstil perfekt für Rücken und Rumpf. Die Augenbrauen befinden sich in etwa auf Höhe der Wasseroberfläche, die Nackenmuskulatur ist weitgehend entspannt. Beim Atmen drehen Sie den Kopf lediglich nach links und nach rechts, der Blick geht schräg nach vorn. So bleibt der Kopf automatisch gestreckt.

Insbesondere bei Rückenproblemen ist das Rückenschwimmen zu empfehlen. Allerdings nur im See oder im Meer oder wenn Sie das Becken im Schwimmbad weitgehend für sich allein haben. Beim Rückenschwimmen bleibt der Kopf gerade, er soll nicht zu weit nach hinten neigen und Sie sollen auch nicht das Kinn auf der Brust ablegen. Sonst sinkt automatisch auch der Po nach unten. Mit den Armen werden Kraulbewegungen nach hinten ausgeführt, die Beine bewegen sich locker gestreckt aus der Hüfte heraus.

IHR TRAININGSPLAN

Gewöhnen Sie Ihren Körper langsam an die neuartige Anstrengung! Planen Sie auch Aufwärmübungen und Erholungsphasen ein.

Woche 1: 10 Minuten

Woche 2: 15 Minuten

Woche 3: 20 Minuten

Woche 4.: 25 Minuten

Woche 5: 30 Minuten

Woche 6: 35 Minuten

TAG 5 FITNESS-TURBO-WORKOUT

Mit dem heutigen Rücken-Workout können Sie vor einem langen Tag mit vielen Sitzeinheiten Ihren Muskeln etwas Gutes tun.

SCHULTERSTRECKER

- Kommen Sie in die Bauchlage, die Beine sind gestreckt. Kopf und Nacken befinden sich während des Übens in Verlängerung der Wirbelsäule. Strecken Sie die Arme nach vorn, die Daumen zeigen nach oben, die Handflächen zueinander.
- Heben Sie die Arme nur im Schultergelenk maximal an, bis die Oberarme auf Höhe der Ohren sind. Der Blick ist nach unten gerichtet. **1**
- Senken Sie die Arme langsam und konzentriert wieder ab, berühren Sie kurz den Boden und gehen wieder nach oben.

🔄 10-mal



MÜHLE

- Sie stehen aufrecht, die Beine sind hüftbreit geöffnet. Heben Sie Ihre Arme gestreckt auf Schulterhöhe zur Seite, die Handflächen zeigen nach unten.
- Führen Sie jetzt die linke Hand diagonal nach unten vorn zum rechten Fuß, der rechte Arm zeigt nach oben und die Handfläche nach hinten. **1**
- Wiederholen Sie diese Bewegung zur anderen Seite und im Wechsel 30 Sekunden lang.



LATZUG IN DER KNIEBEUGE

Kräftigung des Schultergürtels sowie der Rücken- und Beinmuskulatur

→ Sie stehen aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander, die Zehenspitzen zeigen etwas nach außen. Die Arme hängen locker nach unten. Ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule.

→ Gehen Sie möglichst tief in die Hocke. Den Po senken Sie in Richtung Fersen ab. Achten Sie darauf, dass Sie die Knie nicht über die Zehenspitzen schieben, die Fersen bleiben am Boden. Beugen Sie ihren Oberkörper um etwa 45 Grad nach vorn.

→ Führen Sie jetzt die Arme gestreckt über Ihren Kopf, die Hände sind schulterbreit auseinander, die Handflächen zeigen nach vorn. **1**

→ Senken Sie die Arme langsam und konzentriert nach hinten und unten, so als wollten sich Ihre Ellenbogen hinter dem Rücken berühren. Ziehen Sie die Schulterblätter aktiv zusammen. **2**

→ Strecken Sie die Arme wieder nach vorn und oben aus.

🔄 10-mal

SCHULTERBRÜCKE MIT BEINLIFT

→ Übungsanleitung siehe Seite 94



CRISS CROSS

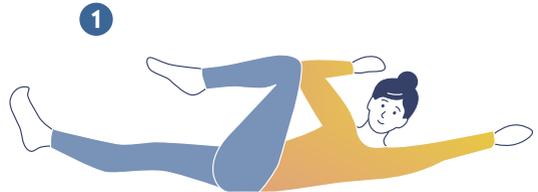
Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur

→ Kommen Sie in die Rückenlage und stellen Sie beide Beine im rechten Winkel auf. Strecken Sie die Arme über den Kopf nach hinten, die Handflächen zeigen nach oben.

→ Heben Sie Oberkörper und Arme langsam und konzentriert an. Ziehen Sie kontrolliert das linke Bein in Richtung Brust und Ihren rechten Ellenbogen Richtung Knie. Knie und Ellenbogen dürfen sich kurz berühren. Gleichzeitig strecken Sie das rechte Bein mit angezogenen Zehen, sodass es über dem Boden schwebt. **1**

→ Spannung halten und in einer fließenden Bewegung die Seiten wechseln.

↻ 5-mal



NACKENDREHER IM LIEGEN

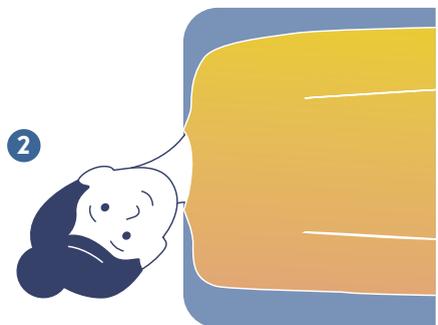
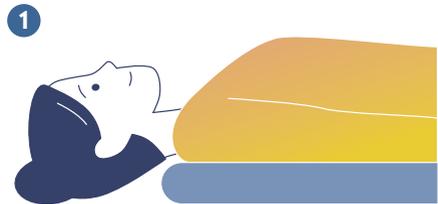
Kräftigung der Nackenmuskulatur

→ Legen Sie sich in Rückenlage auf einen Tisch oder ein Bett, der Kopf ragt dabei über die Kante.

→ Bewegen Sie nun den Kopf leicht gerade nach hinten unten und heben ihn dann so an, dass er sich in Verlängerung der Wirbelsäule befindet. **1**

→ Drehen Sie ihn langsam und kontrolliert im Wechsel viermal nach links und viermal nach rechts.

→ Neigen Sie dann den Kopf so zur Seite, dass sich das rechte Ohr und die rechte Schulter fast berühren. **2** Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf konzentriert zur linken Seite hin.





7-Minuten- Selbsthilfe- programme

Bei Gesundheitsproblemen, die uns einschränken, können wir häufig mit gezieltem Training viel für uns tun. Unsere 7-Minuten-Selbsthilfeprogramme unterstützen Sie dabei, sich von Beschwerden so wenig wie möglich den Alltag verderben zu lassen. Bei Zweifeln, ob sich ein Training für Sie eignet, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Physiotherapeuten.

7-MINUTEN-SELBSTHILFEPROGRAMM BEI RÜCKENSCHMERZEN

Auch Rückenschmerzen können viele verschiedene Ursachen haben. Bei den meisten hilft es, den Bereich zu stärken, zu dehnen und zu entspannen.

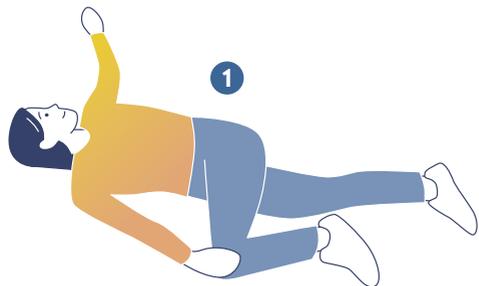
Zwei der häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind das Gelenk zwischen Wirbelsäule und Becken, das Kreuz-Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk/ISG), und ein tief liegender Muskel unter den Rückenmuskeln, der Musculus quadratus lumborum. Dieser verbindet die Rippen mit der Wirbelsäule und dem Becken. Wenn man das ISG

beweglich erhält und den Muskel geschmeidig macht, hat man eine gute Chance, seine Schmerzen an der Lendenwirbelsäule loszuwerden.

Führen Sie die hier vorgestellten Übungen vorsichtig und langsam durch, dabei nie in einen auftretenden Schmerz hineingehen.

ISG DEHNEN IM LIEGEN

- Legen Sie sich auf den Rücken. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten aus, die Handflächen zeigen nach oben.
- Winkeln Sie das linke Bein an, drehen Sie das Becken und legen das Bein nach rechts ab. Der Kopf zeigt zur linken Hand. Legen Sie die rechte Hand auf dem linken Knie ab. Die Schulterblätter sollten auf dem Boden liegen bleiben. **1**
- Nach 30 Sekunden wechseln Sie zur anderen Seite.



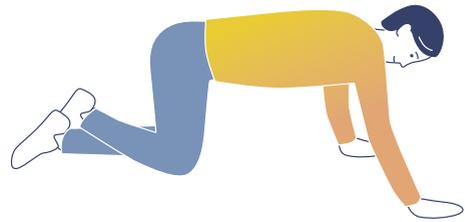
ISG MOBILISIEREN

→ Kommen Sie am Rand einer Liege oder des Bettes in den Vierfüßlerstand mit locker aufgestellten Zehen. Hängen Sie den rechten Fuß über den linken ein. **1**

→ Dann lassen Sie das rechte Knie über die Kante nach unten hängen. Die Arme und das andere Bein stützen sich stabil ab und das hängende Bein bewegt sich langsam wenige Zentimeter aus dem Becken heraus auf und ab. Dies mobilisiert das Becken und damit das ISG.

→ Nach 30 Sekunden zum anderen Bein wechseln.

1



DIAGONALER VIERFÜSSLERSTAND

→ Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Hände befinden sich unter den Schultern.

→ Strecken Sie das linke Bein nach hinten oben aus, der Fuß ist gestreckt. Gleichzeitig führen Sie diagonal den rechten Arm gestreckt nach vorn und oben. Die Handfläche zeigt nach innen. **1**

→ Ziehen Sie Arm und Bein wieder in die Ausgangsposition und wiederholen die Bewegung 5- bis 10-mal.

→ Nach 1 Minute zur anderen Seite wechseln.

SEITSTRETCH

→ Übungsanleitung siehe Seite 89



1



ENTSPANNUNG

Schließen Sie Ihr Training mit einer 2-minütigen Entspannungssequenz ab. Sie kann auch gerne länger sein. Suchen Sie sich unter den Entspannungsacks auf den Seiten 108 f., 136 f. und 163–165 etwas aus, das Ihnen entspricht.





Die Rezepte

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine kleine Auswahl an gesunden Gerichten, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen. Grundsätzlich gilt: Salzen Sie sparsam und experimentieren Sie mit Kräutern als Gewürz. Sie können die Rezepte ganz nach Ihrem Geschmack variieren. So lässt sich das Ziel, pro Woche mindestens 20 verschiedene Sorten Gemüse, Kräuter und Obst zu essen, genussvoll erreichen.



MAIS-TOMATEN-SUPPE

Für 2 Personen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 480 kcal, 11 g EW, 36 g F, 28 g KH

2 TL Gemüsebrühe (siehe Kasten) | 60 g Polenta (feiner Maisgrieß) | 160 g Kirschtomaten | 4 Stängel Basilikum | 3 EL Olivenöl | 4 EL Pinienkerne | Salz | Pfeffer

1. Gemüsebrühe mit 500 ml Wasser und der Polenta in einen kleinen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und Polenta bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. quellen lassen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

2. Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin goldgelb anrösten. Die Tomaten einrühren und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. garen, zwischendurch die Pfanne mehrmals schwenken.

3. Die Maissuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei tiefe Teller füllen. Mit der Tomaten-Pinienkern-Mischung sowie dem Basilikum toppen und gleich genießen.

TIPP

Gemüsebrühe lässt sich ganz leicht selbst herstellen. Sie brauchen 2 Bund Suppengrün, 100 g Champignons, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Tomate, Thymian, Petersilie, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken (oder andere Kräuter nach Belieben) und 1 TL Salz.

Gemüse und Kräuter putzen, waschen und klein schneiden. Mit 2 l Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze im geschlossenen Topf 1 Stunde köcheln. Durch ein feines Sieb gießen und Salz hinzufügen.

Die Gemüsebrühe nach dem Erkalten in kleinen Portionen in Eiswürfelbehältern einfrieren oder kochend heiß in ausgekochte Schraubgläser füllen und umgedreht abkühlen lassen. So hält sie sich im Kühlschrank etwa 1 Woche. 1 TL reicht für 250 ml Flüssigkeit.

ERDNUSSCURRY MIT COUSCOUS

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 400 kcal, 20 g EW, 16 g F,
42 g KH

800 g TK-Asiagemüse (ohne Zusätze) | 2 TL Currypulver | 150 g Couscous | Salz | 80 g Erdnüsse (geröstet, ungesalzen) | 2 EL Erdnussbutter

1. Einen mittelgroßen Topf auf dem Herd heiß werden lassen. Das TK-Gemüse darin ca. 3 Min. unter Rühren anbraten. Mit Currypulver bestäuben und ca. 2 Min. weiterbraten. Dann 400 ml Wasser zugießen, aufkochen und das Gemüse offen ca. 5 Min. kochen lassen.
2. Inzwischen den Couscous in einer Schüssel mit 280 ml kochendem Wasser übergießen, salzen und ca. 5 Min. quellen lassen. Die Erdnüsse grob hacken.
3. Die Erdnussbutter unter das Gemüse rühren. Das Curry mit Salz würzig abschmecken und mit dem Couscous in vier Schalen anrichten. Mit den gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren.

TIPP

Noch feiner schmeckt das Curry mit 400 g Kokosmilch statt mit Wasser gekocht. Mit gehacktem Koriandergrün bestreut, bekommt es eine grüne Note.

RATATOUILLE- EINTOPF MIT TOFU-CROÛTONS

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 305 kcal, 12 g EW, 25 g F,
17 g KH

250 g Tofu natur | 1 Gemüsezwiebel | 2 Knoblauchzehen | 4 EL Olivenöl | 900 g TK-Gemüsemischung mediterran (ohne Zusätze) | 1 Dose geschälte Tomaten (400 g) | 500 ml Gemüsebrühe (siehe Seite 190) | 2 TL getrocknete Kräuter der Provence | Salz | Pfeffer | 1 gehäufte EL Speisestärke | 3 Stiele Basilikum

1. Den Tofu in mehrere Lagen Küchenpapier wickeln, mit einem Topf beschweren und ca. 15 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel zusammen mit den Knoblauchwürfeln darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten. Das gefrorene Gemüse dazugeben und alles ca. 5 Min. weiterdünsten. Die Tomaten samt Saft und die Brühe hinzufügen. Mit den Kräutern der Provence sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.
3. In der Zwischenzeit den Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Speisestärke mit je 1 großen Prise Salz und Pfeffer mischen und die Tofuwürfel darin wenden, sodass sie rundum von der Stärkemischung umhüllt sind.



4. Das übrige Öl (2 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Tofuwürfel darin unter Wenden bei mittlerer bis großer Hitze in ca. 5 Min. rundum goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

5. Das Basilikum abbrausen und trocken schüttern, die Blätter von den Stielen zupfen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Tofu-Croûtons anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.

DIE BEWEGUNGS-DOCS



Dr. med. Melanie Hümmelgen war viele Jahre an großen Unikliniken tätig und Chefärztin der Abteilung für Herz- und Kreislaufkrankungen des Reha-Centrums Hamburg. Seit September 2022 ist sie Ärztliche Direktorin und Chefärztin der Kardiologie der Mühlenbergklinik in Bad Malente. Die Kardiologin und Internistin verbindet ihre langjährige Erfahrung in der Hightech-Medizin mit einem ganzheitlichen Ansatz, der immer den individuellen Menschen im Blick hat. Als Dozentin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf wurde sie mehrfach als »Teacher of the Year« ausgezeichnet. Die Mutter von Zwillingen ist gefragte TV-Expertin.



Dr. med. Helge Riepenhof ist Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Sportmediziner und Chefarzt im BG Klinikum Hamburg. Er hat Profisportler und Athletinnen bei drei Olympischen Spielen und mehreren Weltmeisterschaften betreut. Als Mannschaftsarzt war er für Fußballteams in der Champions League tätig, wie AS Rom oder RB Leipzig. Er lehrt an den Universitäten Lübeck und Osnabrück sowohl in der Orthopädie als auch im Bereich Gesundheitswissenschaften. Neben zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen hat er mehrere populäre Ratgeber veröffentlicht.



Priv.-Doz. Dr. med. Christian Sturm ist Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Orthopädie und Unfallchirurgie. Sein Spezialgebiet sind funktionelle Störungen am Bewegungsapparat. An der Medizinischen Hochschule Hannover leitet er die Physikalische und Rehabilitative Medizin und bildet Ärztinnen und Ärzte in diesem Fachgebiet aus. Eine ganzheitliche Betrachtungsweise jedes Patienten und jeder Patientin sowie ein Verhältnis auf Augenhöhe sind für ihn im medizinischen Gespräch keine Frage der Zeit. Als Hochschullehrer gibt er sein Wissen gerne an Studierende weiter, auch in medizinischen Fachgesellschaften ist er sehr aktiv.

MEHR ENERGIE, MEHR WOHLBEFINDEN!



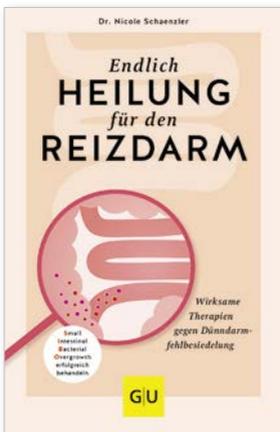
ISBN 978-3-8338-8608-9



ISBN 978-3-8338-8366-8



ISBN 978-3-8338-7972-2



ISBN 978-3-8338-8607-2



ISBN 978-3-8338-7873-2



ISBN 978-3-8338-7956-2

 Alle hier vorgestellten Bücher sind auch als eBook erhältlich.





LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de



IMPRESSUM

© 2024 GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, Postfach
860366, 81630 München

GU

GU ist eine eingetragene Marke
der GRÄFE UND UNZER VER-
LAG GmbH, www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9362-9

1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nach-
druck, auch auszugsweise, sowie
Verbreitung durch Bild, Funk,
Fernsehen und Internet, durch
fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger und Datenverarbei-
tungssysteme jeder Art nur mit
schriftlicher Genehmigung des
Verlages.

Projektleitung: Franziska Daub

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Umschlaggestaltung: ki36
Editorial Design, München,
Anika Neudert

Layout: ki36 Editorial Design,
München, Sabine Skrobek;
Modifizierung des Layouts
durch griesbeckdesign,
Dorothee Griesbeck

Herstellung: Gloria Schlayer

Satz: griesbeckdesign,
Dorothee Griesbeck

Reproduktion: Longo AG,
Bozen

Druck und Bindung: Druckerei
Dimograf, Polen

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Umwelthinweis:

Nachhaltigkeit ist uns sehr wich-
tig. Der Rohstoff Papier ist in der
Buchproduktion hierfür von ent-
scheidender Bedeutung. Daher
ist dieses Buch auf PEFC-zertifi-
ziertem Papier gedruckt. PEFC
garantiert, dass ökologische, so-
ziale und ökonomische Aspekte
in der Verarbeitungskette unab-
hängig überwacht werden und
lückenlos nachvollziehbar sind.

Bildnachweis:

Cover- und Fotoproduktion: GU/
Frank von Wieding

Illustrationen: GU/Pia Bublies

Styling: Maria Grossmann

Haare und Make-up: Karin Gade

Adobe Stock: S. 86; GU-Archiv/
Klaus Arras: S. 189; GU-Archiv/
Grossmann.Schürle: S. 187, 199;
GU-Archiv/Coco Lang: S. 190,
194; GU-Archiv/Katrin Winner:
S. 193, 197, 201; iStockphoto:
S. 130;

Syndication: Bildagentur Image
Professionals GmbH, Tumblin-
gerstr. 32, 80337 München www.
imageprofessionals.com

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und
Anregungen in diesem Buch stel-
len die Meinung bzw. Erfahrung
der Verfasser dar. Sie wurden von
den Autoren nach bestem Wis-
sen erstellt und mit größtmög-
licher Sorgfalt geprüft. Sie bieten
jedoch keinen Ersatz für persönli-
chen kompetenten medizini-
schen Rat. Jede Leserin, jeder
Leser ist für das eigene Tun und
Lassen auch weiterhin selbst ver-
antwortlich. Weder Autoren noch
Verlag können für eventuelle
Nachteile oder Schäden, die aus
den im Buch gegebenen prakti-
schen Hinweisen resultieren, eine
Haftung übernehmen.



7 LEITFAKTOREN FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL

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

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

Das Buch bietet drei alltagstaugliche Wochenprogramme:

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

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

Außerdem: 20 leckere Blitzgerichte für gesunden Genuss



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



www.gu.de