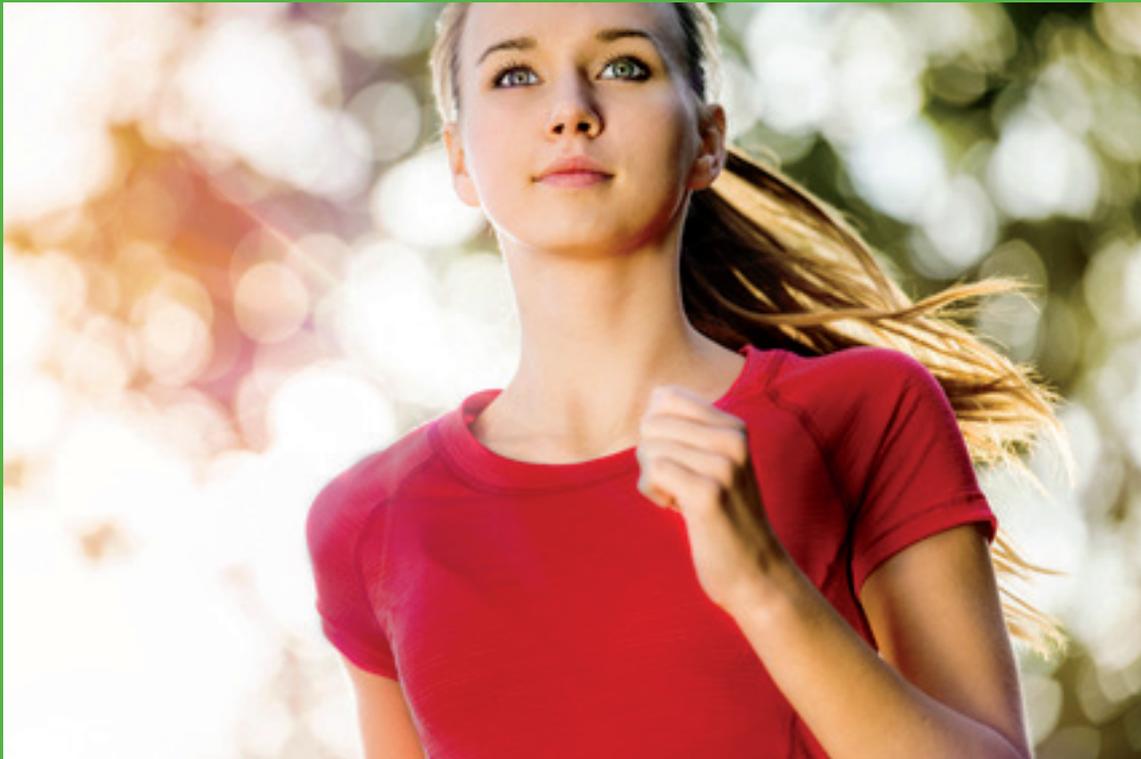


MENTAL FIT im Beruf

Das Gesundheitsgeschenk für Mitarbeiter

 Eine Publikation der
**INITIAL-
AKADEMIE**
Initiativ sein. Erfolg leben.
www.initial-akademie.de

MENTAL FIT im Beruf



Das Gesundheits-Geschenk für Mitarbeiter

by Silke Reinbold & Frank Schell

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Teil 1: Praktische Gesundheitstipps für den Büroalltag.....	8
1 Gesund sitzen im Büro.....	10
2 6 Tipps, wie Sie Ihren beruflichen Alltag aktiver gestalten.....	15
3 Pflanzen – mehr als nur Dekoration.....	17
4 Frostbeulen vs. Frischluftfanatiker: Die richtige Bürotemperatur.....	21
5 Arbeiten am Bildschirm.....	23
6 Wenn der Kopf schmerzt.....	26
7 Bei einem schmerzenden Rücken.....	29
8 Repetitive Strain Injury.....	33
Teil 2: Mental Fit.....	38
1 Mental fit durch Prävention.....	40
2 Bleiben Sie mental fit.....	41
3 Sport ist Mord – oder doch nicht?.....	45
4 Wenn die Müdigkeit immer wiederkehrt.....	48
5 Multitasking – Ein Phänomen?.....	51
6 Der Kampf gegen die Müdigkeit.....	54
7 Warum Sie häufiger lachen sollten	58
8 Der innere Schweinehund – unser Sorgenkind.....	61
9 Der Dickmacher: Stress.....	64
10 Was ist eigentlich Stress und woher kommt er?.....	66
11 Stressphasen schnell meistern.....	68
12 Psychische Fitness – wie geht’s das?.....	71
13 Volkskrankheit Burnout – wie Sie Anzeichen frühzeitig wahrnehmen	74

14	Das Hormon „Vitamin D“	77
15	Schlafen Sie sich schön.....	79
16	Einschlaf tipps.....	82
17	Power-Napping.....	85
Teil 3: Ernährung und Gesundheit.....		88
1	Vital-Ernährung.....	90
2	Grundwissen zum Zucker.....	94
3	Die Mahlzeiten am Tag.....	98
4	Im Supermarkt.....	102
5	Wie Sie Ihren Vorratsschrank zur Vitalapotheke umgestalten	106
6	So können Sie Ihren Stoffwechsel anregen.....	109
7	Der Darm – das Superorgan.....	113
8	Brainfood	115
9	Wie Eiweißshakes Ihr Wohlbefinden steigern.....	118
10	Wunderwirkstoff Magnesium.....	120
11	Die Kleinigkeit für Zwischendurch.....	123
12	Öl und Fett kann auch gesund sein.....	127
13	Nahrungsergänzung- Fluch oder Segen.....	135
14	Wie Sie wirklich abnehmen können.....	138
15	10 Tipps zum Abnehmen.....	141
16	Trinken, trinken, trinken.....	144
17	Vor dem Sport, nach dem Sport: Was soll ich essen?.....	146
18	Die besten Heißgetränke für entspannte Minuten.....	149
19	Kümmern Sie sich um Ihre Haut	152
20	Gepflegte Hände.....	155
EXTRA: Sprechen Sie Ernährung ?– Das kleine Lexikon der Ernährung.....		160

Vorwort

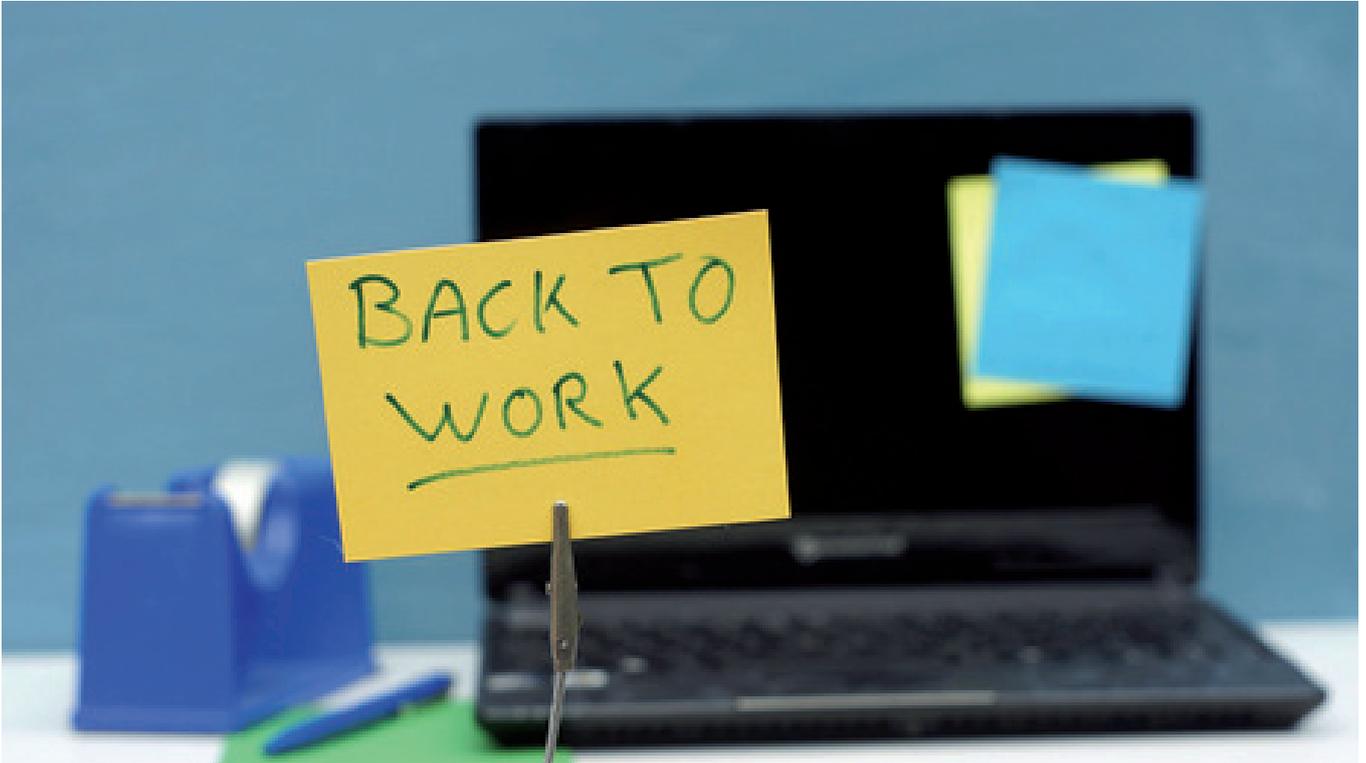
„Gut fühlen“ beginnt bei der Ernährung, geht über den Umgang mit mentalen Anforderungen und endet bei Erfolg und Begeisterung im Alltag. Es gibt also eine Vielzahl an Faktoren, die Ihr psychisches und physisches Wohlbefinden beeinflussen können – und Sie können für Ihre Gesundheit und mentale Leistungsfähigkeit viel mehr tun als Sie vielleicht denken. An dieser Stelle wollen wir Ihnen sagen, wie froh wir sind, dass unser Gesundheitsbuch MENTAL FIT im Beruf den Weg zu Ihnen gefunden hat. Denn genau diese Faktoren sind Thema dieses Selbsthilfebuchs. Das Buch gibt wichtige Ratschläge für den Büroalltag und behandelt die Themen mentale Fitness und Ernährung. Sollten Sie sich gerade wundern, was der dritte Teil „Ernährung“ hier zu suchen hat: der richtigen Ernährung kommt bei der mentalen Leistungsfähigkeit ebenfalls eine große Bedeutung zu. Wieso? Das werden Sie beim Lesen erfahren. Mit praxisnahen Tipps und Tricks, sowie praktischen Übungen lässt es sich Schritt für Schritt in Ihr Leben integrieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und wertvolle Erkenntnisse auf Ihrem persönlichen Weg in ein erfolgreiches, gesünderes Leben.

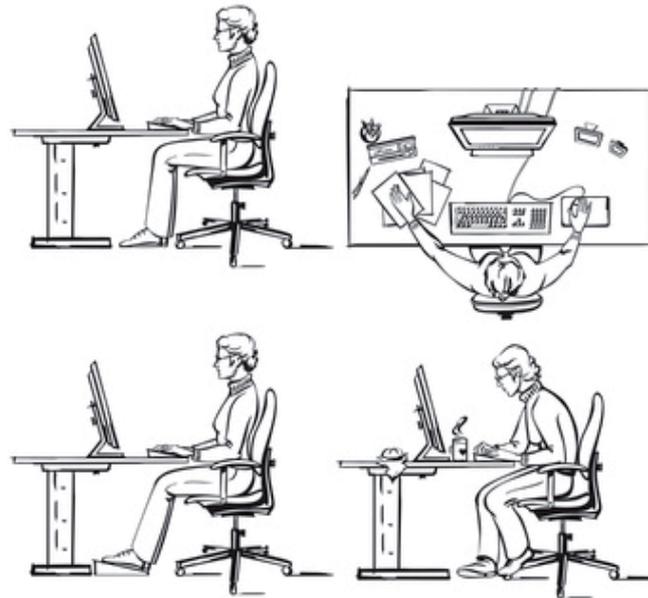
Praktische Gesundheitstipps für den Büroalltag

Körperlich gesund sein ist nicht gleichzusetzen mit „Sport machen“. Besonders im Alltag lauern unerwartete Gefahren in der täglichen Gewohnheit, die auf Dauer die körperliche Gesundheit schädigen können.

In unserer Rubrik „körperliche Gesundheit“ zeigen wir Ihnen, wie Sie diese Gefahren erkennen und ausschalten können. Ein weiterer Pluspunkt: Fühlt Ihr Körper sich wohl, wirkt sich das auch positiv auf ihr psychisches Wohlbefinden aus!



Gesund sitzen im Büro



Mindestens acht Stunden am Tag sitzend vor dem Bildschirm zu verbringen ist nicht sonderlich gut für die Gesundheit.

Mit folgenden Tipps können Sie lernen, Ihren Arbeitsplatz und –Alltag möglichst angenehm und gesundheitsbewusst zu gestalten.

(1) Der Bürostuhl

Die Einstellung Ihres Bürostuhls ist ein wesentlicher Punkt, wenn Sie Ihre Arbeitsumgebung besser gestalten möchten, schließlich verbringen Sie auf diesem viel Zeit. Passen Sie Ihren Stuhl individuell an sich an:

(1) Sitzhöhe

Stellen Sie Ihren Schreibtischstuhl so ein, dass Ihre Kniekehlen einen rechten Winkel bilden. Ihre Oberschenkel sind waagrecht zum Boden oder fallen leicht ab.

(2) Sitztiefe.

Ihr Rücken berührt die Rückenlehne, dabei haben Sie trotzdem noch zwei bis drei Zentimeter Platz von Ihrer Kniekehle zur Vorderkante des Stuhles.

(3) Armlehne.

Die Armlehnen sollten in etwa der Ellbogenhöhe entsprechen. Bei locker hängenden Schultern liegen Ihre Ellbogen entspannt auf.

(4) Rückenlehne.

Die Wölbung der Rückenlehne sollte sich in etwa auf Gürtelhöhe befinden.

(5) Rückstellgrad der Lehne.

Die Lehne sollte weder zu wenig noch zu viel Kraft auf Ihren Rücken ausüben, sodass Sie weder nach hinten fallen noch nach vorne gedrückt werden. Sie sollte sich den Bewegungen Ihres Oberkörpers anpassen.

(2) Tisch & Arbeitshöhe

In richtiger Arbeitshöhe haben Sie zwischen Ihren Oberschenkeln und der Unterkante der Tischplatte etwa eine Handbreit Platz. Ist Ihr Tisch nicht verstellbar, können Sie ihn folgendermaßen anpassen:

Tisch zu hoch?

Sägen Sie die Tischbeine etwas ab oder verwenden Sie Fußstützen. Achtung: Fußstützen schränken Sie in Ihrer Sitzposition ein und verkleinern auch den Fußraum. Diese sollten deshalb nur im Notfall zum Einsatz kommen.

Tisch zu niedrig?

Verlängern Sie die Tischbeine mit Hilfe von Tischbeinpasstücken.

(3) Bewegungsraum

Sorgen Sie dafür, dass Sie unter dem Tisch Ihre Beine ausstrecken können und die Haltung Ihrer Beine variieren können. Auch sollten Sie ohne weiteres aufstehen, zurückrollen oder sich drehen können, ohne auf ein Hindernis zu stoßen.

(4) Raumklima

Die Luftfeuchtigkeit im Büro spielt eine große Rolle für die Gesundheit der Lungen und Bronchien. Darum sollte eine Luftfeuchtigkeit von 40% – 60% gewährleistet werden, beispielsweise durch...

- ... Pflanzen (großblättrige)
- ... Wasserbehälter
- ... Luftentfeuchter

Der Ideale Arbeitsplatz – kurz und knapp:

1. Der Bürostuhl

- ✓ Verstellbare Sitzhöhe (42cm bis 53cm)
- ✓ Sitztiefe 38cm – 44cm
- ✓ Sitzbreite 40cm – 48cm
- ✓ Einstellbare Rückenlehne 48cm – 55cm über der Sitzfläche
- ✓ 5 Rollen, stand- und kippsicher
- ✓ Angenehme Polsterung
- ✓ Verstellbare Armlehnen

2. Der Bürotisch

- ✓ Idealerweise höhenverstellbar (68cm – 76cm), sonst um die 72cm hoch
- ✓ Beinfreiheit, d.h. keine Rollcontainer etc. mittig unter dem Tisch
- ✓ Evtl. mit einstellbarer Neigung

3. Der Bildschirm

- ✓ Angemessener Abstand zum Bildschirm (je nach Bildschirmgröße 60cm–80cm)
- ✓ Bildschirm minimal gekippt (nach hinten)
- ✓ Oberkante des Bildschirms auf Augenhöhe, Bildschirm frontal zum Gesicht
- ✓ Gut lesbare Zeichen auf dem Bildschirm; dunkle Schriften auf hellem Grund

4. Die Tastatur

- ✓ Handballen liegen fünf bis zehn cm vor der Tastatur auf
- ✓ Tastatur fünf bis elf Grad nach oben geneigt
- ✓ Deal: abgewinkelte Tastaturen (zweigeteilt)

5. Der Büroraum

- ✓ Hell (möglichst Tageslicht), ordentlich
- ✓ Raumtemperatur um die 22°C
- ✓ Geräte wie Drucker, Fax etc. nicht zu laut
(und: vibrierende Geräte nicht auf dem Bürotisch!)
- ✓ Einsatz von Beleuchtung:
 - * Lampen nicht gegen Blickrichtung
 - * Flimmerfreie Beleuchtung



6 Tipps, wie Sie Ihren beruflichen Alltag aktiver gestalten



Sport in den Arbeitsalltag integrieren klingt prinzipiell nach einer guten Idee, ist manchmal aber gar nicht so einfach umzusetzen.

Hier sind ein paar Ideen zusammengefasst, wie Sie dies mit Kleinigkeiten vielleicht doch hinbekommen könnten.

(1) Parken Sie nicht direkt vor Ihrem Arbeitsplatz

Wählen Sie einen etwas fernereren Parkplatz und machen Sie einen Spaziergang bis zur Firma.

(2) Sprechen Sie persönlich mit Ihren Kolleginnen

Rufen Sie nicht einfach an, wenn Sie mit jemandem sprechen möchten – besuchen Sie denjenigen an seinem Schreibtisch!

(3) Unterbrechen Sie das ewige Sitzen

Nehmen Sie sich jede Stunde fünf Minuten Zeit, um aufzustehen, etwas zu laufen, Kniebeugen zu machen... worauf auch immer Sie Lust haben!

(4) Besuchen Sie in der Pause ein naheliegendes Restaurant

Schluss mit Lieferservice – begeben Sie sich zu Fuß zum nächsten Restaurant. Und wenn Sie Ihr Mittagessen von Zuhause mitgebracht haben: Machen Sie einen kleinen Spaziergang und genießen Ihr Essen doch im nächstgelegenen Park!

(5) Nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel

Wenn es Zeit und Ort erlauben, nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel anstelle Ihres Autos. So können Sie die Distanz zwischen Ihrem Zuhause, den Haltestellen und Ihrem Arbeitsplatz zu Fuß zurücklegen!

(6) Nehmen Sie die Treppen.

Verzichten Sie auf den Fahrstuhl, wenn Sie nicht mehr als vier Stockwerke hoch müssen!

Pflanzen - Mehr als nur Dekoration



*Pflanzen dienen dazu Ihr Büro gemütlicher und einladender zu gestalten
UND um einen gesunden Büroraum für Sie zu erschaffen.*

Zimmerpflanzen können nämlich Wohnraumgifte abbauen und reinigen
die Luft innerhalb kurzer Zeit.

Teppichböden, Möbel, Computer oder auch giftige Abgase, die durch das Fenster ihren Weg in Ihr Büro finden, könnten für Ihren schmerzenden Kopf, die ständige Müdigkeit und die Schwierigkeiten, konzentriert zu arbeiten, verantwortlich sein.

Regelmäßiges Lüften kann Ihnen da allein nicht Abhilfe schaffen, aber die richtigen Zimmerpflanzen können durch ihre Sauerstoffproduktion helfen. Hier gilt übrigens: Je mehr Pflanzen in einem Raum, desto besser.

Und: Vergessen Sie nicht die Pflanzen regelmäßig zu gießen. Am besten Sie informieren sich beim Kauf darüber, wie viel Sonnenlicht und Wasser sie benötigen.

Hier nun unsere Tipps für den ‚grünen Daumen‘ im Büro

ARECA PALME

Eigenschaften:

- * palmenartig, dünne spitz zulaufende Blätter, zwischen zwei und vier Meter groß, robust
- * Neutralisiert vor allem Schadstoffe (Formaldehyd, Xylol und Toluol), die Müdigkeit und Unwohlsein hervorrufen.

ALOE VERA

Eigenschaften:

- * kaktusartig, dicke, fleischige Blätter, Heilpflanze, mag Wärme und Sonnenlicht
- * Baut Formaldehyd ab.
- * Hervorragender Sauerstofflieferant.

BIRKENFEIGE

Eigenschaften:

- * buschartig, viele kleine Laubblätter, kann bis zu acht Metern hoch wachsen, pflegeleicht, verträgt keine Ortswechsel
- * Baut insbesondere Formaldehyd und Ammoniak ab.

DIEFFENBACHIA

Eigenschaften:

- * strauchartig, größere eiförmige Laubblätter, unkompliziert (mag auch schattige Plätze), wird bis zu 150 cm groß
- * Neutralisiert vor allem Schadstoffe (Formaldehyd, Xylol und Toluol), die Müdigkeit und Unwohlsein hervorrufen.

GUMMIBAUM

Eigenschaften:

- * immergrüner Baum, wechselständige Blätter, ab 70 cm groß, mag helle Standorte, robust
- * Baut insbesondere Formaldehyd ab.

GRÜNLILIE

(wegen ihrer Beliebtheit in Büroräumen auch Beamtengras genannt)

Eigenschaften:

- * krautige Pflanze, lange dünne Laubblätter, wird gerne in Räumen aufgehängt, damit die Blätter und Ableger herunter hängen können, anspruchslos, sehr widerstandsfähig
- * Baut Formaldehyd ab

EFEU

Eigenschaften:

- * immergrüne Pflanze, fünflappige Laubblätter, mag halbschattige Räume, kann aufgehängt werden
- * Baut insbesondere Formaldehyd ab.

EINBLATT

Eigenschaften:

- * eine kolbenförmige Blüte (weiß oder cremefarbig),
umgeben von einzelnen Hochblättern,
mag keine direkte Sonneneinstrahlung, benötigt Pflege
- * Reinigt die Luft: Neutralisiert Alkohole, Aceton, Trichlorethylen,
Benzol und Formaldehyd

SCHWERTFARN

Eigenschaften:

- * Wedel aus schmalen, wechselseitig wachsenden Blättern,
etwa 60 cm lang, mag Helligkeit, benötigt etwas Pflege
- * Neutralisiert vor allem Formaldehyd, Xylol und Toluol.

ZYPERNGRAS

Eigenschaften:

- * schlanke, elegante, schirmartige Blätter, zwischen 40 bis 150 cm groß,
mag Helligkeit, anspruchslos
- * Reguliert die Luftfeuchtigkeit im Raum (biologisch gefilterte Feuchtigkeit!)

Frostbeulen vs. Frischluftfanatiker: Die richtige Bürotemperatur



*Der eine mag es gern kalt,
der andere sitzt selbst bei 25° noch mit Schal im Büro:*

Die persönlichen Vorlieben sind sehr unterschiedlich.

Leider hilft hier nicht einmal die Wissenschaft weiter, sich auf eine Temperatur zu einigen: DIE gesunde Wohlfühltemperatur gibt es leider nicht. Für leichte Arbeiten im Sitzen ist eine **Mindesttemperatur von 20 Grad** vorgeschrieben. Da Leistungs- und Aufmerksamkeitsfähigkeit jedoch mit steigender Temperatur sinken, sollte es im Büro **nicht wärmer als 26 Grad** sein. Wie finden Sie jetzt den Kompromiss zwischen den Frischluftfanatikern und den Frostbeulen?

- * **Stoßlüften** – ja, aber nicht zu lange.
Es ist vollkommen ausreichend, in einer Stunde für drei Minuten stoßzulüften. Das sorgt für frische Luft, kühlt das Zimmer nicht aus und gewährleistet im Winter, dass sich die Luft schnell wieder erwärmt.
- * **Zwiebellook** – mehrere dünne Kleidungsstücke halten gut warm und wenn es zu heiß wird, können Sie einfach eine Schicht ausziehen.

Seien Sie grundsätzlich bereit für Kompromisse. Wenn beide Parteien die Bedürfnisse der anderen berücksichtigen, stimmt das Klima im Büro – im buchstäblichen wie im übertragenen Sinne.

Arbeiten am Bildschirm



Einseitige Bewegungsabläufe und Fehlhaltungen führen zu Verspannungen, die Augen brennen und sind müde. Dazu artet der Zeitdruck in Stress aus.

Kommt Ihnen das auch bekannt vor? Doch welche Möglichkeiten haben Sie, um diesen Teufelskreis zu unterbrechen und auf was ist zu achten?

(1) Gesundes Arbeiten am Bildschirm

Immer mehr Menschen surfen und arbeiten am PC. Aus der Arbeitswelt ist er nicht mehr wegzudenken und selbst in der Freizeit spielt er eine immer größer werdende Rolle. Bildschirmarbeit belastet vor allem die Halswirbelsäule.

(2) Die Körperhaltung

Ein schöner Rücken kann auch entzücken, deshalb aufrecht und nicht zu nah am Bildschirm sitzen. Der Augenabstand für ermüdungsfreies Sehen muss 50 bis 80 cm zum Monitor betragen. Der Platz auf dem Schreibtisch ist eng bemessen. Die Tastatur liegt manchmal seitlich vom Bildschirm. Beides sollte jedoch eine Linie bilden, damit der Kopf nicht ständig gedreht werden muss. Reflektionen auf dem Monitor sind zu vermeiden. Ein hinter Ihnen liegendes Fenster, sehr helle Wände und Möbeloberflächen können Spiegelungen hervorrufen. Diese wirken störend und versetzen Sie beim Ausweichen in eine ungesunde Haltung. Mit der Zeit und auf Dauer führt dies zu Kopfschmerzen bis hin zu Haltungsschäden.

(3) Die Räumlichkeiten

Ein guter und schöner Arbeitsraum ist gleichmäßig ausgeleuchtet. Das Licht darf sich nicht auf dem Monitor spiegeln. Büromöbel mit einer glatten Fläche sind nicht besonders optimal, denn auch diese können blenden. Der Bildschirm sollte sauber sein und leicht geneigt stehen. Ihre Augen werden es Ihnen mit weniger Ermüdungserscheinungen danken.

(4) Die Pausen

Längeres Arbeiten mit dem Kollegen Computer ist für Ihre Gesundheit nicht besonders förderlich. Deshalb ab und an auch mal eine kurze Pause einlegen. Stehen Sie öfters auf, vielleicht gehen Sie auch ein paar Schritte und entspannen damit Ihre Rückenmuskulatur. Entlasten Sie auch Ihre Hände. Ständiges Klicken und Scrollen führt schnell zu Verkrampfungen in Hand, Arm oder Schulter.

(5) Die Augen

Gönnen Sie Ihren Augen etwa alle 20 Minuten eine kurze Pause. Schließen Sie diese kurz und bewusst. Ein Blick aus dem Fenster ist ebenfalls entspannend und schauen Sie in die Ferne und wieder zurück. Danach können Sie den Bildschirm wieder neu fokussieren.

Extratipp: Ab und an ein Glas frischen Möhrensaft trinken. Damit nehmen Sie das wichtige Vitamin A auf und unterstützen Ihre Augen bei der langen Bildschirmarbeit.

(6) Kleine Übung für zwischendurch

Wenn Sie lange vor dem Bildschirm sitzen, wird auch Ihre Atmung flach. Da schafft eine kleine Übung Abhilfe. Gähnen Sie kräftig und tief. Es entspannt alle Gesichts- und die Augenmuskeln. Zudem werden die Augen mit einer Extraportion Sauerstoff versorgt. Das Gähnen regt die Tränenproduktion und den Tränenfluss an. Kleine Staubpartikel werden besser und schneller ausgeschwemmt. Außerdem kommt Ihr Kreislauf in Schwung und Sie fühlen sich wieder fit.

Wenn der Kopf schmerzt



Besonders bei Büroberufen sind Kopf- und Nackenschmerzen keine Seltenheit.

Die ständige Konzentration auf einen Monitor bedeutet insbesondere für die Nackenmuskulatur harte Arbeit; Folgen sind Verspannungen und unangenehme Kopfschmerzen.

Die Ursachen

- Überanstrengung, Erschöpfung
- Ergonomisch unpassend gestalteter Arbeitsplatz:
- Falsch eingestellter Bürostuhl, zu tiefer/zuhocher Tisch
- schlecht angepasster Monitor
- Trotz vieler Telefonate kein Headset
- Augenprobleme
- Erkältungen, Entzündungen der Nasennebenhöhlen

Was tun?

Bei Kopfschmerzen

- Bei gelegentlichem „Überanstrengungs“-Kopfweh:
Pause machen! Am besten für einige Minuten Sauerstoff tanken und viel trinken.
- Bei unpassenden Arbeitsbedingungen
Einstellungen von Schreibtisch, Bürostuhl und Monitor überprüfen.
- Bei häufigem Telefonieren
„Schulter-Kopf-Klemme“ vermeiden und auf ein Headset umsteigen!
- Bei vermuteten Augenproblemen
Testen Sie sich, ob Sie eine gute Weit- und Nahsicht haben. Im Zweifelsfall sollten Sie einen Augenarzt konsultieren!
- Bei Infekten
Sorgen Sie dafür, sich ausreichend warm zu halten.
Legen Sie gegebenenfalls ein Wärmepad oder Kirschkernkissen an Ihren Nacken. Notfalls hilft auch ein wärmender Schal.

Wenn der Kopfschmerz zur Migräne wird

- Erkennungsmerkmale:
pochende Schmerzen (häufig auf nur einer Kopfseite), meist kombiniert mit zusätzlichen Symptomen wie Übelkeit, Lichtscheu und einem starken Bedürfnis nach Ruhe
- Eine Migräne bedarf anderer Behandlung als herkömmliche Kopfschmerzen. Fragen Sie einen Arzt!
- Häufig äußern sich psychische Leiden in Form eines Migränekopfschmerzes – fragen Sie auch hier Ihren Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.

Gegen Verspannungen

- Schmerztabletten behandeln die Symptome nur oberflächlich. Greifen Sie deswegen nur im Notfall dazu!
- Alternativ ist Wärme ideal: Nehmen Sie ein heißes, entspannendes Bad, ziehen Sie sich einen wärmenden Schal an, besuchen Sie eine Sauna oder behelfen Sie sich mit Wärmepads oder Kirschkernkissen

Bei einem schmerzenden Rücken



Rückenschmerzen können von der Halswirbelsäule bis zum letzten Lendenwirbel reichen.

Die Ursachen können konkret (Bandscheibenvorfälle, Degenerationen an Wirbelkörpern, Krebserkrankungen) sein, aber manchmal lassen sich die Rückenschmerzen nicht direkt erklären.

Für diese Art der Schmerzen gibt es nicht eine einzige körperliche Ursache, sondern sie sind aus dem Zusammenspiel mehrerer Faktoren entstanden, wie zum Beispiel Kopf-, Nacken- oder Brustschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden, Müdigkeit,... Das impliziert, dass die Symptome möglichst umfassend, aktiv und nachhaltig behandelt werden müssen. Rückenschmerzen werden sehr häufig als Einzeldiagnose gestellt und 10 % der Patienten mit Rückenschmerzen müssen kontinuierlich behandelt werden.

Wie kann entgegen gewirkt werden?

Die Arbeitswelt wird gerne von Stress regiert. Negativer Stress kann die Entstehung von Rückenschmerzen begünstigen. Akuten Stressquellen müssen also eliminiert werden, das tut nicht nur Ihrem Rücken, sondern Ihrem gesamten Körper gut.



Konkrete Maßnahmen können folgendermaßen ergriffen werden:

- **Bildschirmeinstellungen:**
etwa eine Armlänge Abstand zwischen Bildschirm und Augen, leicht nach hinten geneigt und leicht unter der waagrechten Sichtlinie anbringen.
- **Arbeitsstuhl:**
ergonomisch geformte Rückenlehne, mindestens fünf Rollen und stufenweise in alle Richtungen verstellbar à Höhe: Ober- und Unterschenkel sollen einen Winkel von etwas über 90° ergeben, Rücklehne: Lendenwirbel sollen gut abgestützt werden
- **Arbeitsstisch:**
idealerweise höhenverstellbar, die Höhe sollte so eingestellt werden, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterarm (der auf dem Tisch aufliegt) etwas größer als 90° ist. Ist Ihr Tisch nicht verstellbar in der Höhe und passt die vorhandene Größe nicht zu ihrem Körper, so legen Sie sich am besten eine einstellbare Fußstütze zu, die nicht verrutschen kann.
- **Tastatur:**
sollte von der Tischkante 10 bis 15 cm entfernt sein.

Wie sitzt man am besten?

- Dynamisches Sitzen
Zwischen den verschiedenen Positionen auf dem Stuhl wechseln (vorne, mittig, hinten). Dafür sind die beweglichen Rückenlehnen sehr sinnvoll. Wenn möglich, gehen, stehen und sitzen Sie abwechselnd.

Mit welchen Übungen können Sie Ihren Rücken stärken?

- Setzen Sie sich hin:
Aufrechter Oberkörper, Kopf zur linken Schulter neigend, greifen Sie mit Ihrer Hand dabei an Ihr rechtes Ohr und ziehen Ihren Kopf sachte Richtung Boden. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung auf beide Seiten mehrmals mit 10 Sekunden Pause dazwischen.
- Stellen Sie sich hin:
Die Beine stehen schulterbreit fest auf dem Boden, die Knie sind leicht gebeugt. Strecken Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe nach hinten aus. Handflächen werden nach unten gedreht und maximal nach hinten abgewinkelt, auch die Finger nach hinten ziehen. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Nicht vergessen: Gleichmäßige Atmung.
- Machen Sie einen Katzenbuckel im Sitzen:
Oberkörper auf dem Stuhl sitzend nach vorne beugen, die Arme locker neben dem Oberkörper hängen lassen. Halten Sie diese Position für mindestens 15 Sekunden und atmen Sie dabei langsam und entspannt ein und aus. Richten Sie sich langsam wieder auf

Repetitive Strain Injury



Sie sitzen stundenlang vor dem Computer, starren auf den Monitor und bedienen die Maus und Tastatur unzählige Male.

Neben den Kopf-, Nacken- und Rückenbeschwerden, die ein unpassend gestalteter Arbeitsplatz mit sich bringen kann, ist der sogenannte „Mausarm“ eine typische Büroerkrankung.

Was genau das ist und wie Sie ihn vorbeugen können, zeigen wir Ihnen hier.

(1) Was ist der „Mausarm“ und wie entsteht er?

Was ist das?

- *Fachlich bezeichnet: „RSI-Syndrom“*
„Repetitive Strain Injury“ = Verletzung aufgrund wiederholter Belastung
- *Sammelbegriff für schmerzliche Erkrankungen in Hand und Unterarm*
Ruhe- und Bewegungsschmerz, Sehnenscheidenentzündungen, Kraftverluste, Überbein, etc.

Woher kommt's?

- Schnelle, einseitige und stereotype Bewegungen der Hand führen zu kleinsten Verletzungen in Hand und Unterarm
-> Folge: Gewebeveränderungen und Bildung von Narbengewebe
- Auch wenn die Finger beim Klicken und Tippen am meisten beansprucht sind, können die Verletzungen sich bis hin zum Ellenbogen bemerkbar machen (Belastung betrifft vorrangig Muskeln und Sehnen, die die Finger bewegen!)

(2) Warum auch die Tastatur oft ein Schädling im Büro ist

- *Herkömmliche, gerade geformte Tastaturen bewirken eine ungesunde Sitzposition*
-> Folge: Schultern ziehen sich zusammen, Nacken-Schulterbereich verkrampft
- *Handgelenkte werden häufig ungünstig verdreht oder abgeknickt*
-> Folge: Blutbahnen am Handgelenk werden verengt und Sehnen und Nerven werden eingeklemmt.
Auch hier kann es zu Entzündungen und Verletzungen kommen!

(3) Wie erkenne ich, ob ich gefährdet bin?

Sollten Sie sich unter mehreren der folgend genannten Symptomen wiederfinden besteht die Möglichkeit, dass Sie eine „RSI“ entwickeln.

- Kalte und schmerzende Hände
- Bewegungsschmerz
- Ruheschmerz
- Krämpfe in Hand- und Unterarmmuskeln
- Sehnen(-scheiden)entzündungen
- Kraftverlust
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Gefühl von Taubheit oder Spannung in Hand und Unterarm

(4) Was kann ich zur Vorbeugung tun?

Mausbenutzung

- Werden Sie sich Ihrer Haltung bewusst und verbessern Sie diese gegebenenfalls!
- Halten Sie die Maus nah bei Ihrem Körper.
- Lassen Sie Ihren Arm entspannt
- Halten Sie die Maus nicht auch dann fest, wenn Sie sie gar nicht brauchen.
- Drehen Sie nicht das Handgelenk der Hand, die die Maus bedient.
- Reduzieren Sie die Doppelklick-Geschwindigkeit Ihrer Maus:
„Start“ → „Systemsteuerung“ → „Maus“
- Eignen Sie sich Shortcuts an!
- Idealerweise erwerben Sie eine ergonomisch geformte Maus:
 - Der Teil am Handballen sollte rund geformt sein
 - Mausoberseite mittig gewölbt
 - Hintere Maushälfte höher als die vordere
 - Vorderer Teil der Maus ist breiter, damit die Finger gespreizt werden können

Alternativen zur Maus

- **Track-Ball:** Gehäuse mit eingelassener Kugel, mit welcher der Cursor gesteuert wird. Gehäuse steht fest auf dem Tisch.
- **Touch-Pad:** Computer mit berührungsempfindlicher Oberfläche. Cursor wird gesteuert, indem die Fingerspitzen auf der Fläche bewegt werden.
- **Stiftmaus:** Wird gehalten wie ein herkömmlicher Stift. Die Armhaltung wird verbessert.

Alternative Tastatur

- Zweigeteilte Tastatur reduziert die Anspannung im Schulter-Nackebereich
- Ständer der Tastatur einklappen: so müssen die Handgelenke weniger stark angewinkelt werden

Pausen einbringen

- Sogenannte „Mikropausen“ sind eine hilfreiche Maßnahme, um RSI vorzubeugen
- „Mikropausen“: kurz, dafür häufig
- Pausen und Bewegung „erzwingen“, indem Drucker, Fax etc. ein Stück vom Schreibtisch entfernt steht

Übungen

- ✓ Durchblutung der Finger anregen
Hände zu Fäusten ballen, kurz anspannen, dann so weit wie möglich spreizen. Wenige Sekunden halten, wiederholen.
- ✓ Handbeuger dehnen
Hinstellen und mit Handballen einer Hand auf der Tischkante abstützen; Arm durchstrecken. Dann Körper und Schultern vorsichtig nach hinten bewegen. Sechs Sekunden halten, Arme ausschütteln.
- ✓ Dehnung der Finger
Fingerspitzen beider Hände aneinander drücken. Einige Sekunden halten, Finger ausschütteln.
- ✓ Armmuskeln dehnen
Vor eine Wand stellen, einen Arm auf Schulterhöhe ausstrecken. Die flache Hand an die Wand legen und den Oberkörper vorsichtig drehen (vom Arm weg). Einige Sekunden halten, wiederholen.



Mental Fit

„Um meine Psyche muss sich niemand kümmern, ich bin gesund!“

Für viele Menschen sind Ausdrücke, wie „mentale Gesundheit“ oder „psychische Fitness“ ein rotes Tuch. Allein das Wort „psychisch“ führt oftmals zu einer Abwehrhaltung, denn häufig besteht die Sorge, als psychisch krank klassifiziert zu werden.

*Aber was genau ist denn mit diesen Bezeichnungen gemeint?
In unserer modernen Welt, in der Depressionen und Burnout Erkrankungen schon beinah zum Berufsalltag gehören, sollte es hohe Priorität haben, auf die Psyche zu achten und somit jenen Belastungserkrankungen entgegenzuwirken. Psychische Belastungen müssen jedoch nicht zwangsläufig zu psychischen Störungen wie z. B. stressbedingten Erkrankungen führen.*

Bei der Prävention sollte eines immer Vorrang haben: Ihre Gesundheit. Nur wenn Sie gesund und zufrieden sind, sich physisch und psychisch fit fühlen, können Sie auch die Arbeit leisten, die Sie selbst zufriedenstellt.



Mental fit durch Prävention

So schaffen Sie eine optimale Prävention:

Vertrauen in die eigenen Stärken ausbauen:

Innere Ressourcen aktivieren, Analyse der aktuellen Befindlichkeit durch den PFI © (Psychische Fitness Index)

Gesundheitsfördernde Einstellungen und Überzeugungen entwickeln

- **Eigenes Verhalten reflektieren:**

Motivationslage, psychische Bedürfnisse, Dissonanzen – Souveräner Umgang mit Frust, Ärger und schwierigen Kollegen, Souveräner Umgang mit Leistungsdruck und schnelle Erholung von vermeintlichen Niederlagen, Kontrolle negativer Emotionen, positive Emotionen aufbauen und nutzen, Selbstdisziplin

Durchhaltevermögen und Willenskraft nachhaltig steigern:

Fähigkeit zur Selbstmotivation, insbesondere nach Rückschlägen, FLOW-Zustände schaffen und deren positive Wirkung nutzen, Akzeptanzverhalten von Ist-Zuständen verbessern; Dankbarkeit, Genussfähigkeit, Aufbau psychosozialer Ressourcen

Bleiben Sie mental fit



Mit der mentalen Fitness verhält es sich im Grunde wie mit der physischen Fitness: Wer gut trainiert ist, ist resistenter gegenüber einigen Anforderungen.

Trainieren Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit und bereiten Sie sich mental auf eine (stressige) Situation vor. Denn es gilt: Eine Situation löst nur so viel Stress und Druck aus, wie Sie mental zulassen.

Lernen

Nehmen Sie mental neue Materie auf, so verschalten sich weitere und neue Synapsen in Ihrem Gehirn. Dies wiederum erhöht Ihre geistige Leistungsfähigkeit, weil sie flexibler im Denken werden. Mit jedem Lernprozess entstehen immer mehr Synapsen, die untereinander verbunden werden können und Sie kreative Ideen generieren lassen. Manchmal muss Materie gelernt werden, die so gar nicht interessant zu sein scheint. Diese Ablehnung verhindert den Lernprozess oder verlängert ihn unnötig.

Tipp: Am besten lernt man dann, wenn man Spaß daran hat. Versuchen Sie also in jeder Materie, die Sie erlernen möchten, interessante Teilaspekte zu finden. Konzentrieren Sie sich zunächst darauf, dann wird auch der Rest mehr Logik annehmen und Ihnen leichter zugänglich werden.

Außerdem: Nutzen Sie jede Chance zum Lernen – beruflich und privat! Sie möchten gerne eine neue Sprache erlernen, dann informieren Sie sich, wo es ein gutes und passendes Sprachprogramm gibt und lernen Sie. Selbst wenn Sie diese Sprache nicht in Ihrem Beruf benötigen, werden Sie dort von Ihrem Lernprozess profitieren!

Übung macht den Meister

Machen Sie das, was Ihnen schwer (oder auch leicht) fällt häufig. Denn mit der Wiederholung und der jeweiligen Verbesserung und Situationsaussetzung entsteht ein nicht zu verachtender Übungsprozess. Halten Sie ab und an bei einer persönlichen Geburtstagsparty eine kurze Rede, dann haben Sie bald auch keine Probleme mehr, ein öffentliches Statement in Ihrem Verein abzugeben, oder einen Vortrag bei einer geschäftlichen Konferenz zu halten.

Neugierig sein und bleiben

Haben Sie schon einmal bemerkt wie gerne Kinder die Frage „Warum?“ stellen? Sie wollen die Welt ergründen und die Hintergründe erkennen. Bedienen auch Sie sich dieses Wörtchens Warum, denn es bedeutet Neugierde. Neugierde ist die beste Voraussetzung Neues kennen zu lernen und sich selbst weiter zu entwickeln. Außerdem hat sich gezeigt, wer nach dem Warum fragt, also zum Beispiel darüber informiert ist, warum bestimmte Regeln aufgestellt wurden, kann sich die Regeln selbst besser merken und in die Tat umsetzen!

Think positive!

Eines steht fest: Was und wie wir denken beeinflusst unser Verhalten. Ihr Unterbewusstsein speichert sozusagen Ihre Gedanken ab. Sind diese positiv, so werden Sie Stresssituationen oder Krisen einfacher bewältigen als wenn Sie im Voraus vor allem negative Gedanken hatten. Wie denke ich positiv, fragen Sie sich vielleicht jetzt? Zum Beispiel mit dieser Übung zur Untersuchung Ihres Denkmusters. Hinsichtlich welcher Themen haben Sie eher positive Gedanken, bei welchen eher negative? Am besten Sie notieren sich dafür Ihre Gedanken über ein paar Tage hinweg. Im zweiten Teil der Übung sollen Sie sich mit den Themen, bei denen sie zu negativen Gedanken neigen, auseinandersetzen. Das heißt, Sie sollen sich fragen, was Sie aktiv unternehmen könnten, damit sich die negativen Gedanken in positive umwandeln. (An manchen Themen kann man erst oder besser mit Hilfe eines Coaches oder im Seminar arbeiten) Noch wichtiger in diesem zweiten Teil der Übung ist es, dass Sie die negativen Gedanken bewusst zu positiven werden lassen. Sprechen Sie Ihre positiven Gedanken immer wieder laut aus – somit bekräftigen Sie Ihre zuversichtliche Einstellung gegenüber diesen Themen

Ziele setzen...

Haben Sie beim Lernen ein Ziel vor Augen, dann arbeiten Sie auch bewusster darauf hin. Formulieren Sie Ihr Ziel so konkret wie möglich und halten Sie es am besten schriftlich fest. Am sinnvollsten ist es, wenn Sie sich Zwischenziele setzen, die letztlich in Ihr Gesamtziel resultieren. Wichtig ist zudem, dass sie sich feste Termine setzen: Bis wann soll was erreicht sein? Sparen Sie dabei nicht an den notwendigen Ressourcen, um die gesetzten Ziele erreichen zu können. Nehmen Sie sich also ausreichend Zeit und suchen Sie sich ein passendes Angebot oder Unterstützung.

... und Selbstbewusstsein stärken

Nichts kann Ihr Selbstbewusstsein mehr steigern, als das Gefühl von Erfolg – das Ziel ist erreicht, Sie haben es geschafft! Entsprechend ernüchternd und demotivierend ist der Zustand, wenn Sie Ihr gesetztes Ziel nicht erreichen. Diesem können Sie nur auf eine Weise entgegenwirken: Setzen Sie sich ausschließlich realistische Ziele! Auch dieser Prozess wird Ihnen mit ein bisschen Übung leichter fallen: Nehmen Sie sich eine alltägliche Aufgabe und setzen Sie sich eine persönliche Deadline (Falls es nicht klappt, haben Sie daraus keinen Nachteil.) Gelingt es Ihnen, die Aufgabe innerhalb dieser Zeitspanne zu erledigen, so wissen Sie, dass Sie sich ein realistisches Ziel gesetzt haben. Haben Sie das Ziel weitaus früher oder später erreicht, so analysieren Sie den Prozess. Damit können Sie herausfinden, welche Umstände Sie an der Zielerreichung behindern oder auch unterstützen. Außerdem entwickeln Sie mit dieser Übung ein Gespür dafür, welchen Zielerforderungen Sie sich aussetzen können.

Sport ist Mord – oder doch nicht?



Unter den Couch-Potatoes dieser Welt ein gern gesagter Satz.

Auch wenn viele es möglicherweise nicht hören möchten:
Sport ist gesund, kräftigt und macht glücklich!

Und das auf vielfältigste Weise.

(1) Stärke und Robustheit – von innen heraus

Es ist kein Geheimnis, dass Sport zum Fettabbau und Muskelaufbau beiträgt. Viel wichtiger ist jedoch, was in unserem Körper „hinter den Kulissen“ abläuft, wenn wir regelmäßig Sport treiben. Zu den wichtigsten Auswirkungen regelmäßiger Bewegung gehören robuste Knochen, ein vitaler Stoffwechsel, ein aktives Immunsystem, geförderte Durchblutung, die Regulierung des Blutdrucks, eine niedrigere Herzfrequenz und die Senkung des Blutzuckers. Die niedrigere Herzfrequenz bezieht sich übrigens darauf, dass das Herz genügsamer wird – ein trainiertes Herz muss weniger Blut in die Muskeln pumpen und kann seine Schlagfrequenz reduzieren. Das Herz wird geschont und das Risiko für koronare Erkrankungen wird geringer.

(2) Fit – auch im Kopf

Wer Sport treibt, bekommt den Kopf wieder frei und kann sich danach besser konzentrieren und seine Aufmerksamkeit fokussieren. Hirnforscher Stefan Schneider vergleicht es mit dem Neustart eines Computers – unser Arbeitsspeicher wird geleert und wird wieder aufnahmefähig. Auch langfristig profitiert das Gehirn von regelmäßigem Sport. Die geistige Leistungsfähigkeit steigert sich, die Bildung neuer Synapsenverbindungen wird gefördert und auch die Hirnsubstanz nimmt zu – quasi Gehirnjogging vom Feinsten. Noch sind die Forscher sich uneinig, ob diese Wirkungen hauptsächlich Hormonen, der wachsenden Plastizität oder anderen Faktoren zugeschrieben werden kann – Hauptsache, es zeigt Wirkung!

(3) Don't forget to smile!

Durch regelmäßigen Sport wird der Körper besser durchblutet. Das stärkt zum einen das Nervensystem und wirkt sich auch auf die Regenerationsfähigkeit des Körpers aus. Dazu kommt, dass regelmäßige Bewegung den Abbau von Stresshormonen und Adrenalin fördert und sie in ihrer schädlichen Wirkung auf die Zellen hemmt. Auch das Gefühlsleben bleibt von regelmäßiger Bewegung nicht unbeeinflusst. Beim Sport werden Endorphine, also körpereigene Morphine oder sogenannte „Glückshormone“ ausgeschüttet. Diese steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden entscheidend. Auch ein besseres Körperbewusstsein und ein gesteigertes Selbstwertgefühl gehen mit regelmäßiger Bewegung einher, sogar Depressionen können sich bedeutsam verbessern.

Also rein in die Sportklamotten und raus an die frische Luft!



Wenn die Müdigkeit immer wiederkehrt



Es ist keine Seltenheit: Viele Menschen haben häufig das Gefühl, müde und energielos zu sein. Die Ursache kann natürlich mangelnder Schlaf sein – allerdings kann auch eine Erkrankung hinter der Müdigkeit stecken.

Oftmals äußert sich ein Mangel an Vitaminen oder Eisen in ständiger Müdigkeit, auch schlimmere Erkrankungen wie eine Depression oder Krebs können ursächlich sein.

Was genau bezeichnet man eigentlich als Müdigkeit?

An sich ist Müdigkeit eine Art Schutzmechanismus unseres Körpers, welcher dafür sorgt, dass wir uns nicht übermäßig anstrengen. Im Schlaf kann unser Körper sich regenerieren und damit neue Kraft sammeln. So kann entweder zu wenig Schlaf die Müdigkeit verursachen, oder aber eine schlechte Schlafqualität der Auslöser von Müdigkeit sein. Passiert dies dauerhaft, folgt eine chronische Müdigkeit, welche sich beispielsweise in steigender Schmerzempfindlichkeit, Konzentrationsstörungen oder juckenden Augen äußern.

Müdigkeit und Erkrankungen

Chronisch müde zu sein kann auch als Anzeichen einer Erkrankung gedeutet werden. Müdigkeit tritt begleitend zu vielen Erkrankungen auf und kann nie alleine für eine bestimmte Erkrankung als Symptom gesehen werden. Zu diesen Erkrankungen gehören unter anderem:

- Infektionserkrankungen
- Krebserkrankungen
- Eisenmangel
- Depressionen oder andere psychische Erkrankungen
- Vitaminmangel
- Schlafapnoe
- Stoffwechselstörungen

Was hilft mir?

Wenn Sie häufig abgeschlagen und müde sind, sollten Sie herausfinden, woran dies liegen könnte. Schlafen Sie zu wenig oder schlecht? Haben Sie viel Stress bei der Arbeit? Gegebenenfalls sollten Sie nicht den Gang zum Arzt scheuen. Davor können Sie jedoch folgende Tipps ausprobieren, die Ihnen dabei helfen könnten, Ihre Müdigkeit zu vertreiben:

- ✓ Machen Sie einen kurzen (!) Mittagsschlaf:
-> *Er darf nicht länger als 20 Minuten sein, da der Körper sonst in die Tiefschlafphase fällt. Die Folge, wenn man aus dieser erwacht: noch größere Müdigkeit!*
- ✓ Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich, etwa anderthalb bis zwei Liter am Tag.
- ✓ Achten Sie auf ausgewogene und vitaminreiche Kost.
- ✓ Bekämpfen Sie Ihre Müdigkeit mit einer morgendlichen kalten Dusche!
- ✓ Treiben Sie Sport. So kommt Ihr Kreislauf in Schwung und Sie geben Müdigkeit keine Chance!

Psychische Ursachen ständiger Müdigkeit

Wird die Müdigkeit von Niedergeschlagenheit oder Launenhaftigkeit begleitet, kann dies möglicherweise auf psychische Ursachen zurückgeführt werden. In den meisten Fällen lässt sich dann als Ursache eine Depression diagnostizieren. Wenn Sie stets müde sind, sich nach dem Schlaf nicht erholt fühlen, Gefühle von Traurigkeit oder Leere empfinden oder unter Schlafstörungen leiden, sollten Sie Ihre Symptome von einem Arzt abklären lassen!

Multitasking – ein Phänomen?



„Das geht schon – ich bin multitaskingfähig!“ – immer weiter hat sich der Trend durchgesetzt, „multitaskingfähig“ sein zu müssen. Mehrere Aufgaben zur gleichen Zeit erledigen – das kann doch nur gut sein, oder nicht?

Auch wenn das Schlagwort Multitasking noch weitgehend positiv besetzt ist und es erstrebenswert zu sein scheint, multitaskingfähig zu sein:

Neueste Forschungen bringen gegenteilige Ergebnisse hervor.

Multitasking ist im ursprünglichen Sinn ein Begriff aus der IT-Branche. Es bezeichnet das parallele Ausführen mehrerer Aufgaben, fachlich gesprochen „tasks“ eines Computers. So kann die Kapazität des Prozessors optimal genutzt werden. Nun sind wir Menschen jedoch keine Computer – trotzdem scheint sich das Bild von Multitasker auch in unser Menschenbild festgebrannt zu haben. Kaffee trinken, eine Hand an der Tastatur, die andere am Telefon, dazu noch ein Gespräch mit dem Schreibtischnachbarn – und da soll man noch hinterherkommen?

Warum Multitasking das Gegenteil bewirkt

Es passt zu unserer modernen Welt: das Bild des Menschen als unermüdliche Maschine, die alles Mögliche gleichzeitig erledigen kann und damit noch ihre Produktivität steigert. Aktuelle Forschungsergebnisse belegen leider das Gegenteil: Wenn wir Menschen versuchen, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, können wir in keinem Fall beide Aufgaben gut erledigen. Wissenschaftler fanden heraus, dass je nach bearbeiteter Aufgabe ein bestimmtes Zentrum im Gehirn aktiv wird – wird eine andere Aufgabe zusätzlich angefangen, aktiviert sich ein anderes Zentrum im Gehirn, wobei die Aktivität des zuvor erregten Hirnareals um mehr als die Hälfte reduziert wird. Auch konnten kalifornische Wissenschaftler nachweisen, dass Menschen, die häufig „multitasken“, also häufig zwischen vielen Aufgaben und Medien wechseln, leichter ablenkbar waren als jene, die es bevorzugen sich nur auf eine Aufgabe oder ein Medium zu konzentrieren.



Die Folge: Multitasker lassen sich leichter von Ihren Aufgaben abbringen und haben Schwierigkeiten damit, wichtige von unwichtigen Informationen zu trennen. Auch fällt es ihnen schwerer, ihre Konzentration auf eine neue Aufgabe zu richten. Dementsprechend benötigen die Multitasker für die Bewältigung einer Aufgabe mehr Zeit als die Gruppe der „Monotasker“. Ein weiterer Grund, das Multitasking aufzugeben: In Studien konnte nachgewiesen werden, dass beim Multitasking vermehrt Stresshormone ausgeschüttet werden.

Step by step

Die Forschung ist sich einig: Multitasking ist sinnvoll für Computer, nicht jedoch für Menschen. Wir können unsere Konzentration nicht auf mehrere Dinge gleichzeitig richten, sondern lediglich mit unserer Aufmerksamkeit hin- und herwechseln. Diese Wechsel kosten jedoch sowohl Zeit als auch Energie! Bleiben Sie also dabei, eine Aufgabe nach der anderen zu erledigen – dabei kann Ihnen eine Prioritätenliste helfen. Auch sollten Sie darauf achten, möglichst Ablenkungen zu vermeiden. Auf diesem Weg können Sie Ihre Konzentration langsam steigern und die Effektivität und Produktivität Ihrer Arbeit fördern!

Der Kampf gegen die Müdigkeit



Im Büro ist es angenehm warm und die Mittagspause eben erst vorbei. Das Mittagstief kommt und die Müdigkeit legt sich wie eine schwere Decke auf Schultern und Augen.

Sie verhindert gekonnt und mit Macht das Arbeiten. Sie schaffen das nicht mehr, was Sie sich vorgenommen haben. Gibt es für Möglichkeiten, um den Kampf gegen die Müdigkeit zu gewinnen? Hilft ein starker Kaffee oder liegt es gar an der Ernährung?

(1) Das Wach-Lachen

Eine alte Weisheit besagt: Lachen hält gesund. Und: Lachen hält auch wach! Probieren Sie es einmal. Lachen ist wie eine Art inneres Jogging. Es massiert die inneren Organe, verbessert die Versorgung mit Blut und erhöht die Leistungsfähigkeit. Stellen Sie sich vor, die Sonne scheint auf Ihr Gesicht oder Sie liegen in der Sonne an einem See. Beobachten sie imaginär fröhliche Kinder, lassen Sie sich von ihnen anstecken und lächeln Sie!

(2) Kaltes Wasser und frische Luft

Das klingt öde, ist aber sehr effektiv. Gehen Sie in der Mittagspause eine Runde spazieren. Das bringt Sauerstoff ins Gehirn und den Kreislauf in Schwung. Wenn das nicht möglich ist, dann hilft eine kleine Dusche kaltes Wasser. Über die Handgelenke laufen lassen bringt schnell einen Erfrischungskick. Wenn die Möglichkeit besteht, gern auch die Arme bis zum Ellenbogen in kaltes Wasser tauchen. Das kostet etwas Überwindung, aber der positive Effekt ist enorm

(3) Iss dich wach

Ja, auch das ist möglich. Knackige Möhren, Gurken oder Äpfel haben energiefördernde Inhaltsstoffe. Mit Kalium besitzen Bananen "das Wachelement". Ebenso laden Nüsse Ihre Batterien wieder auf. Auch ein Stück frische Ananas aktiviert die Kopfarbeit. Aber bitte lassen Sie die Finger von Vollmilchschokolade und anderen Süßigkeiten. Diese lassen nur kurzzeitig den Blutzuckerspiegel ansteigen und er fällt danach rasch wieder ab. Die Energie ist wieder dahin. Mit Bitterschokolade verhält es sich etwas anders. Sie mobilisiert die Kräfte. Ein wichtiger Helfer im Kampf gegen die Müdigkeit ist Zink. Zinktabletten werden besonders schnell vom Körper aufgenommen. Ganz einfach und wirkungsvoll ist ein altes indische Hausmittel: Trinken Sie schnell eine Tasse heißes Wasser. Trinken beugt Müdigkeit vor.

(4) Tief durchatmen

Öffnen Sie das Fenster weit und holen Sie ein paar tiefe Atemzüge frische Luft. Ein Tipp für die Pause: Egal wie das Wetter ist: Richtig anziehen und eine 30 Minuten an die frische Luft, dabei so schnell gehen, wie Sie können. Das weckt alle Lebensgeister. Auch durch diese Atemübung werden Sie wieder munter und fit: Atmen Sie tief und ganz bewusst durch die Nase ein. Stellen Sie sich vor, wie die Luft über die Füße, die Oberschenkel und den Bauch in den Körper gelangt. Die Arme heben Sie bei dieser Atemübung langsam an. Den Atem kurz anhalten. Anschließend atmen Sie langsam und bewusst. Die Arme sinken wieder.

(5) Ein etwas kraftvoller Vorschlag

Wenn Sie merken, wie die Müdigkeit langsam vom Nacken hochkommt und auf die Augen drückt, dann geben Sie sich selbst eine einigermaßen kräftige, aber wohlwollende Ohrfeige. Abwechselnd rechts und links, das bringt Sie wieder in Schwung und verschafft ein munteres Aussehen mit rosa Wangen.

(6) Überhaupt nicht kratzig

Eine Bürstenmassage mit rhythmischen und kreisenden Bewegungen regt die Durchblutung der Haut an. Gleichzeitig wirkt sie ausgleichend und entspannend. Nach der Anwendung ist die Müdigkeit wie weggeblasen, Antriebslosigkeit und Schwäche verschwunden.

(7) Die asiatische Wurzel – der Ginseng

In der fernöstlichen Medizin wird Ginseng gegen vielerlei Beschwerden eingesetzt. Die Wurzelauszüge stärken das Immunsystem und kurbeln den Stoffwechsel an. Er macht den Körper insgesamt widerstandsfähiger gegen Überforderung und Müdigkeit. Mit den Wirkstoffen des Ginseng können Sie das Tief des Mittags und die Kraftlosigkeit bekämpfen. Zudem beugt er einer Erkältung vor. Ginseng erhalten Sie in der Apotheke als Tee oder Fertigprodukt in Tabletten- oder Kapselform.

Fazit

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, um sich zwischendurch wieder fit und leistungsfähig zu machen. Einige Beispiele haben wir Ihnen vorgestellt. Wir raten Ihnen jedoch von einer Variante ab: der Kaffeepause. Warum? Das Koffein hat für kurze Zeit eine belebende Wirkung und es wird mehr Adrenalin ausgestoßen. Adrenalin aber ist ein Stresshormon. Das schwächt den Körper und bewirkt erneut Müdigkeit. Kaffee ist und bleibt ein Genussmittel und für ein gemütliches Nachmittagsstündchen geeignet.

Warum Sie häufiger lachen sollten!



Wenn uns etwas amüsiert, müssen wir unweigerlich darüber lachen. Dadurch wird das limbische System erregt, welches im Gehirn eine wichtige Rolle bei der Bewertung und Entstehung von Emotionen spielt.

Herzhaftes Lachen aktiviert stark die Lachmuskeln und lässt die Stimmbänder schwingen. Außerdem schnellert der Puls nach oben, die Haut wird stärker durchblutet und die Atmung wird gesteigert. Und natürlich:

Lachen macht gute Laune!

Aber wie macht Lachen glücklich?

Lachen trägt zum Abbau von Stress bei, setzt Glückshormone frei, stärkt das Immunsystem und kann sogar Schmerzen lindern. Mittlerweile gibt es zahlreiche Ratgeber zum Thema lachen und sogar Kurse, in welchen Menschen miteinander lachen, kichern und schmunzeln. Nachdem wir herzlich gelacht haben, sinkt unser Blutdruck und die Stresshormone Kortisol und Adrenalin werden abgebaut. Die Folge: Eine Entspannungsphase für den Körper beginnt. Manche Wissenschaftler behaupten, dass wenige Minuten lachen sogar dieselben Effekte habe wie zwanzigminütiges Laufen: Nämlich die An- und Entspannung von Muskeln und Ausschüttung von Glückshormonen. Die Auswirkungen von Lachen hängen aber auch davon ab, aus welchem Grund wir lachen. So muss das Lachen aus Freude oder Witz von dem Lachen aus Verlegenheit oder Schadenfreude unterschieden werden. Letzteres hat nicht den entspannenden Effekt.

Rezeptfrei und wirksam: Lachen bei Schmerzen

Wie Endorphine und Ekephaline auch scheint auch Lachen schmerzlindernde Effekte zu haben. Studien haben bewiesen, dass Schmerzen vermindert wahrgenommen werden, wenn gelacht wird. Wissenschaftler der Oxford University fanden heraus, dass fünfzehn Minuten lachen die Empfindung von Schmerzen um ein Zehntel reduziert. Die Forscher führen das auf die Aktivierung von Endorphinen, also körpereigenen Botenstoffen, zurück. Lachen sorgt auch für Ablenkung. Das Gehirn wird anderweitig beansprucht und lässt weniger Raum für negative Gefühle und Emotionen.

Negative Gedanken

Nicht nur für die körperliche Gesundheit ist Lachen förderlich, auch der psychischen Gesundheit tut Lachen gut. Betrachten wir Schwierigkeiten und Hindernisse mit Humor, lassen sich schneller negative Gedankenkreise und Grübelspiralen durchbrechen, auch Angstzustände werden effektiv vermindert. Eine kuriose, aber effektive Therapieform: Einfach einmal einen lustigen Film ansehen! Dieser kann dabei helfen, die Gedanken von negativen Inhalten weg in eine andere Richtung zu leiten. Wenn gelacht wird, tritt der menschliche Intellekt in den Hintergrund und stattdessen wird die rechte Gehirnhälfte aktiviert – innere Anspannungen lösen sich ebenso wie eingefahrene Denkmuster. Der Kopf hat dann Raum für neue Perspektiven. Sogar in Krankenhäuser sind ab und an Clowns anzutreffen, mit dem Ziel, die kalte Atmosphäre des Krankenhauses aufzulockern und die Patienten zum Lachen zu bringen. Insbesondere Kinder werden so schneller gesund und haben so einen kürzeren Aufenthalt in der Klinik. Ein möglicher Faktor scheint es zu sein, dass Lachen das Immunsystem stärkt. Bei einigen Teilnehmern einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass die Anzahl von Immunzellen und bestimmten Botenstoffen nach dem Ansehen eines lustigen Filmes anstieg. Da diese Forschungsergebnisse jedoch nicht repliziert werden konnten, bleibt ein klares Forschungsergebnis abzuwarten.

Lachen hält zusammen – von Geburt an

Auch die gesellschaftliche Komponente vom Lachen darf nicht unterschätzt werden. Lachen wird als sozialer Klebstoff bezeichnet: Wer gemeinsam lachen kann, ist sich meistens auch sympathisch, verbringt bevorzugt Zeit miteinander und befindet sich auf derselben Wellenlänge. Die Fähigkeit zum Lachen ist außerdem angeboren – schon von Geburt an ahmt das Baby das Lächeln der Mutter nach. Leider vermindern gesellschaftliche Regeln und Normen das Lachen mit dem Erwachsenwerden.

Der innere Schweinehund – unser Sorgenkind



Wer kennt ihn nicht – den allseits unbeliebten Schweinehund. Er hindert uns daran, Berichte rechtzeitig zu beginnen, gesund zu essen, Sport zu treiben und auch sonst an allem, was uns aus unserer Komfortzone bringt.

Anders gesagt: Er hindert uns daran, uns zu entwickeln. Das ist auch der Grund Nummer eins, dem Schweinehund die kalte Schulter zu zeigen!
Aber wie?

(1) Konkrete, erreichbare Ziele setzen

Der erste Schritt ist immer der schwerste. Geht dieser Ihnen leicht von der Hand, können Sie beginnen, sich langsam zu steigern. Übertreiben Sie jedoch nicht: Noch kauert Ihr Schweinehund in der Ecke und wartet auf eine Angriffschance!

(2) Visualisieren

Möchten Sie beispielsweise mehr Sport treiben und damit eine schlanke Figur erreichen? Dann suchen Sie sich ein Bild von jemandem, der die Figur hat, die Sie anstreben, und hängen Sie es sich über Ihren Schreibtisch. Erwarten Sie jedoch keine Wunder – jeder ist unterschiedlich veranlagt in seiner visuellen Vorstellungskraft!

(3) Bewusst machen

Werden Sie sich darüber bewusst, dass Ihr Schweinehund gerade wieder Macht über Sie ausübt. Entscheiden Sie sich genauso bewusst dagegen – rufen Sie sich gegebenenfalls ins Gedächtnis, wie Sie sich gefühlt haben, als Sie das letzte Mal ihrem Schweinehund gehorcht haben. Geben Sie nicht das auf, was sie am meisten wollen, für das, was im Moment attraktiv ist!

(4) Sich selbst austricksen.

Möchten Sie eine Sportart für sich finden? Melden Sie sich in einem Verein an! Die Tatsache, einem Verein anzugehören und auch Geld zu investieren kann zusätzlich motivieren, die Sache auch durchzuziehen.

(5) Partner finden

Häufig gehen Dinge leichter von der Hand, wenn man sie mit jemand zusammen bewältigen kann. Suchen Sie sich jemanden, der mit Ihnen gesund kocht, oder mit Ihnen joggen geht – am besten natürlich jemand, der seinen Schweinehund schon im Griff hat und Sie mitziehen kann!

(6) Motivationspruch

Einigen Menschen hilft es, wenn sie sich selbst mit ihrem eigenen „Slogan“ immer wieder anspornen. Ganz nach dem Motto: „Yes, I can!“

(7) Namen geben

Klingt komisch – kann aber nützlich sein: Der humorvolle Umgang mit seinem Schweinehund, indem man ihm einen Namen gibt. Schon kann es leichter fallen, sich ihm entgegenzusetzen „Nein Peter, heute gehorchst DU mir!“

(8) Der Mensch als Gewohnheitstier

Dies kann man sich zu Nutze machen. Wissenschaftler fanden heraus, dass die „magische Grenze“ bei 21 Tagen liegt, bis sich etwas zu einer Gewohnheit entwickelt. Es spielt keine Rolle, ob Sie anfangen wollen regelmäßig zu lesen, sich an Sport gewöhnen oder kohlehydratarm zu Abend essen wollen – halten Sie dies für einen knappen Monat durch! Danach wird es Ihnen ein Bedürfnis werden, diese Dinge zu erledigen.

Dickmacher Stress



Es gibt verschiedene Gründe dafür, dass die Zahl auf dem Display der Waage immer höher wird: Gene, Essgewohnheiten, Unsportlichkeit oder auch – und das ist einer der etwas unbekannteren Gründe – Stress.

Hormone

Steht zu viel an und wir fühlen uns den ganzen Tag über gehetzt, schütten wir sogenannte Stresshormone aus. Cortisol ist eines dieser Hormone. Wird es ausgeschüttet, so bedeutet das für uns: Aktivierung und Vorbereitung auf Flucht und Kampf. Sind wir dauerhaft im Stress, führt die ständige Ausschüttung des Cortisols dazu, dass inneres Bauchfett aufgebaut wird und ist damit der Grund, warum wir während stressiger Zeiten dicker werden können.

Gegenmittel

Unsere Hormonausschüttung hat auch einen Einfluss darauf, welche Lebensmittel wir in welchen Mengen zu uns nehmen. Wird unser Essverhalten also schwerwiegend vom Stress beeinflusst, so ist das effektivste Gegenmittel Stressvermeidung. Um daran zu arbeiten, müssen Sie sich klar machen, wie der Stress Ihren Körper beeinflusst und die stressauslösenden Faktoren in Ihrem Alltag identifizieren. Das allein reicht aber nicht aus. Fragen Sie sich, wie Sie die Angewohnheiten, die Sie sich in Stressphasen zulegen, ablegen können.

Bewährte Methoden sind beispielsweise:

- ✓ Meditation
- ✓ Sauna
- ✓ Massage
- ✓ Atemtechniken
- ✓ Yoga
- ✓ Tai Chi
- ✓ regelmäßiger Sport

Bewegung tut nicht nur Ihrem Körper gut, sondern dient auch dem Stressabbau. Behalten Sie aber auch hier die Balance, denn auch andauernde körperliche Belastung führt zu einer erhöhten Cortisolausschüttung. Lernen Sie die Methoden in Seminaren zur Stressbewältigung intensiv kennen und effektiv nutzen!

Was ist eigentlich Stress und woher kommt er?



Klar ist: Stress ist subjektiv und von Tag zu Tag unterschiedlich. Den einen stressen bereits Kleinigkeiten, während der nächste auch bei größeren Angelegenheiten stets die Ruhe bewahrt.

Auch Sie sind sicherlich nach einem entspannenden Wochenende weniger stressanfällig als nach einer durchzechten Nacht. Stress – in Maßen – ist für Körper und Geist jedoch gesund und nützlich:

Gesunder Stress

Stress ist ein Mechanismus, der den Körper in Gefahrensituationen schnell und zuverlässig reagieren lässt. Enorme Adrenalinausschüttung bewirkt sehr gute Reaktionsfähigkeit. Auch in Situationen, in welchen nicht das Überleben gefährdet ist, ist Stress von Nutzen:

- Im Straßenverkehr
- Bei Prüfungen
- Bei kritischen/konflikthaften Gesprächen
- Im Umgang mit Kunden, Behörden oder Dienstleistern

Getarnter Stress

Bei angenehmen Gesprächen (mit Vorgesetzten), einer Beförderung oder beim Verliebt-sein: Man fühlt sich gut, ist präsent und aufmerksam...und zeigt trotzdem Stresssymptome: schneller Puls, kräftiger Herzschlag, feuchte Hände, zitternde Knie, etc. In diesem Fall fördert die Adrenalinausschüttung ein deutliches, genaues Erleben. „Gestresst“ fühlt man sich meist erst dann, wenn

- die Situation überfordernd und anstrengend wird oder/und
- die Anspannung über einen längeren Zeitraum andauert.

Häufig wird dann noch mehr Energie investiert, um die unangenehme Situation zu beenden – die Folge ist ein Teufelskreis, indem man sich noch mehr stresst, um den Stress zu bekämpfen. Umso wichtiger ist es, wie man den Stress für sich attribuiert und regelmäßig an Entspannung denkt.

Tipp: Sehen Sie Stress nicht immer als Ihren Feind, sondern verdeutlichen Sie sich, dass er auch in schönen Lebenssituationen Ihr Begleiter ist.

Und wenn Sie sich doch einmal wirklich „gestresst“ fühlen – gönnen Sie sich eine Auszeit!

Werden Sie aktiv und tun Sie etwas gegen die Stressquellen in Ihrem Alltag.

Stressphasen schnell meistern



Kaum ist der Urlaub vorbei, steht für viele von uns die nächste Belastung in Form eines überfüllten Schreibtischs bevor. Wie kann es uns gelingen, dass nicht gleich nach dem Urlaub die Stressfalle wieder zuschnappt?

Wir zeigen Ihnen verschiedenen Möglichkeiten der Stressbewältigung, mit denen Sie auch zwischendurch schnell etwas Druck aus der Situation nehmen können.

Besonders einfach, schnell und effektiv:

Atmen Sie ganz bewusst tief durch! Schon mit dieser kleinen Maßnahme erreichen Sie viel! Wer dauernd unter Strom steht, schadet langfristig seiner Gesundheit. Deshalb sollten Sie es sich angewöhnen, auch in akuten Stressphasen ab und zu mal durchzuatmen.

(1) Eine Auszeit nehmen

Nein, das muss nicht immer gleich der nächste Urlaub sein – schon zehn Minuten, die Sie sich regelmäßig gönnen, können Ihr Stresslevel nachweislich deutlich senken. Im Idealfall nutzen Sie diese kleinen Auszeiten, um gezielt zu entspannen. Dafür ist es sinnvoll, eine Entspannungsmethode wie etwa autogenes Training zu erlernen. Sie können aber auch einen kurzen Spaziergang machen. Wichtig ist, dass Sie sich diese Auszeiten regelmäßig und ohne schlechtes Gewissen gönnen.

(2) Rückzug in die Stille

Das Telefon klingelt, die Kollegen reden, der Drucker rattert vor sich hin – Lärm ist allgegenwärtig und eine gewaltige Stressquelle. Ziehen Sie sich ab und zu an einen Ort zurück, an dem Sie wirklich Ruhe haben. Das kann auch die Büotoilette sein, wenn es dort ruhig ist. Gibt es in Ihrem Unternehmen keinen Rückzugsort, versuchen Sie in der Mittagspause etwas Abstand vom Bürogetümmel zu bekommen. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe einen Platz in der Natur, der sich für einen Ausflug in die Stille eignet?

(3) Ärger loslassen

Wenn sich Ihre Gedanken unablässig um Probleme, Sorgen und Ärger drehen, wird es Zeit, alles Negative loszulassen. Eine Idee dazu: Schließen Sie Ihre Augen und nehmen Sie drei tiefe Atemzüge. Überlegen Sie kurz, was im Moment Ihr stärkster Stressauslöser ist, und fassen Sie diesen Zusammenhang in ein einziges Schlüsselwort (z. B. "Konferenz" oder "Produktmailing"). Falls es sich um eine Person handelt, nehmen Sie den Namen als Stichwort. Sie stellen sich vor, dass Sie dieses Wort in dunkler Farbe und eckiger, krakeliger Schrift auf eine kleine Tafel notieren. Dann beginnen Sie in Ihrer Vorstellung damit, diese Schrift in ihren Komponenten zu verändern. Die Buchstaben werden beispielsweise weich, pastellfarben, rund, angenehm. Die Tafel wird fröhlich bunt, das Wort verliert mehr und mehr den Bezug zu seinem anstrengenden Inhalt. Zum Schluss hängen Sie an die kleine Tafel lauter bunte Luftballons – und lassen sie damit einfach davonfliegen.

(4) Robust werden

Stress sollten Sie nicht nur akut bekämpfen, sondern sich langfristig dagegen wappnen. Auf körperlicher Ebene sind insbesondere ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und genügend Bewegung wichtig. Darüber hinaus sollten Sie Ihre persönliche Anti-Stress-Strategie entwickeln und anwenden. Das bedeutet, sich von Zeit zu Zeit etwas zu gönnen, von dem man weiß, dass es einem gut tut. Überlegen Sie, was Sie genau stresst und ob es Stress ist, der von innen kommt oder von außen an Sie herangebracht wird. Äußere Stressoren können Sie durch ein verbessertes Selbstmanagement eingrenzen, innere Stressoren durch aktive Entspannung angehen.

Psychische Fitness – wie geht das?



Psychische Belastungen müssen nicht unbedingt so schlecht sein wie ihr Ruf.

Zwar kann psychische Belastung zu Konzentrationsmangel, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, erhöhten Blutdruck oder Leistungsabfall führen – dies muss es jedoch nicht. Es ist uns tatsächlich möglich, eine belastende Situation ins Positive umzuwandeln!

Wenn belastende Situationen krank machen

Jeder von uns hat bereits solche Situationen erlebt: Der Kollege ist außer Haus, der Chef hat besondere Wünsche, das Telefon klingelt ununterbrochen; dazu sind Sie auch noch der Sündenbock von irgendjemandem und recht machen können Sie es ohnehin niemandem. Die Folge: man fühlt sich energielos, ist schlapp und möchte nur noch seine Ruhe.

Wie Stress motivieren kann

Es geht auch anders: Stress kann uns zu Höchstleistungen antreiben. Sie fliegen regelrecht durch die Arbeit; was Sie eigentlich viele Stunden kostet ist auf einmal innerhalb kurzer Zeit erledigt. Sie kommen nach Hause und sind weder energielos noch schlapp, sondern zufrieden und motiviert für den nächsten Arbeitstag.

Wovon hängt es ab, wie eine Belastung wirkt?

Es lässt sich immer wieder die Beobachtung machen, dass selbst bei gleichen, vermeintlich stressigen Situationen Menschen völlig unterschiedlich reagieren. Hier lässt sich schon sehen, was viele Studien belegen: Entscheidend ist nicht die Situation, mit welcher man konfrontiert wird, sondern wie mit den Umständen umgegangen wird. Wenn wir uns überlastet fühlen und keinen Ausweg aus unserer misslichen Situation sehen, geraten wir schnell in eine negative Gedankenspirale.

Die Folge: Wir erschweren uns den Umgang mit unserer Situation zusätzlich. Denken wir jedoch um und machen uns bewusst, dass wir es in der Hand haben, durch unser Handeln etwas an unserer Lage zu ändern und uns aus misslichen Umständen zu befreien, empfinden wir die Situation nicht mehr als negativ. Es hängt also zum großen Teil von unseren eigenen Handlungsspielräumen und Entscheidungsmöglichkeiten ab. Auch zeigt sich: Wir können dann mit Situationen gut umgehen, wenn wir in Vergangenheit bereits ähnliche Situationen gemeistert haben. Andersherum prägt es ebenso, wenn man in Vergangenheit nicht mit belastenden Situationen umgehen konnte: Man ist weniger belastbar.



Psychische Belastung wird bei Menschen, die über starke Ressourcen verfügen zwar als belastend empfunden, aber diese suchen eher nach dem Objekt, das diese Belastung verursacht und beginnen die Rahmenbedingungen entsprechend anzupassen. Menschen mit schwachen Ressourcen erleben eine Abwärtsspirale, werden noch niedriger beanspruchbar, neigen zu Burnout und daher wird eine objektive Belastung nun zur subjektiven Belastung und somit als unpassend hohe Beanspruchung erlebt. Das Gehirn macht aber aus der Psychologie Biologie. Hierzu einige Erklärungen: Bei richtiger Stimulation des Gehirns, werden die Botenstoffe Dopamin (Verantwortlich für Energiegefühl und Einsatzbereitschaft), Endogene Opiate (Verantwortlich für Wohlgefühl und Arbeitsfreude) und Oxytozin (Verantwortlich für Vertrauens- und Gemeinschaftsgefühl) ausgeschüttet (Quelle: „Arbeit“, Joachim Bauer, 2013). Gedanken, Gefühle und Bewertungen haben demnach Einfluss auf die Biologie des Körpers. Spannungen im Nacken, das Zwerchfell steigt, der Blutwert verändert sich, der Kiefer spannt sich an, das sind alles Reaktionen unseres Körpers, die sich aus unseren Gedanken ergeben, auch wenn wir etwas nicht bewusst denken. Fehlende Anerkennung und Wertschätzung kann zum Beispiel innerhalb von 9 Monaten krank machen. Wir sollten also darüber nachdenken, Gedanken, Gefühle und Bewertungen zu trainieren, genauso wie wir unseren Körper trainieren.

So stärken Sie Ihre Widerstandskraft

Trainieren Sie einfach Ihre psychische Fitness. Suchen Sie gezielt Situationen, die Sie gut bewältigen können, aber in der Regel meiden. Sie werden viele positive Erfahrungen sammeln – und damit selbstbewusster und resistenter! Alternativ dazu können Sie sich zu Trainings zu psychischer Fitness anmelden oder die PsyFIT-Analyse© für sich machen. Mehr Informationen finden Sie auf www.psyfitanalyse.de

Volkskrankheit Burnout –wie Sie Anzeichen frühzeitig wahrnehmen



Die Anspannung in unserer modernen Arbeitswelt steigt stetig. Ein strenger Chef, genervte Kollegen, ein hektischer Berufsalltag, ein schlechtes Gewissen gegenüber der Familie, fehlender Ausgleich – es finden sich unzählige Faktoren, die den Anstieg unseres Stresspegels mehr oder weniger begünstigen.



Schleichend erreicht dieser Pegel einen Level, ab welchem unser Körper uns warnt und uns zeigt, dass es an der Zeit ist, einen Gang runter zu schalten. Wie diese Zeichen aussehen und was Sie dagegen tun können lesen Sie jetzt.

Woran Sie erkennen, dass Sie immens psychisch belastet sind

- Schlaflosigkeit
- Vermehrtes Kränkeln
- Erschöpfung
- Eisernes Engagement in die Arbeit, wobei eine gesteigerte Leistung ausbleibt
- Depressive Verstimmung bis hin zur Depression
- Interessen- und Teilnahmslosigkeit
- Reizbarkeit (gegenüber Freunden, Familie,...)
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit, erhöhte Vergesslichkeit
- Evtl. erhöhter Alkoholkonsum

Wie Sie psychische Belastung vermeiden und Ihr Burnoutisiko minimieren können

- Achten Sie auf ausreichend erholsamen Schlaf. Sowohl zu wenig Schlaf als auch Schlafstörungen sind Hauptsymptome von schädlichem Stress oder Burnout.
- Frei nach dem Motto „Move your ass and your mind will follow“: regelmäßiger Sport sorgt für eine gute Durchblutung des Gehirns und setzt Endorphine frei: diese sorgen für eine gute Stimmung!
- Verbringen Sie Zeit im Grünen.
- Es spielt keine Rolle, ob Sie den nächstgelegenen Park aufsuchen oder im nahegelegenen Wald spazieren: Menschen, die sich häufig in der Natur aufhalten, berichten über weniger Stressempfinden und weisen ein niedrigeres Level des Stresshormons Cortisol auf.
- Je anstrengender Ihr Job mental ist, desto wichtiger sind Pausen für Sie, um effizient bei der Sache bleiben zu können. Unterbrechen Sie alle 50 Minuten für 10, oder alle 25 Minuten für 5 Minuten Ihre Arbeit. Sie werden schnell herausfinden, welche Option besser zu Ihnen passt!

- Eine 40-Stunden-Woche sollte eine 40-Stunden-Woche bleiben. Wissenschaftlerin Sarah Robinson fand jedoch heraus, dass es sogar die Produktivität steigert, wenn man die Arbeitswoche wieder auf 40 Stunden reduziert.
- Urlauben bringt einige Vorzüge mit sich: Sowohl das psychische als das physische Wohlbefinden wird gesteigert, die Schlafqualität verbessert sich und auch das wahrgenommene Stresserleben reduziert sich enorm.



Das Hormon „Vitamin D“



Unser Körper produziert an einem sonnigen Tag 40 000 Einheiten Vitamin D. Im März erreichen wir in der Regel den Tiefpunkt und unser Wert an Vitamin D, wie wir ihn anhand unserer Blutwerte feststellen können.

Unser Vitamin D – Wert ist dafür verantwortlich, dass wir uns nicht müde, abgespant und depressiv fühlen. Daher macht es Sinn, darauf zu achten, dass dieser Wert auch über den Winter hoch bleibt

Menschen, deren Vitamin D – Vorrat wieder angefüllt werden muss, sollten, wenn es das Wetter zulässt, in die Sonne gehen (mind. 70% des Körpers unbedeckt). Wir können dies ohne Sonnencreme tun, wenn wir uns antrainieren, nach anfänglich 10 Minuten, jeden Tag etwas länger an der Sonne zu sein. Dennoch: Vorsicht vor Sonnenbrand. Nutzen wir ein Solarium, so sollte es ein Niederdruckgerät sein. Dieses nutzt UVB-Röhren und gilt als Tiefenbräuner.

Allein UVA gilt als auslösend für Hautkrebs und es ist auch UVA, was oxidativen Stress auf der Haut erzeugt, so dass in Zusammenhang mit Kaffee und Zigaretten diese bekannte braune, ledrige Haut entsteht. Die UVB-Strahlung jedoch ist ideal, um Pigmente zu bilden zur Vorbereitung auf einen Urlaub oder bei Neurodermitis. Insbesondere bei Menschen, dessen Vitamin D aufgefüllt ist, ist es auch unwahrscheinlicher, dass sie einen Sonnenbrand bekommen. So besteht die Hoffnung, dass auf Sonnencreme verzichtet werden kann, wo sonst bereits nach ein paar Minuten Sonne ein Eincremen erforderlich war. Bei längerem Aufenthalt in der Sonne empfiehlt sich Sonnencreme aus dem Reformhaus oder Kokosöl als Alternative, denn Sonnencreme enthält Phenol A.

Hinweis: Vitamin D kann bei Übergewicht nicht so gut produziert werden.

Schlafen Sie sich schön!



Wir merken davon nicht viel – aber während wir schlafen, durchlaufen unsere Zellen regelrecht ein Reparatursprogramm.

Beispielsweise wird durch das Hormon HGH die Produktion von frischem Bindegewebe und neuen Hautzellen angekurbelt, auch andere Hormone wie Melatonin helfen dabei, die vorzeitige Hautalterung zu bekämpfen.

Alte Hautschuppen werden abgeworfen, die Hautdurchblutung verbessert sich und die Haut wird glatter. Dabei läuft die Zellteilung nachts sogar mit bis zu zehnmal höherer Geschwindigkeit ab als tagsüber. Daraus folgt, dass unsere Haut in der Nacht auch aufnahmefähiger für Pflege ist!

Eine gute Pflege hilft auch, mental fit zu sein

Feuchtigkeit und Fett sind mittlerweile die Grundlage fast aller Tages- und Nachtcremes. Besonders aber Beautyvitamine wirken nachts effektiv: Retinol, Coenzym Q10, Hyaluronsäure und die Vitamine E, C und B können insbesondere nachts sehr gut von der Haut absorbiert werden. Am besten verwenden Sie Ihre Creme, indem sie jeweils einen Klecks dieser auf Hals, Kinn, Stirn, Nasenspitze und Wangen geben – und diese mit streichenden Bewegungen in Ihre Gesichtshaut einmassieren.

Achtung: Neigen Sie zu einer fettigen Haut, sollten sie eine Creme auf Gelbasis einer auf Fettbasis vorziehen. Anderenfalls können Pickel auftreten! Aufgrund der hohen Empfindlichkeit der Augenpartie empfiehlt es sich, nach dem dreißigsten Lebensjahr außerdem spezielle Augencremes zu verwenden. Diese können Sie auch auf Ihre Mundwinkel auftragen, denn auch dieser Bereich des Gesichtes ist anfällig für Fältchen.

Nicht nur das Gesicht bedarf Pflege

Sie sollten Ihrem gesamten Körper ausreichend Pflege gönnen. Suchen Sie sich eine reichhaltige, Feuchtigkeit spendende Lotion oder Bodybutter und achten Sie besonders auf Bereiche, die zu starker Trockenheit neigen, wie das Dekolleté oder die Schienbeine. Sogar mit der geeigneten Bettwäsche können Sie Ihre Haut pflegen: Wenn Sie Seidenkissen anstelle von Baumwolle verwenden, wirken Sie der Austrocknung Ihrer Haut entgegen und können folglich so Falten vermindern.

Für die Füße

Außerdem wichtig – insbesondere für einen erholsamen Schlaf – sind warme Füße, die sich wohlfühlen. Eine Fußmassage, eine Fußkur, oder ein angenehmes Fußbad: Gönnen Sie sich gute Pflege für Ihre Füße und Sie werden bereits am nächsten Morgen davon profitieren. Tipp: Wenn Sie zu rauen Füßen neigen, sollten Sie eine Maske für die Füße verwenden. Behandeln Sie Ihre Füße anschließend mit einer fetthaltigen Creme und lassen Sie diese in Socken über Nacht einwirken.

Haare wollen gepflegt werden

Knoten und Verfilzungen in den Haaren können Sie ebenfalls mit Seidenkissen entgegenwirken. Außerdem ist es empfehlenswert, besonders längeres Haar vor dem Schlafengehen gründlich auszubürsten. Sehr lange Haare können auch geflochten werden, um ein Verknoten zu vermeiden. Ab und zu ist es ratsam, eine Nachtkur für die Haare zu benutzen. Diese werden vor dem Schlafengehen in das trockene Haar einmassiert, über Nacht wirken sie ein und morgens wieder ausgewaschen.

Schlaf als alleiniges Schönheitsmittel

Abgesehen von Kuren, Cremes und Co: Wer ausgeschlafen ist, wirkt attraktiver. Da die Zellen nachts auf Hochtouren laufen, strahlt der Teint am frühen Morgen. Also lieber die Zeit für das morgendliche Styling kürzen und mehr Schlaf einplanen!

Einschlaf tipps



*Pyjama angezogen, Zähne geputzt, Wecker gestellt
– idealerweise mummeln wir uns dann ins Bett, schließen die Augen und
treten unsere Reise ins Land der Träume an. Leider läuft das in der Realität
manchmal doch nicht ganz so einfach ab. Etwa ein Fünftel der deutschen
Bevölkerung leidet unter Ein- oder Durchschlafstörungen.*

Sorgen, Stress, negative Gedanken, Schmerzen, Probleme – häufig kann der
Alltag nicht losgelassen werden, Konflikte werden mit sich herumgetragen und
Verspannungen und Grübeleien sind die Folge.

Wer so fühlt, sollte dringend etwas ändern!

Wann ist eine Schlafstörung eine Schlafstörung?

Es ist nicht automatisch eine Störung des Schlafes, wenn jemand eine längere Zeit im Bett wachliegt. Nicht für jeden ist Wachliegen automatisch belastend. Zur Schlafstörung wird es dann, wenn es für den Betroffenen buchstäblich störend wird.

Was kann ich konkret dagegen tun?

Man sollte dafür sorgen, schon etwa zwei Stunden vor dem Zubettgehen zur Ruhe zu kommen. Dies sollte sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene geschehen: Kein Sport, keine aufreibenden Filme oder Bücher, kein deftiges Essen. Eine harmonische Atmosphäre ohne Streit ist außerdem eine wichtige Voraussetzung für guten Schlaf. Auch mit dem Licht lässt sich erholsamer Schlaf fördern: schon vor dem Zubettgehen sollte das Licht eher gedämpft sein. Verzichten Sie also auf grelle Lampen und lassen Sie am besten den Rollladen herunter.

Tipp: Achten Sie auch auf die Temperatur des Schlafzimmers – 18 bis 19 Grad sind empfehlenswert.

Eiweiß

Auch ausreichend Eiweiß in der Nahrung begünstigt den Schlaf, denn in Eiweiß ist Tryptophan enthalten und dies wiederum sorgt für einen ruhigen und festen Schlaf.

Wenn das alles nichts bringt

Auch wenn mehr gegen die Schlafstörungen interveniert werden muss, sollte man sich nicht ausschließlich auf Medikamente berufen. Zwar gibt es vielerlei Präparate mit Hopfen oder Baldrian, auch Tranquilizer mit starken Nebenwirkungen – nichts davon ist jedoch auf Dauer gesundheitsförderlich. Die effektivste Methode, sanft einzuschlafen ist denkbar einfach und ohne Nebenwirkungen: Entspannung

Entspannungstechniken

Die beliebtesten Techniken zur Entspannung sind Yoga, autogenes Training und progressive Muskelrelaxation. Dabei stehen vor allem die Entspannung der Muskeln und Visualisierung im Vordergrund. Beim autogenen Training handelt es sich um eine sogenannte autosuggestive Methode, bei welcher der eigene Körper durch Gedankenkraft gesteuert wird. Unter Visualisierung versteht man das bildliche Vorstellen: So sind beispielsweise viele Hörbücher zu finden, bei welchen der Sprecher im Kopf der Hörers eine eigene Welt, eine schöne Kulisse wie am Strand oder im Wald, entstehen lässt. Mithilfe dieser beruhigenden Bilder ist für einen harmonischeren Schlaf gesorgt!

Entspannungsübungen

(1) Ruheübung

Setzen Sie sich gerade hin und atmen Sie ruhig ein und aus. Beim jedem Ausatmen denken Sie langgezogen das Wort „Ruhe“. Wiederholen Sie das mindestens 20mal: Sie werden sehen, wie sich bei Ihnen ein Entspannungsgefühl einstellt!

(2) Yogaübung

Legen Sie sich auf den Rücken und fassen Sie mit den Handflächen Ihren Hinterkopf. Ziehen Sie die Hände dann vorsichtig den Hals entlang. Anschließend legen Sie Ihren Kopf auf den Boden, während die Arme neben dem Körper liegen, Handflächen nach oben zeigend. Dabei sind die Beine wenig geöffnet und gestreckt. Dann werden die Augen geschlossen, und vom Kopf bis zu den Fußspitzen wird jedes Teil des Körpers entspannt. Negative Gedanken dürfen kommen und werden wieder gehen gelassen. Jegliche An- und Verspannungen werden an den Boden geleitet; Sie selbst konzentrieren sich vollkommen auf das Ein- und Ausatmen. Eine kleine Hilfe: Sie können sich auch eine Treppe vorstellen, deren Stufen Sie langsam hinuntersteigen. Mit jedem Schritt und jeder Stufe sinken Sie mehr in Ihr Entspannungsgefühl.

Power-Napping



*„Halte Dir jeden Tag dreißig Minuten für Deine Sorgen frei
und mache in dieser Zeit ein Nickerchen!“*

Wussten Sie, dass in Japan Nickerchen zum normalen Geschäftsleben gehören? Der Powernap während der Arbeitszeit wird „Inemuri“ genannt und gilt bei vielen Berufen sogar als Beweis dafür, dass derjenige hart arbeitet.

Auch in Deutschland ist gerade nach der Mittagszeit das Bedürfnis nach einem kurzen Schläfchen groß – ein Nickerchen während der Arbeit ist jedoch ein Tabu, sofern man nicht als Matratzentester seine Brötchen verdient. In den USA wurde eine mögliche Lösung dieses Problems entwickelt.

Wann ist ein Nickerchen ein “Powernap”?

- Wenn es zwischen 4 und 20 Minuten andauert: In dieser Zeit wird die Tiefschlafphase noch nicht erreicht.
- Ein Powernap steigert das Wohlbefinden, nach dem Aufwachen ist man nicht müde.

Taking a nap around the world

USA

- “to nap” = “ein Nickerchen machen“
- In den USA richten bereits viele Firmen spezielle Räume für Ihre Mitarbeiter ein, in denen sie sich ausruhen oder sogar schlafen dürfen.

Japan

- „Inemuri“ = „anwesend sein und schlafen“
- Nutzen Schlafröhren in sogenannten „Nap-Shops“.

Spanien

- Siesta = traditioneller spanischer Mittagsschlaf
- Mittagessen gegen 14.00 Uhr üblich, Siesta danach kann bis zu zwei Stunden dauern (viele Geschäfte schließen zwischen 14.00 Uhr und 17.30 Uhr)

Deutschland

- In den meisten Unternehmen noch tabu
- Ausnahmen:
 - Betrieb in Köln eröffnete eine „Mittagsschlaf-Lounge“ (Orientierung an Japan)
 - Mitarbeiter einer Verwaltung in Vechta dürfen zwischen 12.30 Uhr und 14.30 Uhr eine Schlafpause einlegen, dafür wurden extra Matten besorgt

Wieso halten wir dann nicht alle Mittagschlaf?

Wer mittags schlafen möchte, gilt schnell als ein Faulpelz, der sich von der Arbeit drücken möchte. Ein solches Nickerchen lässt sich schwer mit der modernen Leistungsgesellschaft und unserer Arbeitsmoral vereinbaren.

Aber: nicht umsonst sind die Japaner ein sehr produktives Völkchen: Es gibt viele gute Gründe, sich das kurze Mittagsschläfchen anzugewöhnen.

- Ein kurzes Nickerchen begünstigt Motivation und Konzentration und erhöht die Leistungsfähigkeit.
- Regelmäßiges, effektives Powernapping kann helfen, einem Burnout entgegenzuwirken.
- Durch eine bequeme Haltung wird der Rücken entlastet, so werden die Muskeln entspannt und Bandscheibenschädigungen vorgebeugt.
- Powernapping ist weder aufwändig noch teuer: Ein bequemer Bürostuhl mit Kopfstütze tut es genauso wie eine einfache Matte.
- Wird das Nickerchen offiziell erlaubt und in die Pausengestaltung eingeplant, verhindert dies, dass die Mitarbeiter übermäßig ihrem Schlafbedürfnis nachgehen.

Vor lauter Powernappen den Nachtschlaf nicht vergessen!

Ein Nickerchen ist nicht dazu geeignet, fehlenden Nachtschlaf auszugleichen, da man nicht in eine Tiefschlafphase gelangt. Achtung bei Ein- oder Durchschlafstörungen: durch Nickerchen können sich diese Probleme verschlimmern. Stattdessen kann hierbei auf Entspannungs- und Atemübungen zurückgegriffen werden. Sowohl bei diesem als auch beim Powernapping steht im Hintergrund, dass die Gedanken einige Minuten lang vollständig von Arbeitsinhalten gelöst werden.

Ernährung und Gesundheit

Hier erfahren Sie mehr als nur, was es heißt, sich gesund zu ernähren. Mit dem richtigen Know-How können Sie mithilfe Ihrer Ernährung sogar Ihre Konzentrations- und Erinnerungsfähigkeit beeinflussen. Auch auf Ihre Tagesform – Ihre gute Laune können Sie mit der richtigen Ernährung Einfluss nehmen.

In diesem Kapitel können Sie nachlesen, welche Nahrungsmittel in Ihrem Haushalt nicht fehlen dürfen, was Sie am besten mit ins Büro nehmen und welche Lebensmittel welche Eigenschaften mit sich bringen.



Vital-Ernährung

Wir haben alles was wir brauchen. Wir leben in Wohlstand, gerade auch was die Auswahl in unseren Supermärkten angeht. Aber gerade dieser uneingeschränkte Zugriff auf alle Nahrungsmittel begünstigt, dass wir häufig viel mehr essen, als nötig. In den vielen Kleinigkeiten nebenbei, aber auch in unseren Hauptgerichten finden sich sehr viele Inhalte, die durch die Lebensmittelindustrie stark verarbeitet sind. Viele raffinierte und vitamin- und mineralstoffarme Lebensmittel stehen uns zur Verfügung und wir neigen dazu zu greifen, weil wir gerade keine Zeit für oder auch keine Lust auf eine gesunde Ernährung haben. Diese Lebensmittel verdrängen Gemüse, Obst, Nüsse, gesunde Öle und vollwertiges Getreide aus unserem Speiseplan.

Unsere Energie und Leistungsfähigkeit steht jedoch in Zusammenhang mit unserer Ernährung und gerade unser Essverhalten, resultierend aus der Wohlstandsfalle, führt häufig zu Antriebslosigkeit, Stimmungsabfall, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Heißhunger und Gewichtsproblemen.

Unsere Lebensmittel lassen sich wie Sie vielleicht wissen in verschiedene Produktgruppen einteilen:

1. Getreideprodukte (Brot, Reis, Nudeln, etc.) und Kartoffeln
2. Gemüse/Salat und Obst
3. Milch- und Milchprodukte
4. Fleisch, Fisch, Wurst und Eier
5. Fette und Öle

Erfahren Sie vorab, welche Eigenschaften diese Produktgruppen haben und worauf Sie von nun an achten sollten

(1) Getreideprodukte und Kartoffeln

Mit Getreideprodukten kann man Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe aufnehmen. Dazu sollten Sie überwiegend auf Vollkornprodukte zurückgreifen. Nicht nur die länger anhaltende Sättigung, auch eine günstigere Blutzuckerkurve ist von Vorteil. Achten Sie beim Mehl auf eine möglichst hohe Typennummer. Die Typennummer gibt an, wie viele Mineralstoffe (mg/100g) im Mehl sind.

Kaufen Sie ausdrücklich Vollkornbrote. Diese müssen aus mind. 90 % Vollkornmehl bestehen. Fitnessbrote und Vitalbrote klingen zwar gesund, sind jedoch nicht notwendigerweise aus Vollkorn.

Auch bei Müsli gilt es darauf zu achten, welche Bestandteile darin enthalten sind. Nüsse und ein niedriger Zuckeranteil sind zu empfehlen.

(2) Gemüse und Obst

Obst und Gemüse sollten unbedingt mehrmals täglich gegessen werden. Sie sollen sogar auch mengenmäßig den Hauptanteil der täglichen Gesamtlebensmittelmenge ausmachen. Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und vor allem auch sekundäre Pflanzenstoffen (z.B. Farb- und Duftstoffe der Pflanzen) wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Gemüse besitzt insbesondere einen hohen Flüssigkeitsgehalt und einen geringen Zuckergehalt und ist deshalb noch etwas mehr zu bevorzugen als Obst.

Obst und Gemüse entwickelt die meisten Vitamine, wenn Sie erst bei der Reife geerntet werden. Kaufen Sie daher möglichst saisonale Ware oder alternativ Tiefkühlprodukte, da das Gemüse direkt nach der Ernte schockgefroren wird und somit sehr vitaminreich bleibt. Achten Sie beim Kauf jedoch darauf, dass keine Zusatzstoffe, wie Stabilisatoren oder Geschmacksverstärker beigefügt wurden, wie das häufig geschieht, wenn Sie tiefgekühlte Fertigprodukte kaufen.

(3) Milch und Milchprodukte - Milch, Käse, Quark, Joghurt, etc.

Milch gehört bei vielen Menschen zum Speiseplan. Wenn Sie merken, dass Sie diese nicht so gut vertragen, kann das daran liegen, dass sie nach der Säuglingsphase nicht naturgegeben zu unserer Ernährung gehört. (Es gibt kein Tier, das sich von der Muttermilch eines anderen Tieres ernährt.) Es ist auch unnatürlich, dass wir den Lebensmitteln Fett entziehen. Stark fettreduzierte Milchprodukte sind nicht zu empfehlen, da sie kaum noch fettlösliche Vitamine jedoch oft reichlich Zusatz- und Fettersatzstoffe enthalten. Achten Sie also auch im Kühlregal darauf, was enthalten ist und studieren Sie die Zutatenliste. Bevorzugen Sie naturbelassene Produkte.

(4) Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Die Fleischqualität beeinflusst den Gehalt an hochwertigen Fettsäuren: Fleisch aus Weidetierhaltung ist z.B. deutlich reicher an Omega-3-Fettsäuren als Fleisch aus der Massentierhaltung. Aber nicht nur deshalb, auch aus ethischen Gründen und weil die Medikamentengabe eine Rolle spielt, sollten wir die Weidetierhaltung für unsere Nahrung bevorzugen. Die Qualität von Wurst ist ebenfalls stark abhängig von den Inhaltsstoffen. Ideal ist, wenn der Fleischanteil hoch und der Zuckeranteil gering ist. Gerade in Produkten, die für Kinder sind, ist viel Zucker beigemischt. Bratenaufschnitt und Schinken sind hochwertiger als zum Beispiel Lyoner oder Salami. Grundsätzlich gilt: Eine feine Wurst beinhaltet tendenziell nicht so viel Fleisch. Deshalb beim Kauf genau kontrollieren.

(5) Fette und Öle

Wertvolle ungesättigter Fettsäuren sind die Omega-3-Fettsäuren. Sie sind für die Gehirnentwicklung und das Herz- Kreislaufsystem wichtig und wirken entzündungshemmend. Rapsöl, Walnussöl oder Leinöl, Nüsse und Fische mit einem hohen Fettgehalt, wie Lachs, Hering oder Tunfisch beinhalten Omega-3-Fettsäuren. Sonnenblumenöl ist zwar auch ein Pflanzenöl, allerdings ist sie reich an Omega-6-Fettsäuren, die entgegen den Omega-3-Fettsäuren entzündungsfördernd wirken.



Schlechte Fette und Öle sind raffiniert und synthetisch hergestellt. Diese sind im Fastfood, in Fertiggerichten, Backwaren, Süßigkeiten und Snacks enthalten. Reduzieren Sie daher unbedingt diese Nahrungsmittel. Butter ist ein Naturprodukt und ist besser als die synthetisch hergestellte Margarine. Achten Sie auch darauf, dass die Haltbarkeitsdauer von Ölen und Fetten begrenzt und je nachdem unterschiedlich ist. Manche Fette sind empfindlich gegenüber Wärme, Licht oder Sauerstoff. Daher brauchen Sie diese am Besten nach der Öffnung innerhalb von 4–8 Wochen auf und lagern Sie diese kühl, dunkel und gut verpackt oder verschlossen. Pflanzenöle, die originalverpackt sind, können kühl und dunkel 6 bis 12 Monate aufbewahrt werden. Gerade kalt gepresste, nicht raffinierte Öle sollten Sie rasch verbrauchen. Native Öle werden nur mit mechanischen Verfahren direkt und ausschließlich aus z. B. Oliven gewonnen. Sie haben maximal 0,8 % freie Fettsäuren. Ohne den Zusatz „nativ“ können Sie davon ausgehen, dass das Öl (wie z. B. Olivenöl) aus bis zu max. 99 % raffiniertem Olivenöl und einem geringen Anteil von mind. 1 % an nativem Olivenöl bestehen kann. Auf die unterschiedlichen Sorten an Ölen und Fetten gehen wir gesondert nochmals ein. Im Abschnitt „Öl und Fett kann auch gesund sein“ erhalten Sie einen Grundkurs zum Thema und weitere Informationen zu den Eigenschaften der Einzelnen Öle und Fette.

Geschmacksverstärker oder Glutamat sind auch in Hefeextrakt enthalten. Wenn in der Nahrung (in Fertigprodukten oder beim Würzen mit Fertigmischungen) solche Geschmacksverstärker enthalten sind, wird das Sättigungszentrum ausgeschaltet. Glutamat in der Soße machen es unmöglich kalorienbewusst zu essen, auch wenn man die Kohlenhydrate weglässt! Zwei bis drei Hände Nüsse sind wichtig. Nüsse sind nur schlecht in Kombination mit Rosinen (hoher Zuckeranteil) da nun alles Fett der Nüsse in Bauchfett eingelagert wird. Walnüsse sind Top, Cashews haben einen relativ hohen Kohlenhydratanteil.

Wichtig zu wissen: Wenn jemand nicht gerne Gemüse, Salat oder Obst isst: Man muss mindestens 30-mal mit einem Lebensmittel in Kontakt kommen, damit es beginnt einem zu schmecken. Dies ist insbesondere für Eltern ein wichtiger Hinweis.

Grundwissen zum Zucker



Wussten Sie schon? Schlafmangel führt zu Mineralstoffmangel und das verstärkt den Hunger auf Süßes. Der Wille nach Süßem kommt aus der Evolution, denn schon Jahrhunderte zurück war der Mensch auf der Suche nach einen Baum mit reifen Früchten!

Wenn Sie sich nun beobachten, dass Sie viel Süßes essen, deutet das auf einen Mineralstoffmangel hin

Übrigens: Brot ist ein idealer Lieferant für Zucker, denn das enthaltene Weißmehl wird direkt in reinen Zucker umgewandelt. Brot enthält kein wertvolles Eiweiß und keine ungesättigten Fette. Ein Beispiel: 1 Brezel = 15 Stücke Würfelzucker

Früher mussten wir uns bewegen, um was Essbares zu finden. Heutzutage fehlt uns leider meist die ausreichende Bewegung. Kinder bewegen sich beispielsweise im Durchschnitt 900 Meter am Tag.

Im Frühstück nimmt man heute bis zu 80% Kohlenhydrate, also Zucker zu sich! Mit Marmelade, Saft, Brot etc. löst man im Körper einen Zuckerschok aus, Insulin (= ein Masthormon) wird produziert und der Blutzucker fällt dadurch wieder ab. 1 bis 2 Stunden nach dem Frühstück ist man daher wieder unterzuckert. Das bedeutet man braucht um 10 – 11 Uhr wieder Brot, Saftschorle oder was Süßes. Wenn hier wieder hauptsächlich Kohlenhydrate den überwiegenden Nahrungsbestandteil darstellen, sind die meisten Menschen um die Mittagszeit erneut sehr hungrig (der Blutzuckerspiegel ist zu weit abgesunken). Isst man dann zum Mittagessen ein Teller Nudeln, nimmt man übertragen ca. 27 Stück Würfelzucker zu sich. Im Restaurant bekommt man oftmals auch noch extra Brot gereicht, da es den Appetit noch mehr anregt. Nach dem Essen hat man dann sogar Lust auf Nachtisch!

Auch Süßstoff macht Heißhunger und ist daher nicht zu empfehlen. Selbst Süßungsmittel, die rein pflanzlich sind, wie z.B. Stevia versprechen dem Körper eine große Menge Zucker und Insulin wird auf Verdacht ausgeschüttet.

An dieser Stelle einmal eine Bemerkung, wie viel Zucker in Süßigkeiten enthalten sind:

1 Packung (à 200 g) Gummibären = 70 Würfelzucker

1 Glas Apfelschorle (ca. 0,2l) = 50 Würfelzucker

Allein damit nimmt man schon 120 Würfelzucker zu sich. Zum Vergleich: Laut WHO sollte für einen Erwachsenen die Grenze, des durch die Nahrung aufgenommenen Zuckers bei ungefähr 55 g pro Tag liegen, das wären ca. 18 Stück Würfelzucker.

(Quelle: www.dlr.rlp.de)

Insulin ist das Wachstumshormon von Krebszellen. Deshalb erhalten Krebspatienten keinen Zucker mehr. Das wird erreicht durch eine sogenannte ketogene Ernährung – also nur Eiweiß und Fett.

Ein Tipp: Probieren Sie doch auch einmal die ketogene Ernährung. Fett und Eiweiß liefern hier alle Nährstoffe. Dieses Prinzip wird auch in der sogenannten „Stoffwechselkur“ angewendet. Hier wird die Ernährung auf Eiweiß und Gemüse umgestellt und für die Zeit dieser 21 Tage dauernden Kur wird auch auf Fette und Öle verzichtet. Idealerweise sollten dem Körper allerdings in ausreichendem Umfang Vitalstoffe zugeführt werden, damit die Zelle optimal versorgt ist.

Und noch ein Hinweis: Verzehrt man in der Nachmittagszeit Kuchen oder Süßigkeiten, ist man abends wieder unterzuckert und hat einen Riesen Hunger! Um 10 Uhr und um 16 Uhr besteht ein biologisches Leistungshoch. Diese Zeiten sind ideal für Termine. Wenn Sie jedoch ein kohlehydratreiches Mittagessen hatten, erhöht sich die Einschlafgefahr danach und Sie haben stattdessen ein Leistungstief.

Sollten Sie in der Familie die Veranlagung zu Diabetes haben, sind die Rezeptoren für Zuckeraufnahmen vorgeschädigt. Die Gefahr für Altersdiabetes steigt. Wenn Sie vermuten, kaputte Insulinrezeptoren zu haben, lassen Sie den HBA1C-Spiegel bestimmen. Diabetes kann früh festgestellt werden! Aber auch ohne diese Veranlagung ist Zucker gefährlich, denn er zerkratzt die Gefäßwände von innen. Insulin greift sich den Zucker und wandelt ihn in Fett um. Das bedeutet, es kann keine Muskulatur entstehen. Zucker unterbindet auch die Nährstoffaufnahme. Essen Sie zu viel Zucker, können Mineralien und Vitamine nicht im Körper verstoffwechselt werden, es entsteht ein Mineralstoffmangel. Dies ist selbst dann der Fall, wenn keine Veranlagung zu Übergewicht da ist. Wenn Insulin produziert wird, wird der Rest des Essens, das aktuell nicht benötigt wird in Bauchfett umgewandelt. Bei Übergewicht kommt noch etwas dazu: Bauchfett produziert eigenständig Hormone und ist für Entzündungen im Körper mit verantwortlich.

Wichtig für alle Eltern:

Abzunehmen im Alter geht recht schnell, wenn man in der Pubertät sportlich war! Das heißt, wenn man in der Pubertät und davor keine Gewichtsprobleme hatte, ist es später einfacher das Gewicht zu halten und ggf. auch wieder abzunehmen.

Trinken Sie beim Sport auf keinen Fall süße Getränke, sonst besteht keine Möglichkeit, das Bauchfett abzubauen. Wasser ohne Bewegung hat weniger Chancen Fett zu produzieren, als gesüßte Getränke und Bewegung. Wenn der Zucker beim Training fehlt, geht der Körper an die Fettreserven. Daher sollte man auch mindestens 1 Stunde nach dem Sport, besser zwei Stunden nach dem Training keine Kohlenhydrate oder Zucker zu sich nehmen. Der Magen ist ein Muskel. Das bedeutet, viele Kohlenhydrate machen auch ein anderes Magenvolumen. An dieser Stelle noch ein Irrtum beim Abnehmen: Fettreduktion durch fettarme Nahrungsmittel ist kontraproduktiv, denn der Körper braucht von Zeit zu Zeit von außen Fett, damit er seine Fettreserven auch loslässt. Wenn man dem Körper nie Fett von außen zuführt lagert er es gewohnheitsmäßig ein!

Übrigens: Viele Menschen leiden unbewusst unter Flüssigkeitsmangel weil zu wenig Wasser getrunken wird. Nur Wasser wird im Körper als Getränk verstanden und Smoothies, Säfte, etc. zählen eher als Nahrung, denn nur Wasser spült die Zellen.

Die Mahlzeiten am Tag



*Nehmen wir die Verteilung einer Mahlzeit auf dem Teller
- Eine Faustregel in Sachen Ernährung:*

Achten Sie auf zwei Fäuste Eiweiß in jeder Nahrung, zwei Fäuste Gemüse, eine Faust Fett, eine Faust Kohlehydrate.

Grundsätzliches:

Die hauptsächliche Ernährung sollte ballaststoffreiche und kohlenhydratarme Sattmacher wie Gemüse, Salat oder Obst beinhalten. Dazu ist es wichtig ab und zu eiweißreiche Sattmacher wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier und Hülsenfrüchte zu sich zu nehmen. Süßigkeiten, Streichfett, Brot, Kartoffeln, Nudeln sollte in der geringsten Menge verzehrt werden.

Essen Sie täglich mindestens 5 Portionen Obst (2x) und Gemüse (3x) und trinken Sie viel Wasser. Heimisches Obst wie Äpfel, Birnen, Beeren sind am besten (Erntezeit beachten). Bevorzugen Sie bei Milch und Milchprodukten die normale Fettstufe, in Light-Produkten ist in der Regel Zucker enthalten. Essen Sie möglichst wenig stärke- und zuckerreiche Produkte und falls Sie doch einmal Lust auf Süßes verspüren, essen Sie es am besten zu oder direkt nach einer Hauptmahlzeit.

Eiweiß ist in Eiern oder Quark enthalten und das kann beispielsweise gemischt mit einer Hand voll Früchten und ein paar Nüssen eine ideale Mahlzeit darstellen. Ein Esslöffel Hanföl kann zur Ergänzung ebenfalls in das Essen getan werden, da es Omega 3 enthält, Zellstoffwechsel fördernd ist und eine krebswachstumshemmende Wirkung hat. Auch gut sind Chiasamen oder Leinöl.

Fette, die gehärtet sind gehören zu den Transfetten.

ACHTUNG: wenn Butter oder Margarine streichfähig ist, sind Zusatzstoffe beigemischt. *Nichts Gesundes ist streichfähig!*

Da Bauchfett Entzündungen im Körper produziert ist es auch wichtig im Fleisch darauf zu achten möglichst das Bauchfett zu meiden. In Lyoner wird leider das Bauchfett der Tiere inklusive Medikamenten verarbeitet. Damit die Tiere gesund bleiben, wird vorsorglich Antibiotika gefüttert, das sich im Bauchfett wiederfindet. Metzgereien mit Bio Fleisch sind hier die Alternative. Wenn Fleisch unter Sauerstoff- Schutzatmosphäre verpackt wird, schimmert es nach außen Rot. Bakterien keimen schneller. Bei Leberkäse und Lyoner wird Chlor verwendet!

Beim Fisch gibt es den FGT Fischführer – Hier sehen Sie, welcher Lachs in Ordnung ist. Pangasius ist aufgrund der Phosphatmenge nicht als Fisch zu empfehlen. Thunfisch kann stark belastet sein. Man sollte einen hochwertigen Thunfisch kaufen, der eingelegt ist in Olivenöl. (Sonnenblumenöl ist reich an Omega 6 und in der Wechselwirkung hebt sich Omega 3 auf)

Hinweis: Eier mit „0“ als erste Kennzeichnung auf dem Stempel weist auf eine sehr gute, artgerechte Haltung hin. „2“ ist Bodenhaltung und wenn die Eier regional / saisonal sind, ist dies ebenfalls in Ordnung.

Zur Übersicht:

0= Biohaltung

1= Freilandhaltung

2= Bodenhaltung

3= Käfighaltung

Wie sollten also die idealen Mahlzeiten zusammengesetzt sein? – Ein paar Beispiele:

Frühstück:

Quark, Nüsse (Sie enthalten ein Enzym, das der Leber hilft zu entgiften), Haferflocken, Joghurt, Beeren, Obst, Leinöl, weiches Ei, Omelett, Urkorn, Lachs, Käse, Brot (idealerweise überwiegend aus Eiweiß)

Sie können also ideal den Quark mit dem Leinöl mischen und mit Nüssen und Beeren vermengen. Als Alternative kann auch Rührei mit Speck und Gemüse sein.

Mittagessen:

Wenig Nudeln, wenig Reis

Viel Gemüse, ggf. Zugabe von Tomatenmark

Olivenöl, Pfeffer, Mozzarella

Gemüse kann auch in Soße gehäckselt werden

Buttaris/Butterschmalz ist ideal zum anbraten (Vorsicht: Margarine = Chemie!)

Abendessen:

Ei, Lachs, Käse, Wurst (Braten), Gemüse in Form von Rohkost, Avocado, Salat (Feldsalat und Rucola sind empfohlen) (wenig grüner Salat, eher Rohkostsalate wie Kraut, Karotten, Sellerie usw. Gurke und Tomate), dazu Fleisch z.B. mageres Steak oder Fisch
-> wenig / besser kein Brot dazu, wenn dann Vollkornbrot



Im Supermarkt



Jeder Supermarkt ist darauf ausgerichtet, dass Sie sich beim Einkaufen wohl fühlen. Wenn Sie ein gutes Gefühl haben und die Atmosphäre gemütlich und entspannt wirkt, werden Sie viel mehr einkaufen, als Sie ursprünglich vorhatten.

Die Höhe der Platzierung (die Greifhöhe) spielt ebenso eine Rolle, wie die Beschilderung mit dem Aktionsschild oder des Sonderangebotes. Haben Sie schon einmal beim Brötchenstand den frischen Duft der aufgewärmten Brötchen bemerkt? Diese Maßnahme dient als Kaufanreiz. Aber, wie finden Sie in diesem Jungle der Verlockungen doch noch die richtigen Lebensmittel?

Wir wollen ihnen mit dem folgenden Kapitel dabei helfen.

Was ist eine Zutat?

Zutaten sind die Stoffe, die bei der Herstellung des Produktes verwendet werden und unverändert im Produkt vorhanden sind. Das was in der Namensgebung enthalten ist, sollte zumindest anteilig enthalten sein (z. B. Schokoriegel -> Anteil der Schokolade). Beim Blick auf die Zutatenliste gilt: Die Reihenfolge der Inhaltsstoffe auf der Zutatenliste gibt Auskunft über die enthaltenen Mengen, d.h., was an erster Stelle steht, ist auch mengenmäßig am meisten drin. Da Zusatzstoffe wie z.B. Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder Geschmacksverstärker deklariert werden müssen, ermöglicht Ihnen der Blick auf die Zutatenliste die Auswahl eines möglichst naturbelassenen Produktes. Allerdings kann sich zugesetzter Geschmacksverstärker auch hinter Begriffen wie „Gewürze“ verstecken.

Achtung: Die Floskel „ohne künstliche Geschmacksverstärker“ schützt nicht vor Zusatz von Hefeextrakt, einem natürlichen Geschmacksverstärker, der chemisch exakt dem künstlichen Vorbild gleicht.

Zusatzstoffe gehören zu den Zutaten und werden Lebensmitteln absichtlich zugefügt, um eine bestimmte vom Hersteller beabsichtigte Wirkung zu erzielen (Nährwert, Genusswert, Haltbarkeit, etc.). Sie sollen das Lebensmittel bewusst verändern. Europaweit werden in konventionellen Lebensmitteln ca. 300 Zusatzstoffe eingesetzt. Sie können natürlicher oder synthetischer Herkunft sein und müssen ausdrücklich zugelassen sein.

Folgende Zusatzstoff-Klassen sind für unterschiedliche technologische Zwecke zugelassen (ZZuIV §5 Abs.1): Konservierungsstoffe, Antioxidationsmittel, Trägerstoffe, Säuerungsmittel, Säureregulatoren, Trennmittel, Schaumverhüter, Füllstoffe, Emulgatoren, Schmelzsalze, Festigungsmittel, Geschmacksverstärker, Schaummittel, Geliermittel, Überzugsmittel, Feuchthaltemittel, chemisch modifizierte Stärken. Außerdem gehören die Klassen der Farbstoffe, der Süßungsmittel, der Stabilisatoren, der Komplexbildner und der künstlichen Aromastoffe zu den Zusatzstoffen (Auszug aus: www.tuef-sued.de)

Für die Zulassung von Zusatzstoffen haben wir in der EU eine einheitliche Regelung, nämlich den ADI-Wert. ADI (akzeptable tägliche Dosis) = \emptyset Menge eines Stoffes in mg pro kg Körpergewicht, die vermutlich lebenslang täglich ohne Risiko eingenommen werden kann.

Hinweis: Häufig werden die Studien jedoch von der Industrie selbst durchgeführt und orientieren sich an Tierversuchen, die wie wir wissen nicht zu 100 % auf den Menschen übertragbar sind. Außerdem können ADI-Werte nach unten korrigiert werden oder es werden einfach verschiedene ähnliche Stoffe (wie z. B. verschiedene Süßstoffe) verwendet.

Bio-Lebensmittel – die bessere Alternative?

In Bio-Lebensmittel sind nur ca. 10% an Zusatzstoffen verglichen mit industriell gefertigter Ware. Das allein kann für den Einzelnen ein Grund sein, dies als gesündere Alternative zu betrachten. Der Blick auf die Zutatenliste lohnt sich darüber hinaus in jedem Fall. Im Öko-Landbau produziert man ganzheitlich und achtet darauf, dass wenig Nährstoffe der Pflanze von außen zugeführt werden. Dabei soll die Bodenfruchtbarkeit erhalten oder sogar gesteigert werden, indem zum Beispiel Nützlinge aktiv gefördert werden. Nach der Ernte werden Bio-Lebensmittel schonend und werterhaltend verarbeitet.

Ob Ihr Produkt, das im Supermarkt auf irgendeine Art und Weise dahingehend gekennzeichnet ist, tatsächlich auch in Bio-Qualität produziert wurde, hängt vom Kontrollvermerk ab. Grundsätzlich ist zunächst der Begriff „bio“, „öko“ oder „organisch-biologisch“ gesetzlich geschützt. Als nächster Hinweis ist der Kontrollvermerk <DE-XXX-Öko-Kontrollstelle> auf allen Bio-Produkten und sie enthalten das sechseckige staatliche Bio-Siegel bzw. neuerdings das EU-Gemeinschaftslogo (Blatt mit Sternen). Verbandszeichen sind darüber hinaus z. B. Bioland, Demeter und Naturland. Hier sind Betriebe gekennzeichnet, die nach noch strengeren Richtlinien produzieren.

Bio-Produkte enthalten, wenn Sie das Biosiegel nach der EG-Öko-Verordnung haben keine Geschmacksverstärker und Farbstoffe. Sie enthalten außerdem keine gentechnisch veränderten Bestandteile, werden nicht durch radioaktive Strahlung konserviert und erfahren keine Behandlung durch chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel. Die Futtermittel wurden ökologisch produziert und die Tiere wurden artgerecht gehalten.



Wie Sie Ihren Vorratsschrank zur Vitalapotheke umgestalten



Unwichtig, ob Sie schnell gestresst sind, zur Ängstlichkeit neigen, unter Verdauungsproblemen leiden oder häufig niedergeschlagen sind – es gibt für annähernd jedes Übel Lebensmittel, mit welchen Sie diesen entgegenwirken können.

Hier ein paar Beispiele:

(1) **Ängstlichkeit**

- Kamillentee
- Fettsfische
- Grüner Tee

(2) **Niedergeschlagenheit**

- Nüsse (v.a. Cashewnüsse)
- Bananen
- Fettsfische
- Eier
- Zartbitterschokolade

(3) **Stress**

- Zartbitterschokolade
- (Vollkorn-) Haferbrei
- Lachs
- Walnüsse
- Sonnenblumenkerne
- Spinat
- Heidelbeeren

(4) **Verdauungsprobleme**

- Papaya
- Avocado
- Ingwer
- Spargel
- Rote Beete

(5) Erkältung

- Zimt
- Knoblauch
- Beeren
- Spinat
- Zwiebeln
- Kurkuma
- Honig

(6) Sodbrennen

- Mandeln
- Apfelessig
- Basilikum
- Kamillentee
- Knoblauch
- Kartoffeln

(7) hoher Blutdruck

- Erbsen
- Papaya
- Haferbrei (Vollkorn)
- Tomaten
- Spinat
- Avocado

(1) Schlafen Sie ausreichend und regelmäßig

Zu wenig Schlaf führt nicht nur zu einem Energieverlust für den Tag, sondern wirkt sich auch negativ auf unseren Stoffwechsel aus. Wenn wir uns nicht fit fühlen, greifen wir gerne mal zu zuckrigen und kohlenhydrathaltigen Snacks um unseren Energiehaushalt (für einen kurzen Moment) aufzubessern. Für unseren Stoffwechsel und unser Wohlfühlgewicht ist das aber eher kontraproduktiv. Um in Gang zu kommen und die vorgesehenen Funktionen erfüllen zu können, brauchen auch Fettzellen genügend Schlaf. Bei chronischem Schlafmangel können Sie nicht mehr den Blutzuckerspiegel regulieren oder den Zellen Energie zuführen. Kleiner Hinweis zu Ihrem Schlafverhalten: Versuchen Sie in einen Schlafzeitenrhythmus zu kommen, dann fällt es Ihnen und Ihrem Körper am leichtesten, ausreichend und regelmäßig zu schlafen. Es hat sich gezeigt, dass eine feste Aufstehzeit (sie sollte maximal um eine Stunde variieren) am sinnvollsten ist. Merken Sie, dass Sie mehr Schlaf benötigen, dann gehen Sie lieber früher ins Bett anstatt länger darin liegen zu bleiben. Zudem sollten Sie bewusst wahrnehmen können, wann Sie müde sind und Ihrem Körper den Schlaf gönnen. Bemühen Sie sich also darum nach Bedarf und nicht nach Uhrzeit oder Fernsehprogramm ins Bett zu gehen.

(2) Ernähren Sie sich vitamin- und ballaststoffreich und meiden Sie kalorienhaltige und fettige Speisen.

Wahrscheinlich brauchen wir Ihnen zu diesem Thema nicht mehr viel sagen, weil Sie darüber schon einiges in den vorherigen Kapiteln gelesen haben. Halten wir uns an dieser Stelle also kurz: Ab und an das Abendessen aus zu lassen oder eine Mahlzeit nur aus einem frischen Gemüse- oder Obstsaft oder Proteinshake bestehen zu lassen, ist erlaubt. Jedoch sind komplett unregelmäßige Mahlzeiten bzw. Fastenkuren tabu – Diese sind abgesehen von einer Stoffwechselkur oder Heilfasten zur Darmreinigung ein NoGo für den Körper. Durch so etwas wird der Körper nur verwirrt und er fühlt sich in eine Hungerperiode hinein versetzt. In diesem Zustand nimmt er alles, was er bekommt, umso lieber auf und versucht damit für weitere nahrungsarme Tage vorzusorgen. Außerdem geht Ihnen ohne ausreichende Eiweißzufuhr auch Ihre Kraft für den Alltag, die Leistungsstärke für den Job, die gute Laune, die Muskelmasse für Ihre Fitness – und natürlich Ihr funktionierender Stoffwechsel verloren.

(3) Bewegen Sie sich und bringen Sie damit Ihren Stoffwechsel in Schwung.

Sitzen Sie den größten Teil des Tages in Ihrem Stuhl?

Dann wird es für Ihren Stoffwechsel sehr schwer in Fahrt zu kommen. Je ausgiebiger man sich pro Tag bewegt, desto eher steigt Ihr Grundumsatz und desto mehr Kalorien verbrennen Sie.

Unsere Tipps für mehr Bewegung im Büro:

- ✓ Gibt es eine Gelegenheit die Aufgabe oder Nachricht persönlich zu überbringen, dann machen Sie sich auf den Weg zum Büro Ihres Kollegen und lassen Sie die Finger vom Telefon oder der Computertastatur.
- ✓ Ein paar Minuten in der Mittagspause aktiv zu sein, erhöht Ihre Leistungsstärke und kurbelt den Stoffwechsel an.
- ✓ Vielleicht gibt es für Sie aber auch die Möglichkeit auf Ihrem Arbeitsweg ein bisschen Bewegung einzuplanen: Nehmen Sie das Rad, steigen Sie ein oder zwei Haltestellen später bzw. früher ein bzw. aus und gehen Sie zu Fuß.

Hinweis für Ihr Sportprogramm: Der Stoffwechsel arbeitet vor allem dann verbessert, wenn die Muskeln trainiert werden. Durch die erhöhte Muskelmasse steigt der allgemeine Grundumsatz Ihres Körpers und lässt das Fett beschleunigt abbauen. Reines Cardiotraining reicht also nicht aus. Erweitern Sie Ihr Sportprogramm durch das Training mit Hanteln und Kräftigungsübungen für die Muskeln.

(4) Ernähren Sie sich eisenhaltig.

Die Funktion des Eisens in unserem Körper ist nicht zu unterschätzen. Es ist für den Sauerstofftransport und die Energiegewinnung verantwortlich. Decken Sie also Ihren Tagesbedarf von etwa 15 mg Eisen pro Tag bewusst ab, dann fühlen Sie sich fit, können sich konzentrieren und beschleunigen nebenbei Ihren Stoffwechsel. Lebensmittel mit erhöhtem Eisengehalt: Bohnen, Hirse, Fleisch, Eier, Cashewkerne, ...

(5) Gönnen Sie sich Alkohol nur gelegentlich und reduziert.

Insbesondere der regelmäßige Konsum von ein paar Gläsern Wein oder Bier, verlangsamt den Stoffwechsel enorm. Ehe die aufgenommene Nahrung vom Körper verarbeitet werden kann, muss er sich der Aufgabe widmen die alkoholischen Getränke zu zersetzen. Damit bleibt der Darminhalt länger im Körper. Bei dauerhaftem Alkoholkonsum, kann dies zu schweren Schäden führen.

Unser Tipp: Gönnen Sie sich nur ab und an Alkohol und dann auch nur in geringen Mengen. Denken Sie daran, dass Sie damit Ihrem Stoffwechsel etwas Gutes tun und nebenbei auch Ihrem Körpergewicht.

(6) Trinken Sie viel Mineralwasser.

Der Stoffwechsel kann durch die Zufuhr von Flüssigkeit wesentlich beeinflusst werden, weil Zellen erst mit Wasser aktiv werden und arbeiten können. Ein kleiner Hinweis, um Ihre Trinkmotivation zu erhöhen: Der angeregte Stoffwechsel verbrennt durch das Wasser zusätzlich am Tag bis zu 200 Kalorien mehr. Als Mindestmaß gilt 1,5 l Mineralwasser pro Tag, sehen Sie sich dazu auch unser Kapitel „Wasserbedarf“ an.

(7) Ernähren Sie sich kalziumhaltig.

Um den eigenen Stoffwechsel in Fahrt zu bekommen, empfiehlt es sich, genügend Kalzium im Körper zu haben. Kalzium hilft die Muskeln aufzubauen, unterstützt die Blutgerinnung und kurbelt die Fettverbrennung an. Lebensmittel mit erhöhtem Kalziumgehalt: Milchprodukte (zuckerfreier Naturjoghurt, fettarmer Käse, Sojamilch), Brokkoli, Sesam,...

Der Darm – das Superorgan



Eigentlich ist der Darm und alles um ihn herum eher ein Tabuthema... wer will schon die Details des Darmtrakts seines Gegenübers wissen?

Das bedeutet aber nicht, dass der Darm ein Organ ist, das man vernachlässigen könnte. Ganz im Gegenteil! Nachdem Sie diesen Abschnitt hier gelesen haben, werden wir uns einig sein:

Der Darm ist der Superman unter den Organen.

Der Darm und seine Superkräfte

Gerade Darmbakterien üben einen wesentlichen Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden aus: Ob wir zunehmend, allergische Reaktionen zeigen oder wir uns allgemein nicht wohl fühlen – der Forschungsstand verheißt gute Chancen über die Regulation der Darmflora! Wussten Sie zum Beispiel schon? Der Darm ist dann am gesündesten ist, wenn er möglichst viele verschiedene Bakterienstämme besitzt? Er kann 1000 Billionen Darmbakterien auf sich wohnen lassen, denn wenn wir ihn ausbreiten würden, könnten wir damit ein halbes Fußballfeld abdecken! Der Darm trägt also einen wesentlichen Beitrag zu einem funktionierenden Immunsystem bei: 70 bis 80 % der Immunzellen fühlen sich im Darm besonders wohl.

Die emotionale Beziehung

Ein ausgeprägtes Angstgefühl, Stress und Traurigkeit macht sich auch im Magenbereich bemerkbar. Dieses ungute Ziehen im Bauch signalisiert dem Körper das subjektive Wohlbefinden. Viele Menschen mit Reizdarm-Beschwerden leiden häufig auch unter Angststörungen und Depressionen. Ob die gestörte Darmflora nun die Ursache oder die Folge darstellt ist noch nicht ganz klar, Einigkeit besteht aber vor allem darüber: Bauch und Seele haben eine starke emotionale Bindung zueinander!

Antibiotika – das Kryptonit des Darms

Die Einnahme von Antibiotika kann ziemlich auf den Magen schlagen – denn sie bringt den Bakterienbestand ziemlich durcheinander, oftmals kommt es dann zu Durchfallbeschwerden und der Darm kann sich entzünden. Die Forscher bleiben dran – sie wollen alle Superkräfte des Darms aufspüren. Sie sehen vor allem Zusammenhänge zu Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis und Diabetes, die es in weiteren Studien zu untersuchen gilt. Übrigens sind sich die Forscher einig: Die tatsächliche Wirkung von probiotischen Drinks oder Joghurts zur Unterstützung der Darmflora konnte nicht wirklich eindeutig belegt werden.

Brainfood



Hier können Sie nachlesen, wie Sie mit gesunden Lebensmitteln Ihr Gehirn und damit auch Ihre Leistungsfähigkeit steigern können.

Und das Beste: Diese Wundermittel gibt es ohne Rezept und unerwünschte Nebenwirkungen!

	Was ist drin?	Wie wirkt's?
Nüsse	Omega 3 & 6, Vitamin E	Ausgleich des Serotoninspiegels, stimmungsaufhellend, schützt vor kognitivem Zerfall
Beeren	Antioxidantien	Anregung der Hirnfunktion (insbes. Heidelbeeren: Stärkung des Kurzzeitgedächtnisses)
Avocados	Reich an gesunden Fetten	Anregung der Konzentration Sauerstoffversorgung des Gehirns
Tomaten	Antioxidantien	Schutz vor Demenzerkrankungen Anregung der Hirnfunktion
Fettfisch (bspw. Lachs, Makrele, Hering, Sardine)	Omega 3 & 6 Fettsäuren	Unterstützung der Entwicklung des Hirngewebe, stimmungsaufhellend
Grüner Tee	Katechine & Polyphenole	Anregung des Dopaminstoffwechsels Verbesserung von Konzentration und Gedächtnis

Spinat	Folat	Verbesserung von Konzentration und Gedächtnis
Brokkoli	Vitamin K	Förderung kognitiver Abläufe
Vollkornprodukte	Folate, Vitamin B6 und Thiamine	Förderung von Gedächtnis und Stärkung der Augen
Kürbiskerne	Zink	Förderung von Gedächtnis & Konzentration
Dunkle Schokolade	Antioxidantien, Flavonoide	Anregung des Blutflusses zum Gehirn, Förderung von Gedächtnis und Konzentration
Bananen	Potassium, Vitamin B6 & Folsäure	Erhöhung des Serotoninspiegels und damit stimmungsaufhellend

Wie Eiweißshakes Ihr Wohlbefinden steigern



Eiweißshakes bewirken wahre Wunder: sie unterstützen den Muskelaufbau, begünstigen die Gewichtsreduktion, kurbeln die Fettverbrennung an, wirken diversen Mangelerscheinungen entgegen, straffen das Gewebe, stärken die Fingernägel und verbessern das allgemeine Wohlbefinden.

Mehr zu den Eiweißshakes erfahren Sie hier:

Ein Eiweißshake bringt es durchschnittlich zu einem Anteil von 35g Eiweiß – eine Menge, die es nur schwer mit den Anteilen in herkömmlichen Lebensmitteln aufnehmen kann

Sehen Sie selbst:

Lebensmittel	Anteil an Eiweiß
100g Kalbsfleisch, mager	20,6g
100g Schweineleger	20,1g
100g Entenfleisch	18,1g
100g Forellenfilet	19,5g
100g Hirschfleisch	20,6g
100g Brokkoli	3,0g
100g frische Erbsen	7,0g
100g Kartoffeln	4,0g
1 Ei	7,0g
100g Magermilchpulver	35,0g
100g Buttermilch	3,5g

Der Eiweißshake führt dem Körper ausreichend hochwertiges Eiweiß zu und das unterstützt die Immunabwehr ungemein. Am besten ist es, wenn das Eiweiß aus verschiedenen Quellen bezogen wird (z. B. aus Molke, Milch und Soja), auf diese Weise sind die Aminosäuren für den Körper sofort verwertbar. Der Shake schmeckt gut, steigert Ihre Leistung und mindert Ihr Körpergewicht. Das Eiweiß hat nämlich kaum Fett und Kohlenhydrate (nur 1g). Den Shakes werden meist Mineralien (Magnesium, Kalzium, Kalium) beigefügt, die auch noch zusätzlich Knochen, Zähne und Muskeln unterstützen und den Blutdruck regulieren.

Wunderwirkstoff Magnesium



Magnesium ist ein Mineralstoff, welcher mittels der Aktivierung von über 300 Enzymen zu einer gesunden Muskelfunktion, einem guten Nervensystem und auch einem funktionierenden Energiestoffwechsel beiträgt.

Es wirkt ebenfalls Müdigkeit entgegen und fördert eine gesunde Eiweißsynthese.

Im Körper lässt sich durchschnittlich 25g Magnesium finden – dieses kann vom Organismus aber nicht selbst hergestellt werden, weshalb der Bedarf über die Ernährung gedeckt werden sollte. Dabei gibt es bestimmte Personengruppen, die einen eventuell höheren Bedarf an Magnesium haben.

Zu diesen gehören z.B.:

- ***Menschen, die viel Sport treiben***
Mithilfe von Magnesium sind Herz und Muskeln leistungsstärker, da sie imstande sind, mehr Energie zu produzieren. Darüberhinaus hat Magnesium einen Einfluss auf die Produktion fettabbauender Enzyme – also profitieren auch Sportler davon, die gerne etwas abnehmen möchten.
- ***Menschen, die in ihrem Alltag viel Stress ausgesetzt sind***
Steht ein Mensch unter Stress, wird mehr Magnesium in den Zellen verbraucht und auch mehr dieses Mineralstoffes ausgeschieden. Daraus resultiert, dass sich der Magnesiumbedarf einer Person erhöht.
- ***Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit***
Magnesium kann dabei helfen, den Blutdruck zu stabilisieren.
- ***Frauen, während sie mit der Pille verhüten oder starke prämenstruelle Leiden haben***
Bei der Einnahme der Pille als Verhütungsmittel wird eine höhere Menge Magnesium ausgeschieden. Dieses sollte wieder zugeführt werden.
- ***Frauen während der Wechseljahre***
Da das Mineral Magnesium auch Einfluss auf den Wasserhaushalt hat, kann ein Mangel dessen zu Wassereinlagerungen führen.
- ***Menschen, die eines von folgenden Medikamenten einnehmen:***
Kortison, ACE-Hemmer, Digitalis Präparate
- ***Menschen, die mental anstrengende Arbeit verrichten***
Magnesium kann helfen, die Gehirnleistung zu verbessern.

Bei Magnesiummangel

Wer kennt sie nicht – die unangenehmen nächtlichen Wadenkrämpfe. Die Ursache dafür ist ein Mangel an Magnesium, da dieses Mineral dafür sorgt, dass die Muskeln sich entspannen können. Genug Magnesium bedeutet also ebenfalls guten Schlaf! Außerdem beeinflusst Magnesium die körpereigene Wärmeregulation, was dazu führt, dass Menschen mit Magnesiummangel eher zum Frieren neigen. Leidet man über einen längeren Zeitraum an Magnesiummangel, steigt die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen. So kann ein Mangel an diesem Mineral zu Migräne, Tinnitus, oder Muskelverspannungen führen, sogar Herzrhythmusstörungen bis zum Herzinfarkt oder Schlaganfall können die Folge sein.

Wie wird Magnesium am besten eingenommen, und wie viel benötige ich?

Die empfohlene Tagesration an Magnesium variiert nach Alter und Geschlecht. So wird für Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren eine Tageszufuhr von 350mg bis 400mg empfohlen, für Erwachsene 375mg. Männer haben dabei einen etwas erhöhten Magnesiumbedarf, was sich mit ihrer allgemein höheren Muskel- und Knochenmasse erklären lässt. Natürlich spielt auch die Lebensweise eine wichtige Rolle zur Ermittlung des Magnesiumbedarfs: Wie bereits aufgeführt haben beispielsweise Sportler oder vermehrt gestresste Menschen erhöhten Magnesiumbedarf. Soweit möglich sollte Magnesium in natürlicher Form, nicht als chemisch verarbeitetes Produkt eingenommen werden. Diese bestehen größtenteils aus anorganischem Magnesium und dieses kann, im Gegensatz zu natürlichem Magnesium, nur schwer vom Körper aufgenommen werden.

Unser Tipp: Häufig wird das natürliche Pulver der Sango-Meeres-Koralle empfohlen: Hierbei handelt es sich um ein naturbelassenes Produkt, bei welchem das Magnesium zu 87 Prozent aufgenommen werden kann. Zum Vergleich: Bei chemischem Magnesium sind es nicht einmal zwanzig Prozent! Empfohlen als Nahrungsergänzungsmittel wird auch Magnesium Citrat. Neben der Meereskoralle zeichnen sich folgende Lebensmittel mit einem hohen Magnesiumgehalt aus: Spinat, Kürbiskerne, Mandeln, Joghurt, Avocado, Fisch und nicht zuletzt: Dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil.

Die Kleinigkeit für Zwischendurch



Mandeln, Nüsse und grüne Smoothies gelten derzeit als gesunde Snacks für Zwischendurch.

Schaut man auf die Verpackung der Mandeln gibt diese 580 kcal pro 100 g an. Sind damit Mandeln Dickmacher? Was steckt also wirklich hinter den „gesunden Kleinigkeiten für Zwischendurch“?

Machen Mandeln dick?

Mit 14 % verfügen Mandeln über einen ziemlich guten Anteil an Ballaststoffen. Dieser Anteil an Kalorien ist unverdaulich und wird vom Körper nicht aufgenommen. Im Endeffekt wird also gar nicht der gesamte Kalorienbetrag vom Körper übernommen. Dadurch, dass Mandeln ziemlich sättigen, kann sich das auf die Menge Ihrer Mahlzeit auswirken. Mandeln sind dabei auch sehr nährstoffreich. Sie enthalten Proteine, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B3, C und E sowie Kalium.

Achtung: Diese gesunden Fette werden am besten aufgenommen, wenn Mandeln möglichst natürlich (nicht gezuckert oder geröstet) verzehrt werden. Wir können also festhalten: Mandeln sind für den kleinen Hunger zwischendurch gut geeignet. Natürlich gilt auch hier die goldene Ernährungsregel: In Maßen genießen. Pro Tag etwa eine Hand voll Mandeln oder andere Nüsse stellen eine gesunde Alternative zu Schokolade oder Chips dar.

Wie gesund sind die grünen Smoothies?

Die grüne Farbe erhalten die Smoothies wegen des vitalstoffreichen und kalorienarmen Blattgemüses, das den größten Bestandteil des Smoothies ausmacht. Das Chlorophyll, das den grünen Farbstoff enthält, hat eine entzündungshemmende und wundheilende Wirkung und hilft bei der Blutbildung. Und auch sonst hat das grüne Gemüse einiges zu bieten: jede Menge Spurenelemente, Antioxidantien, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

Bei der gesunden Alternative zum Salat werden Obst und Salat mit Wasser püriert. Ein Smoothie besteht also aus 50 % Blattgemüse, 50 % Obst und Wasser. Der Pürierstab sorgt dafür, dass die Produkte in ihre Zellstrukturen aufgebrochen werden. Dies unterstützt den Körper dabei, die Nährstoffe aufzunehmen. Das Mixen übernimmt sozusagen den Part des Kauens, nur wesentlich ründer und erleichtert auf diese Weise den Verdauungsprozess. Geschmacklich ist Variation gefragt – und Ihre Experimentierfreude. Viel Obst überdeckt den bitteren Geschmack des Blattgemüses, die Süße kann auch mit Agavendicksaft, Stevia oder Xylit verstärkt werden. Achten Sie darauf, dass Sie ausschließlich reifes Gemüse verwenden, das lässt sich besser pürieren und ist intensiver im Geschmack.

Aber auch Gewürze wie zum Beispiel Ingwer, Kardamon oder Kurkuma, genauso wie Minze, Löwenzahn und Brennnessel verhelfen zu einem guten Geschmackserlebnis. Wildkräuter sind ebenfalls gut zu kombinieren.

Sie wollen auch mal einen Smoothie ausprobieren?

Dann haben wir hier ein paar nette Ideen für Sie:

HAVE A SMOOTHIE THE WINTERLY WAY:

In den Mixer kommen...

- ... zwei Hände voll Feldsalat
- ... eine Hand voll Spinat
- ... 1 geschnittener Apfel
- ... 1 gestückelte Banane
- ... 1 geschnittene Birne
- ... 1 frische Chilischote
- ... etwas Ingwer (daumengroßes Stück)

Und das Ganze mit ½ l Wasser verdünnen

HAVE A SMOOTHIE THE SUMMERLY WAY:

In den Mixer kommen...

- ... zwei Hände voll Spinat
- ... eine halbe Gurke
- ... Minzblätter (Menge nach Wahl)
- ... 250g Erdbeeren
- ... 1 gestückelte Banane
- ... 1 TL Honig
- ... Saft einer halben Limette

Und das Ganze mit ½ l Wasser verdünnen

HAVE A SMOOTHIE THE EXOTIC WAY:

In den Mixer kommen...

- ... zwei bis drei Hände voll Salat der Saison oder Spinat
- ... ½ Avocado
- ... 2 gestückelte Bananen
- ... 1 gestückelte Mango
- ... Saft einer halben Limette
- ... etwas Ingwer (daumengroßes Stück)

Und das Ganze mit ½ l Wasser verdünnen



Öl und Fett kann auch gesund sein



Fett ist nicht gleich Fett und Öl ist nicht gleich Öl. Vor allem, wenn es um den regelmäßigen Gebrauch beim Kochen, Backen und Braten geht, lassen sich einige sinnvolle Unterscheidungen machen.

Lernen Sie in diesem Kapitel also die einzelnen Fette und Öle mit ihren Vorzügen und Einschränkungen kennen.

Dass Fette viel wichtiger und gesünder für uns sein können als ihr Ruf, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Natürlich gibt es sowohl Fette, die wir nur in Maßen verzehren sollten, als auch Fette, die sehr gesundheitsförderlich für uns sind. Fast schon zu einem Hype geworden ist die Bedeutung von Omega –3– Fettsäuren: Von Kapseln über Tabletten bis hin zu Omega–Eiern werden diese Fettsäuren in unterschiedlichsten Formen angeboten.

Der Hintergrund: Diese essentiellen Fettsäuren sollen Herz–Kreislauf–Erkrankungen entgegenwirken, gute Wirkung gegen Rheumatismus haben, die Hirnleistung fördern und das Immunsystem ankurbeln. Einige Wissenschaftler behaupten sogar, sie schützen gegen Krebs – andere Forscher entgegnet jedoch, dass es dafür keine Beweise gebe. Was hat es also mit dem Phänomen Omega–3 auf sich?

Grundkurs: Fette

Es gibt bestimmte Fette, die für uns mit Bedacht zu genießen sind, diese nennt man gesättigte Fettsäuren. Enthalten sind sie vor allem in tierischen Produkten wie Wurst, Schmalz oder Butter. Neben den gesättigten Fettsäuren existieren einfach ungesättigte sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren in unseren Lebensmitteln. Einfach ungesättigte Fettsäuren findet man beispielsweise in Raps– oder Olivenöl, Avocado oder Nüssen. Diese Fettsäuren sind gesünder für den menschlichen Körper, folglich dürfen diese auch etwas mehr konsumiert werden. Der letzte Bereich der Fettsäuren, die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, setzen sich zusammen aus Omega – 6 und Omega – 3 –Fettsäuren.

Nur worin liegt der Unterschied?

Ein wenig Chemieunterricht: Fettsäuren bilden sich aus Verkettungen von Kohlenstoffatomen. Sowohl Omega–3 als auch Omega–6 Fettsäuren sind mehrfach ungesättigt – folglich sind die Kohlenstoffketten an mehreren Stellen durch Doppelbindungen verbunden. Das letzte Kohlenstoffatom einer Kette wird übrigens als Omega bezeichnet. Um genau zu erfahren, um welche Omega–Fettsäure es sich handelt, müsste man nur von diesem Omega bis zur ersten Position, an welcher die Kohlenstoffkette durch eine Doppelbindung verbunden ist, zählen.

Omega-6-Fettsäuren haben ihrem Namen entsprechend die erste Doppelbindung an sechster Position, Omega-3-Fettsäuren an dritter. Dieser atomare Unterschied erscheint sehr klein – trotzdem äußert sich dieser in unterschiedlichen Eigenschaften der beiden Fettsäuren.

Die Mischung macht's

Die Zellen des menschlichen Körpers sind umgeben von einer Zellmembran, welche zum Schutz der Zelle dient und den Austausch von Substanzen in die Zelle und aus der Zelle hinaus regelt. Diese Zellmembran besteht unter anderem aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Aus diesen werden wichtige Gewebshormone gebildet, die essentiell für die verschiedenen menschlichen Stoffwechselprozesse sind. Der Clou: Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren produzieren unterschiedliche Formen dieses Gewebshormons, welche in ihrer Wirkung sogar gegensätzlich sein können. Die Lösung dafür ist ein gutes Verhältnis beider Fettsäuren in der Nahrung. Empfohlen wird ein Verhältnis von 1:5 von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren.

Her mit dem Fisch!

Verschiedene Speisefische, vor allem Kaltwasserfische wie Makrele, Hering, Lachs oder Thunfisch, beinhalten viele der wertvollen Omega-3-Fettsäuren. In geringerer Menge nehmen wir es ebenfalls mit Leinöl, Rapsöl und Sojaöl zu uns.

Übrigens: Omega-6-Fettsäuren findet man vor allem in Fleisch und verschiedenen Pflanzenölen wie Distelöl, Sonnenblumenöl und Maiskeimöl. Also: Lieber öfter einmal den Fisch dem Fleisch vorziehen. Mit mindestens zwei Fischmahlzeiten in der Woche ist der menschliche Organismus in der Regel gut mit Omega-3-Fettsäuren versorgt.

Wussten Sie schon? Fisch ist nicht nur sehr gesund, er kann auch mehr. Positive „Nebenwirkungen“ sind u.a.:

- * Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit wird gesteigert, er hält wach und fit.

Dies wird von der Aminosäure Tyrosin bewirkt. Es verhindert außer dem in stressigen Situationen, dass die psychische und physische Leistungsfähigkeit sinkt.

- * Fisch kann glücklich machen!

Docohexaensäure (Omega-3-Säure) fördert die Produktion von Serotonin. Der Körper kann Docohexaensäure theoretisch selbst herstellen, meistens ist dies jedoch durch andere Nahrungsfette gehemmt.

Betrachten wir nun einmal die Öle und Fette mit Ihren Eigenschaften:

Das Olivenöl

Seine Eigenschaften:

- Je nach Verarbeitung hitzebeständig
- (kaltgepresst -> Rauchpunkt bei ca. 160°C ; raffiniert -> Rauchpunkt bei ca. 200°C)
- Kaltgepresst, wenn es den Hinweis „Extra Vergine“ oder „Natives Olivenöl Extra“ trägt
- Geschmack: fruchtig, leicht bitter
- Bis zu 80 % aus ungesättigten Fettsäuren
- Hoher Anteil an Vitamin E

Sein Einsatzbereich: sehr vielseitig

- Im Salatdressing
- Zum Kochen
- Zum Dünsten und Braten, bei hohen Temperaturen bieten auch Butterschmalz oder Kokosöl eine gute Alternative

Das Kokosöl

Seine Eigenschaften:

- Sehr hitzebeständig (kaltgepresst weniger hitzebeständig)
- Besteht zum größten Teil aus gesättigten Fettsäuren
- Sehr stabil, wird nicht ranzig
- Leicht verdaulich
- Spritzt nicht beim Anbraten
- Kokosöl entgiftet übrigens die Leber

Sein Einsatzbereich: hohe Temperaturen

- Zum Braten bei hohen Temperaturen (Rauchpunkt bei 185 bis 205 °C)
- Schmelzen von Schokolade

Die Butter

Ihre Eigenschaften:

- Nicht besonders hitzebeständig (Rauchpunkt von 175°C)
- Reich an gesättigten Fettsäuren, Wasser- und Eiweißanteile
- Besonders guter Geschmack

Ihr Einsatzbereich: der Backofen

- Zum Kochen
- Zum Backen (auch bei hohen Temperaturen)
- Vor allem bei Produkten von Weide-Rindern verwenden

Das Butterschmalz

- Butterreinfett (geklärte Butter)
- Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker wurden entzogen
- Wesentlich hitzebeständiger als Butter (Rauchpunkt 200 bis 205°C)

Sein Einsatzbereich: die Fritteuse

- Zum Braten
- Zum Frittieren

Das Fischöl

- Sehr Gesund als Quelle essenzieller Fettsäuren
- Kühl und dunkel lagern (mehrfach ungesättigte Fettsäuren)
- Nahrungsergänzungsmittel, wenn kein fetthaltiger Fisch konsumiert wird

Das Avokadoöl

Wichtig:

- In dunklen Flaschen aufbewahren (minimiert Oxidation)

Sein Einsatzbereich: der Salat

- Im Salatdressing
- Zum Kochen (niedrige Temperaturen)

Das Lein(samen)öl

Seine Eigenschaften:

- Nicht besonders hitzebeständig
- Besser nur kalt verzehren

Sein Einsatzbereich: der Salat

- Im Salatdressing

Das Walnussöl

Seine Eigenschaften:

- Reich an Omega-6-Fettsäuren (nur in kleinen Mengen konsumieren)
- Aufbewahrungsort: dunkel und kühl

Sein Einsatzbereich: der Salat

- Im Salatdressing

Das Macadamianussöl

Seine Eigenschaften:

- Geringer Anteil an ungesättigten Fettsäuren
- Stabiles Öl
- Cremiger Geschmack

Sein Einsatzbereich:

- Zum Kochen

Das Sesamöl

Seine Eigenschaften:

- Lecker zu asiatischen Gerichten
- Aufbewahrung im Kühlschrank

Sein Einsatzbereich:

- Gewählt einsetzen, nicht zu oft
- Lieber nach dem Kochen/Braten auf das Gericht träufeln

Das Rapsöl

Seine Eigenschaften:

- Speiseöl
- Einfach ungesättigte Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren
- Werden im Verarbeitungsprozess aber höchstwahrscheinlich ranzig

Sein Einsatzbereich: niedrige Temperaturen

- Salat/kalte Speisen
- Zum Dünsten und Braten bei geringer Hitze

Das Erdnussöl

Seine Eigenschaften:

- Gesund
- Einfach ungesättigte Fettsäuren
- Oxidiert sehr schnell -> wird schnell „ranzig“

Sein Einsatzbereich: starke Hitze

- Zum Kochen
- Zum Braten

Das Sonnenblumenöl

Seine Eigenschaften:

- Sehr hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- Geringer Anteil an Omega-3-Fettsäuren

Sein Einsatzbereich: kalte Speisen

- Im Salatdressing

Das Traubenkernöl

- Alternative zu Olivenöl
- Oxidiert sehr schnell-> wird schnell „ranzig“
- Eher teuer
- Geschmack: mild bis neutral

Sein Einsatzbereich: der Körper

- Mit ein paar Tropfen Parfüm als Körperöl verwenden
- Eher zu kalten Speisen
- Nur bei niedrigen Temperaturen anwenden

Nahrungsergänzungsmittel – Fluch oder Segen?



Aktuelle Studien belegen, dass Nahrungsergänzungsmittel und Präparate durchaus wirksam sind und Sinn für bestimmte Zielgruppen machen.

Schnell hört man den ein oder anderen Kritiker sagen: „Früher gab es das doch auch nicht!“ – das stimmt zwar, es stimmt jedoch nicht, dass es früher niemand gebraucht hätte.

Eine Unterversorgung an Nährstoffen und Mangelernährung existieren nicht erst in unserer modernen Zeit. Die Entwicklung von Nahrungsergänzungsmitteln ist nur die Folge dieses Problems, welches die Menschheit schon lange begleitet. So ernährten sich beispielsweise im Mittelalter die einfachen Bauern fast nur mit Getreidebrei, während die adelige Bevölkerung gerne fettes Fleisch aß und Alkohol trank. In beiden Fällen eine einseitige Ernährung, welche zu schweren Erkrankungen führte. Anders als damals haben wir modernen Menschen jedoch ein ausgeprägtes Wissen über den menschlichen Körper und auch viel mehr Möglichkeiten, einer einseitigen Ernährung entgegenzutreten. Nicht umsonst leben wir länger, sind fit und aktiv und leben schmerzfreier als je zuvor.

Auf dem Weg zum Nahrungsergänzungsmittel

Schon 2000 v.Chr. war die Krankheit Skorbut bekannt. Hierbei handelt es sich um Symptome, die auftreten, wenn über längere Zeit kein Vitamin C aufgenommen wird. Skorbut ist auch als Seefahrerkrankheit bekannt: Besonders Seefahrer hatten häufig mit dieser Mangelerscheinung zu kämpfen, da über viele Monate hinweg auf dem Meer keine frischen Lebensmittel verfügbar waren. Die Ernährung von Seefahrern bestand häufig nur aus getrocknetem Fisch und Fleisch sowie Zwieback. Eine Lösung wurde schon damals gefunden: Die Seefahrer schafften ihren Nährstoffausgleich mit Sauerkraut. Da dieses lange haltbar und leicht zu lagern war konnten sie so gesund die Zeit bis zum nächsten Hafen überbrücken.

Sind Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich notwendig?

Nach der Geschichte aus dem Mittelalter lässt sich berechtigterweise argumentieren: Wir ernähren uns doch ohnehin vielseitiger als früher und haben von exotischen Früchten bis zu seltenem Fisch Zugang zu allen möglichen Nahrungsmitteln. Und das soll nicht ausreichen?

Leider ist dies nicht so einfach: In unserer modernen Welt und Wirtschaft ist es notwendig, dass viele frische Lebensmittel bereits unreif geerntet werden. Das hat zur Folge, dass sich viele Nährstoffe erst gar nicht ausbilden können – somit sitzt der Nährstoffmangel bereits in der Quelle, nämlich in unseren Lebensmitteln.



Ebenso wichtig ist es, zu sehen, dass solche ergänzenden Präparate nicht alternativ zu einer Ernährung mit frischen, gesunden Lebensmitteln zu sehen sind – sie stellen einen wichtigen unterstützenden Zusatz dar.

Ergänzende Präparate sind nicht alle gleich.

Wie in anderen Bereichen auch, existieren bei Nahrungsergänzungsmitteln immense Unterschiede in der Qualität der Präparate. Es sind vor allem die nahezu wirkungslosen Billigpräparate, die dazu beitragen, dass der Bereich der Nahrungsergänzungsmittel häufig in Verruf gerät.

Damit wir uns wohlfühlen und leistungsfähig sind, braucht unser Körper lebenswichtige Vitamine, Spurenelemente und Mineralien. Viele dieser Stoffe kann der menschliche Körper nicht selbst produzieren – besonders dann sind Nahrungsergänzungsmittel von großer Wichtigkeit, damit der Körper optimal mit den benötigten Nährstoffen versorgt wird. Finden Sie deshalb eine Firma, die Nahrungsergänzungsmittel herstellt, welche mit vielen Vitaminen, Ballaststoffen, Kräuterextrakten und Mineralstoffen angereichert sind und achten Sie darauf, dass diese aus natürlichen Quellen und nicht chemisch hergestellt sind. Durch ein innovatives Mischverfahren wird eine ideale Wirkung der Nährstoffe gewährleistet.

Wie Sie wirklich abnehmen können



Haben Sie Ihr eigenes Wohlfühlgewicht? Nicht das, das das Model auf dem Poster hat. Sondern das, dass Sie fröhlich morgens in Ihre Jeans steigen lässt und das Ihnen einen zufriedenen Blick in den Spiegel gewährt.

Möchten Sie ein paar Kilo verlieren?
Dann nehmen Sie ab – aber richtig und nachhaltig.

Hier erfahren Sie wie:



Eines steht fest: Gewichtreduktion erfolgt nur bei einer negativen Energiebilanz! Das heißt: Es muss mehr Energie verbraucht werden als zugeführt wird. Zur Energieaufnahme gehören: Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate. Eiweiße übernehmen wichtige Funktionen für den Körper. Deshalb wird die Kalorienaufnahme gering gehalten, indem man sich im Schwerpunkt auf eiweißreiche Produkte konzentriert. Fette werden reduziert und Kohlenhydrate nur sehr reduziert verzehrt oder weggelassen.

Die aktuell beste Möglichkeit ist, dass Sie die 21-Tage-Stoffwechselkur machen, bei der durch einen Aktivator (homöopathisch) und ein konsequentes Weglassen von Fett und Kohlehydrate in dieser Zeit, ein enormer Erfolg zu verzeichnen ist. Durch den Aktivator entsteht keine Abgeschlagenheit und keine Hungerakttacke. Es wird Eiweiß in allen Formen gegessen und selbstverständlich darf auch Gemüse in allen Variationen nicht fehlen. Halten Sie sich 21 Tage lang konsequent an diese Methode. Nach der Diätphase folgt eine ebenso lange Phase (wieder 21 Tage) in der sich der Körper langsam wieder an die normale Nahrung gewöhnt. Die Empfehlung ist es, sich hier professionell begleiten zu lassen, dann bleibt der Erfolg.

Wichtig: Viel Trinken und ergänzen Sie die fehlenden Nährstoffe (Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine) durch Zugabe eines qualitativ hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel und ein Präparat zur Ausleitung von Giftstoffen, die beim Abnehmen im Körper freigesetzt werden. Essen Sie in dieser Zeit regelmäßig und hören Sie auf Ihre Körpersignale. Spüren Sie, dass Sie Hunger haben, dann essen Sie. Dauerhaft ohne Jojo-Effekt abnehmen können Sie nämlich nur, wenn Sie während der Abnehmphase nicht hungern. Eiweiß ist deshalb so ideal geeignet, weil es satt macht und gleichzeitig die Muskeln erhält. Es kommt eine Veränderung derart in Gang, dass sich der Körper daran gewöhnt, dass statt Sättigung durch Kohlehydrate, die in Zucker umgewandelt werden oder direkten Zuckerkonsum, nun Eiweiß dieses übernimmt. Das Verlangen nach Zucker lässt also ganz natürlich nach!

Vielleicht möchten Sie eine professionelle Beratung zu diesem Thema in Betracht ziehen oder sich beim Abnehmprozess begleiten lassen. Beachten Sie, dass die Umstellung von (Ess-)Gewohnheiten Zeit benötigt. Wollen Sie Ihre Strategie also langfristig durchziehen, dann verfolgen Sie das Ziel und starten Sie alleine, mit einem Coach oder in einer Gruppe, wenn Sie sich dafür fit fühlen!

Und nun noch ein Wort zu Süßigkeiten: Hier können Sie, wenn Sie das Thema „Zucker“ gelesen haben guten Gewissens einsparen! Seien Sie ehrlich zu sich: Könnten Sie den Arbeitsvormittag wirklich ganz ohne Schokolade überstehen? Arbeiten Sie mit verschiedenen Strategien daran. Zum Beispiel können Sie einen Kompromiss machen: Heute gönne ich mir ein Stück Schokolade. Legen sich nur eine reduzierte Menge an Schokolade bereit (ein Stück in Alufolie verpackt – der Rest bleibt zu Hause!) und diese bei Bedarf genießen. Die Betonung liegt auf dem Wort: GENIESSEN. Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, freuen Sie sich mit allen Sinnen: riechen Sie den schokoladigen Duft, lassen Sie das Stück auf der Zunge zergehen, nehmen Sie den Genuss bewusst wahr. Zum einen haben Sie auf diese Weise mehr von Ihrer kleinen Sünde, zum anderen bleibt Ihnen dann der Verzehr im Gedächtnis – Sie werden merken, dann lehnen Sie vielleicht das angebotene Gummibärchen vom Kollegen ab. Wichtig ist immer: Wählen Sie sich die Methode aus, die persönlich auf Sie passt. Vielleicht möchten Sie nicht konsequent eine Strategie beginnen, sondern allgemein Ihre gute Figur halten. Fragen Sie sich zum Beispiel: Welche Gewohnheiten habe ich? Was nehme ich wann und wo zu mir – vor allem aber wie? Um Ihr Essverhalten zu analysieren, können Sie auch ein kleines Esstagebuch zu führen. Darin notieren Sie was Sie wann, wo und wie zu sich genommen haben und können so auch Ihre Veränderungen im Essverhalten beobachten.

Hinweis: Haben Sie einen guten Grund Ihr Gewicht zu reduzieren? Nur wenn Sie motiviert sind, werden Sie die Selbstdisziplin haben, Ihr Essverhalten entsprechend zu verändern. Fühlen Sie sich in Ihrem Körper wohl – dann freuen Sie sich darüber und strapazieren Sie ihn nicht unnötig mit Reduktionsmethoden, die ihn aus dem Konzept bringen.

10 Tipps zum Abnehmen



Abnehmen muss nicht schwer sein.

Mit unseren zehn Abnehmertipps bekommen Sie simple Vorschläge, die Sie unproblematisch in Ihren Alltag integrieren können.

(1) Essen Sie nicht, wenn Sie nicht hungrig sind!

Hören Sie auf Ihren Körper. Gehen Sie nicht essen, weil es die Uhr vorschreibt, sondern weil Ihr Körper Ihnen Hunger signalisiert. Bleiben Sie streng mit sich: Auch wenn die anderen um Sie herum essen, wenn Sie kein Hunger haben, dann verzichten Sie auf die unnötigen Kalorien.

(2) Essen Sie langsam!

Steht der volle Teller vor Ihnen, dann genießen Sie jeden Bissen! Schlingen Sie, so essen Sie über Ihren Sättigungspunkt hinaus, also viel mehr als nötig. Kauen Sie gründlich und machen Sie kleine Pausen zwischendurch, so können Sie überflüssige Kalorien einsparen.

(3) Trinken Sie sich satt!

Der Magen knurrt dann, wenn er leer ist. Füllen Sie ihn mit Flüssigkeit, so entsteht ein Sättigungsgefühl. Besonders gut sättigt Wasser mit Kohlensäure, denn es dehnt die Magenwände aus. Verzichteten Sie lieber auf Wein oder Saft! Machen Sie sich deutlich: 1 g Alkohol entspricht 7 kcal (zum Vergleich: 1 g Fett entspricht 9 kcal).

(4) Teilen Sie sich Ihre Kalorien ein!

Steht ein Geschäftsessen an oder Sie wollen am Wochenende auf eine Party, dann sparen Sie die Tage zuvor Kalorien ein, sodass Sie beim Menü oder Buffet ohne schlechtes Gewissen zugreifen können.

(5) Bewegen Sie sich schlank!

Ein regelmäßiges Sportprogramm muss sein, daran führt wirklich kein Weg vorbei. Der gesteigerte Energieverbrauch verbrennt Ihnen so einige Kalorien. Treiben Sie mindestens 30 Minuten Sport und das drei Mal die Woche!

(6) Schlafen Sie sich schlank!

Der Vorteil fester Nachtruhezeiten sollte nicht unterschätzt werden. Im Schlaf kann sich ihr Körper erholen und verbraucht jede Menge Energie.

(7) Kontrollieren Sie Ihre Gelüste!

Gönnen Sie sich ab und an eine reduzierte Menge Ihrer persönlichen Sünde (zum Beispiel Schokolade). Verzichten Sie nämlich ganz und gar, kann es passieren, dass Sie in einer Heißhungerattacke rückfällig werden und innerhalb kürzester Zeit wieder alle gesparten Kalorien zulegen. Also gelegentlich in Maßen und genüsslich verzehren!

(8) Vanille- und Zimtduft als Gelüste-Hemmer, Chili als Energieumsatz-Steigerer

Der Geruch von Vanille und Zimt senkt den Blutzucker- und Blutfettspiegel und hemmt die Lust auf Süßes. Chili steigert den Energieumsatz und unterstützt somit aktiv ihr Abnehmprogramm.

(9) Kaufen Sie sich schlank!

An Gemüse und Obst dürfen Sie sich satt essen. Sie bestehen aus viel Wasser und haben nur einen geringen Energiegehalt. Achten Sie also immer darauf, dass Sie Obst und Gemüse dahaben und verzehren Sie diese zum Beispiel als Snack für zwischendurch. Beim Einkauf darauf achten: Nur mit vollem Magen und genau geplanter Einkaufsliste losziehen!

(10) Sättigen Sie sich mit Ballaststoffen!

Ballaststoffe sorgen für ein andauerndes Sättigungsgefühl, weil sie viel Wasser binden. Achten Sie deshalb darauf immer ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ansonsten wird Ihre Verdauung blockiert.

Tipp: Mischen Sie Ihrem Joghurt einen Esslöffel Getreidekleie unter!

Trinken, trinken, trinken!



Stets dreht sich alles um unsere Ernährung – wenige machen sich Gedanken darüber, ob Sie am Tag ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Dabei ist das sogar wichtiger als die Ernährung: Schließlich kann ein Mensch ohne Nahrung einen Monat auskommen, ohne Flüssigkeit maximal eine Woche.

Studien zeigen: Die meisten Menschen trinken viel zu wenig. Selbst wenn nach Empfinden von Durst getrunken wird, nehmen die meisten Menschen zu wenig Flüssigkeit zu sich.

Aufrechterhaltung des Flüssigkeitsniveaus

Unser Körper besteht zu 70% aus Wasser. Im menschlichen Körper transportiert Wasser Blut, Schweiß und Harn und fungiert als Lösungsmittel für die meisten zelleigenen Stoffe. Wasser beeinflusst außerdem unsere Körpertemperatur. Durch Verdunstung von Schweiß an der Hautoberfläche wird dem Körper Wärme entzogen. Der menschliche Körper scheidet auf diese Weise hohe Flüssigkeitsmengen aus – diese Verluste müssen stets ausgeglichen werden, um das ideale Flüssigkeitsniveau zu erhalten. Mindestens 2 Liter am Tag sollte ein erwachsener Mensch zu sich nehmen – neben der Flüssigkeit, die er in Form von fester Nahrung zu sich nimmt.

Die Gefahren von Flüssigkeitsdefizit

Auf Dauer schadet es dem Organismus, wenn zu wenig Flüssigkeit zugeführt wird. Beispielsweise kann unser Blut nicht mehr optimal fließen, folglich wird auch unser Körper und unser Gehirn schlechter versorgt und unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sinkt. Außerdem besteht bei Wassermangel die Gefahr, an Nierensteinen zu erkranken, an Verstopfung oder Harnwegsinfekten zu leiden. Auch trocknen unsere Haut und Schleimhäute schneller aus, was dazu führt, dass schädliche Bakterien und Viren leichter in unseren Organismus eindringen können. Achten Sie dringend auf die Warnsignale Ihres Körpers: Bei Kopfschmerzen, Durst, Mundtrockenheit, Übelkeit oder Appetitlosigkeit sollten Sie schnellstens Wasser zu sich nehmen!

In manchen Haushalten gibt es sogenannte 'Wassertankstellen'. Hier wird durch eine Reihe hochwertiger Filter das Wasser von Giftstoffen wie Schwermetalle und Medikamentenrückständen befreit. Die Filter sind so fein, dass nur noch das Reine CO₂ durch gehen kann. Idealerweise sollte dies sogar noch dem Mineralwasser bevorzugt werden.

Vor dem Sport, nach dem Sport: Was soll ich essen?



Sie kennen das Gefühl: Sie haben sich soeben ausgepowert und fühlen sich in Ihrem eigenen Körper nach der sportlichen Betätigung reichlich wohl. Gut so, denn Bewegung ist wichtig für Ihren Körper!

Um seine Regenerationsphase richtig zu nutzen und seine Leistungsfähigkeit relativ schnell steigern zu können, braucht Ihr Körper die richtigen Nährstoffe.

Muskelkater

Dieses Gefühl kennen Sie sich sicherlich auch: Muskelkater. Vereinfacht dargestellt, entsteht der Muskelkater durch sogenannte Mikrotraumen. Das sind kleine Strukturschäden im Muskelgewebe, die durch den Sport entstanden sind. Sie sind völlig ungefährlich und werden vom Körper sofort repariert. Manchmal spüren Sie diesen Vorgang in Ihrem Körper und müssen ihm dann Zeit lassen, um sich von den kleinen Verletzungen an den Muskeln zu erholen.

Wie können Sie Ihren Körper bei den Reparaturarbeiten unterstützen?

Wichtig ist das Bewusstsein, dass Sie eine normale Trainingseinheit und keinen Marathon hinter sich haben. Sie sollten es also nicht übertreiben. Wenn Sie Ihren Energieverbrauch kompensieren möchten, gilt: 60 bis 80 g Zucker / Kohlenhydrate entsprechen in etwa Ihrem Kalorienverbrauch beim Sport.

Wichtig:

1. Nehmen Sie Eiweiße zu sich!

Denn die Muskeln Ihres Körpers und Ihr Immunsystem bestehen aus Eiweiß. Es gibt es dem Körper seine Struktur.

TIPP:

- * Whey Protein – Das Molkeneiweiß gilt als das schnellste Eiweiß der Natur. Es kann entweder unmittelbar vor oder direkt nach dem Training als Eiweißgetränk aufgenommen werden

2. Nehmen Sie Minerale und Flüssigkeit zu sich

Beim Sport verliert man pro Stunde etwa ½ bis 1 l Flüssigkeit (oder sogar noch mehr). Füllen Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt also gewissenhaft wieder auf.

TIPP:

- * Ihr Sportgetränk sollte isotonisch oder hypotonisch sein (weniger oder gleichviel gelöste Teilchen wie im Blut haben) oder, wenn Sie eine negative Energiebilanz nach Ihrem Sport wünschen: Wasser trinken!

Wann essen – vor oder nach dem Sporttraining?

Um den Muskelaufbau anzuregen, empfiehlt es sich vor allem vor dem Schlafengehen Eiweiß zu sich zu nehmen (z.B. Magerquark zu essen). Hier kann es gerne ein Eiweißshake mit langsamen Eiweißen sein. Wann genau, beziehungsweise was genau Sie essen sollten, um Ihr Training möglichst effizient zu unterstützen, hängt mit Ihren Trainingszielen zusammen. Was wollen Sie erreichen? Hierbei wollen wir vor allem zwei Trainingsarten unterscheiden und dahingehend die Frage, nach der idealen Zeit zum Essen beantworten.

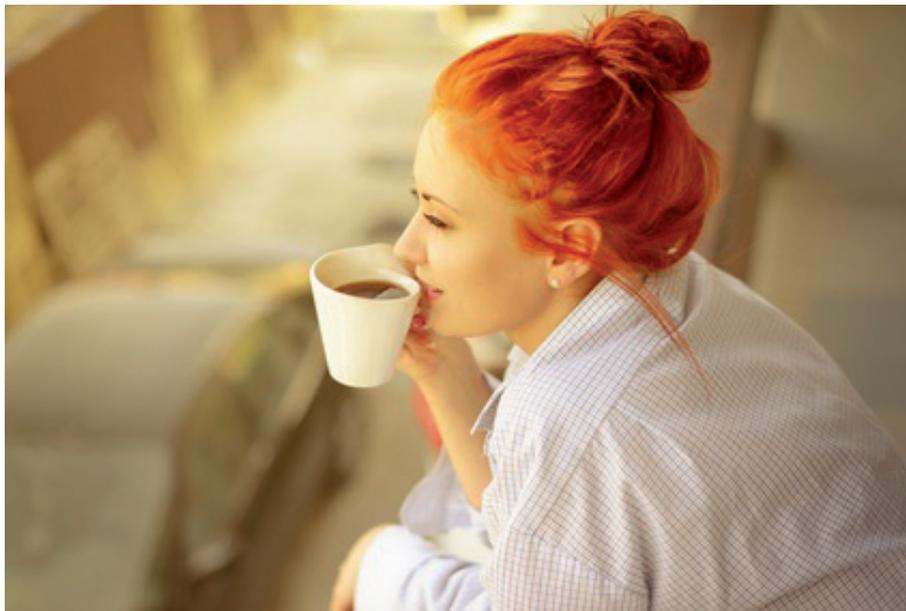
Kataboles Training = Abnehmen

- * Idealerweise 2h vor dem Training nichts essen , nur viel Wasser trinken
- * Nach dem Training ein hochwertiger Eiweißshake oder wiederum 2h nichts

Anaboles Training = Aufbau von Muskelmasse

- * 30 min. bis direkt vor dem Training ein hochwertiger Eiweißshake aus Molkeeiweiß
- * Nach dem Training wieder Eiweiß (aus der der Nahrung) oder ein hochwertiger Eiweißshake

Die besten Heißgetränke für entspannte Minuten



Eine warme Tasse Tee, eine Kuschedecke, ein gutes Buch – für viele der Inbegriff von Entspannung. Nicht immer bleibt es aber beim wohltuenden, gesunden Tee: unter Umständen können die Getränke, die uns den winterlichen Alltag buchstäblich versüßen, ziemlich schlecht für unsere Gesundheit sein.

Wie immer gilt: in Maßen, nicht in Massen! Hier stellen wir Ihnen die beliebtesten Heißgetränke vor und zeigen Ihnen, wie Sie gesundheitsbewusst damit umgehen.

Heiße Schokolade

Eine leckere Tasse cremig heiße Schokolade mit Sahne – da kann man einfach nicht widerstehen. Die gute Nachricht: Das müssen Sie auch nicht! Probieren Sie doch einmal anstelle des klassischen Rezeptes mit Vollmilchschokolade oder Kakaopulver, Zucker, Milch und Sahne folgende Version: Bereiten Sie Ihre heiße Schokolade mit dunkler Schokolade zu, verwenden Sie fettarme Milch und ersetzen Sie die Hälfte der Milch mit Wasser. Dunkle Schokolade mit hohem Kakaogehalt wirkt sich durch den hohen Anteil an Antioxidantien positiv auf die Gesundheit aus. Auf die Sahne sollten Sie in dem Fall natürlich auch verzichten!

Tipp: Was die Milch angeht, sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Wie wäre es einmal mit Sojamilch, Hafermilch oder Mandelmilch? Jede Sorte bringt ihren eigenen Geschmack in das Getränk – und zusätzliche Nährstoffe gibt's auch!

Tee

So lange Sie Ihren Tee nicht massenweise Zucker süßen, ist Tee ein äußerst gesundes Getränk. Generell ist es nicht mehr als Wasser mit Geschmack – und motiviert so dazu, mehr zu trinken als bei normalem Wasser. Hinzu kommt, dass bestimmte Teesorten spezielle gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen:

- * Kamillentee hemmt Entzündungen und wirkt gegen Halsschmerzen.
- * Pfefferminztee wirkt gut gegen Kopfschmerzen und ist magenberuhigend.
- * Salbeitee wirkt ebenfalls gegen Magen-Darm-Störungen sowie Heiserkeit.
- * Fencheltee wird gegen Heiserkeit und Blähungen getrunken.
- * Lindenblütentee hilft durch seine schweißtreibende Wirkung bei Fieber.

Kaffee

Über kaum ein anderes Getränk überschlagen sich die Studienergebnisse in dem Ausmaß wie beim Kaffee. Gerade erst scheinen Forscher die vermeintliche Schadhaftigkeit von Kaffee revidiert zu haben. Das im Kaffee enthaltene Koffein soll die Konzentration und Ausdauer verbessern.

Heiße Milch mit Honig

Vor allem bei Kindern ist dieses Getränk als Einschlafhilfe hoch angesehen. Achtung: Da Honig durch das Erhitzen an Qualität verliert, sollte die Milch erst etwas abkühlen, bevor der Honig zugefügt wird. Alternativ dazu süßen Sie Ihre heiße Milch, trinken Sie dann aber innerhalb der nächsten Minuten.

Übrigens: Die in der Milch enthaltene Menge jener Inhaltsstoffe, die das Einschlafen fördern, ist vernachlässigbar. Viel mehr ist es zu einer Art Placeboeffekt geworden, dass die heiße Milch mit Honig Jung und Alt zum Einschlafen geleitet.

Apfel-Zimt-Punsch

Dieses Getränk ist eher auf dem Weihnachtsmarkt anzutreffen – Nicht ohne Grund, denn es stellt eine gute, gesündere und alkoholfreie Alternative zum Glühwein dar. Wenn Sie Ihren Punsch mit frischem Obst zubereiten möchten, tun Sie Ihrer Gesundheit erst recht etwas Gutes!

So bereiten Sie den Punsch selbst zu: Ein Stück frischer Ingwer wird geschält und in Scheiben geschnitten. Geben Sie diese zusammen mit gewürfelten Apfelstücken in einen Topf und übergießen es mit einem Liter Apfelsaft und dem Saft von einer Orange. In dieses Gemisch kommen des Weiteren eine Stange Zimt und Sternanis, etwas Schale einer Bio-Orange sowie zwei Nelken. Das Getränk wird kurz aufgekocht und mindestens 30 Minuten ziehen gelassen. Lecker!

Heiße Zitrone

Die Nase ist rot, der Hals kratzt – gerne wird zur Behandlung einer Erkältung heiße Zitrone genommen. Diese Vorstellung muss leider berichtigt werden: Viel mehr sollte eine ausreichende Menge Vitamin C vorbeugend eingenommen werden.

Achtung: Heiße Zitrone sollten Sie nie mit tatsächlich heißem Wasser zubereiten. Vitamin C reagiert empfindlich auf Hitze – pressen Sie lieber den Saft einer frischen Zitrone aus und übergießen es mit warmem Wasser. Bei Bedarf süßen Sie mit Honig nach!

Kümmern Sie sich um Ihre Haut!



*Es ist unser größtes und gleichzeitig einziges sichtbares Organ: Die Haut.
Um gepflegt auszusehen, eine gute Hautstruktur und einen schönen Teint zu
bewahren, muss diese natürlich gepflegt werden.*

Wie reinige ich meine Haut richtig?

Wichtig ist eine gründliche Reinigung morgens und abends. Nicht nur Make-Up sollte gründlich entfernt werden, auch das natürliche Fett der Haut und angesammelter Schweiß. So werden die Poren frei und liefern keinen Raum für Bakterien.

Wasser allein reicht nicht

Um den Talg, Schweiß, Creme- und Make-Up Reste von der Haut zu entfernen, ist Wasser nicht ausreichend. Reinigungsmilch enthält spezielle fettlösende Substanzen, die diese Rückstände entfernen können.

Gesichtswasser

Gesichtswasser entfernt zum einen Reinigungsrückstände und Kalkablagerungen, welche durch kalkhaltiges Leitungswasser entstehen können. Auch kurbelt es die Wiederaufbauphase des natürlichen Säureschutzmantels der Haut an.

Für reifere Haut

Besonders für reifere Haut ist es wichtig, den Säureschutzmantel zu erhalten. Hierfür am besten geeignet sind Wasser-in-Öl Emulsionen sowie Reinigungscremes, welche kostbare pflanzliche Öle enthalten.

Möglichst keine Seife!

Handelsübliche Seife greift den wichtigen Säureschutzmantel der Haut an. Somit sollte Seife lediglich bei eher fettiger, unempfindlicher Haut verwendet werden.

Sparsam mit alkoholhaltigen Gesichtswassern

Trockene und sensible Haut hat ohnehin einen anfälligen Feuchtigkeits- und Fetthaus-halt. Alkohol belastet die Haut noch mehr – es sollten also ausschließlich alkoholfreie Gesichtswasser oder Thermalwassersprays verwendet werden. Auf diese Weise lassen sich Entzündungen oder Rötungen verhindern.

Peelings für die Durchblutung

Ein Peeling besteht aus verarbeiteten Aprikosenkernen, grobkörnigem Meeressand, Kleie oder synthetisch hergestellte Kügelchen. Diese entfernen überschüssige Hautschuppen und regen die Durchblutung der Haut an – das Ergebnis ist ein frischer, strahlender Teint.

Masken

Die Wirkung von Masken ist häufig sofort nach Anwendung sichtbar: Sie quellen die Hautzellen auf, wodurch die Haut frischer und praller wirkt und Falten reduziert werden. Hierbei ist jedoch darauf zu achten, eine Maske zu wählen, die dem persönlichen Hauttyp entspricht!

Eincremen – auch für die Nacht!

Nachts teilen sich die Hautzellen zehnmal schneller als tagsüber. Damit die Hautregeneration optimal unterstützt wird und die Haut optimal entschlacken kann, sind spezielle Cremes mit beispielsweise Ginkgo-Extrakten, Provitamin-E und Aminosäuren empfehlenswert.

Gepflegte Hände



Gepflegte Hände können Ihnen einen entscheidenden Vorteil einräumen. Beim persönlichen Kontakt sind sie nämlich (neben dem Gesicht) den meisten Blicken ausgesetzt.

Schöne Hände sind ästhetisch, lassen auf Ihre Gesundheit schließen und können mit diesen Tricks und Tipps zu regelrechten Hinguckern werden!

(1) Ausgefeilte Technik

Haben Sie brüchige Fingernägel? Dann greifen Sie lieber zu einer Sandblattnagelfeile. Sie ist bei empfindlichen Nägeln empfehlenswert, da ihr Blatt weniger rau ist und die Fingernägel so nicht zu sehr beansprucht. Sie ist übrigens meistens im 10er Pack erhältlich, weil eine solche Feile nicht öfter als zwei Mal verwendet werden sollte. Vermeiden Sie Nagelfeilen mit geriffelter Metalloberfläche! Bei diesen besteht die Gefahr, dass sie die Fingernägel zu grob bearbeiten und dafür sorgen, dass Ihre Fingernägel einreisen oder splintern.

Tipp: Feilen Sie Ihre Nägel vorteilhaft

- ✓ **Breite Fingernägel erscheinen schmaler, wenn Sie sie oval-spitz zulaufen lassen.**

Schneiden Sie breite Nägel nicht zu kurz und vermeiden Sie eckige Formen (die lassen Sie noch weiter erscheinen).

- ✓ **Besonders schmalen Fingernägeln schmeichelt hingegen die rechteckige Form.**

Schneiden Sie dafür Ihre Fingernägel möglichst gerade ab und feilen sie anschließend die Ecken leicht rund.

Scherentechnik:

- ✓ Splintern oder brechen Ihre Nägel, wenn Sie sie mit der Nagelschere schneiden? Dann nutzen sie lieber Nagelzwicker und –zangen.

(2) Wohlfühlprogramm

Verwöhnen Sie Ihre Finger regelmäßig mit Nagelölen oder –cremen. Das spendet der Haut um das Nagelbett Feuchtigkeit und sorgt für eine zarte, gleichzeitig aber auch resistere Haut. Wussten Sie, dass Ihre Nagelhaut vor Schmutz und Bakterien schützt? Gehen Sie behutsam mit ihr um, dann können Sie Entzündungen vermeiden. Schneiden Sie nicht an der Nagelhaut herum, sondern verwenden Sie einen weichen Gegenstand, um Ihr Nagelbett nach hinten zu schieben. Dafür eignet sich beispielsweise ein Wattestäbchen. Haben Sie weiche Nägel? Dann verwenden Sie Nagelhärter. Er sorgt für Elastizität, wenn Sie ihn auf den vorderen Teil Ihres Fingernagels auftragen.

(3) Schicker Lack!

Wussten Sie, dass Nagellack den Nagel davor schützt, auszutrocknen und ihn reinigt? Der richtige Moment, um den Lack aufzutragen ist dann gekommen, wenn Ihre Finger(nägel) trocken sind. Also nicht direkt nach dem Duschen oder einem ausgedehnten Bad lackieren. Die Nägel quellen dann nämlich auf. Lackieren Sie Ihre Fingernägel immer erst, nachdem Sie sie entfettet haben. Dafür können Sie Alkohol oder Nagellackentferner verwenden. Achten Sie beim Lackauftragen darauf, dass Sie nicht die Nagelhaut mit lackieren. Ansonsten brauchen Sie keine Bedenken zu haben, Ihre Fingernägel zu lackieren: Der Nagel besteht aus leblosem Horn, das durch den Nagellack keineswegs negativ beeinflusst wird.

Einen Unterlack aufzutragen lohnt sich: unebene Stellen werden ausgebessert, die darauf folgende Lackschicht hält länger und es kommt nicht zu Verfärbungen der Nägel. Für Rillen (längs oder quer) in Ihrem Nagel gibt es Rillenfüller, auch Ridge-Filler genannt. Aufgrund seiner zäheren Konsistenz, lässt er sich dicker auftragen und füllt so besser die Unebenheiten aus. Am besten lackieren Sie zuerst den Nagel Ihres Daumens. Er hat das größte Nagelbett und benötigt deshalb am meisten Zeit zum Trocknen.

Tipp: Lackieren Sie Ihre Nägel vorteilhaft

- ✓ Breite Fingernägel erscheinen schmaler, wenn Sie beim Lackieren einen seitlichen Streifen Ihres Fingernagels auslassen.
- ✓ Außerdem wirken große Fingernägel bei dunkleren Lacktönen kleiner.

Gut Ding will Weile haben:

Damit der Lack wirklich hart werden kann, müssen nach dem Auftragen mindestens zehn Minuten vergehen. Dauert Ihnen zu lange? Dann bedienen Sie sich der sogenannten 60-Sekunden-Lacke. Sie halten Ihr Versprechen, haben aber zum Nachteil, dass Sie schon nach zwei Tagen anfangen, abzubrockeln. Beschleunigungsmittel: Trockensprays können die Wartezeit verkürzen – allerdings wirkt es immer nur auf die oberste Schicht, das heißt: Wenn es schnell gehen muss, dann nach jeder Schicht das Spray anwenden!

Übrigens: Hauchen Sie Ihre Nägel nicht an, um den Trockenprozess zu beschleunigen – das lässt den Lack nur erweichen. Wenn es ans Ablackieren geht, so bedenken Sie, dass Sie den Nagellack stets in einer Bewegung von dem Nagelbett hin zur Nagelspitze entfernen. Auf diese Weise können Sie vermeiden, dass Lackreste unter Ihre Nagelhaut kommen.

MENTAL FIT

MENTAL FIT

MENTAL FIT

MENTAL FIT

Unsere Nahrungsmittel sollten Heil-,
unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein.

Hippokrates von Kos

MENTAL FIT

MENTAL FIT

MENTAL FIT

MENTAL

FIT

MENTAL
FIT

MENTAL
FIT

MENTAL FIT

MENTAL FIT

EXTRA

Sprechen Sie Ernährung?



Vitamine, Mineralstoffe, Aromen, Zusatzstoffe – so viel Gutes (und Schlechtes) gibt es in der Ernährung! Behalten Sie dabei immer den Überblick?

Falls nicht, Sie sich aber gerne in diesem „Fachjargon“ auskennen möchten, bietet Ihnen dieses kleine Lexikon zur Ernährung einen optimalen Anhaltspunkt.
Viel Spaß damit!

EXTRA

Acrylamid, das; eine Substanz in Lebensmitteln, die giftig und krebserregend wirkt. Entsteht bei starker Erhitzung von Lebensmitteln, die Stärke enthalten (zB in Backwaren, Pommes Frites oder Chips). Werden diese Produkte schonend bei unter 180°C erhitzt, kann die Entstehung dieses Stoffs vermieden werden.

Ascorbinsäure, die (auch Vitamin C und Zusatzstoff E300); Radikalfänger (filtert schädliche Substanzen), Bildung des Bindegewebes. Enthalten in Obst, Gemüse, Rinderleber und Sauerkraut.

Antioxidians, das (Plural: Antioxidantien → Sammelbegriff); steht für einen Stoff, der schädliche Substanzen, also freie Radikale, unschädlich machen, deshalb auch Radikalfänger genannt. Sie wirken entzündungshemmend und krebsvorbeugend. Beispiele für Antioxidantien: Vitamin C, Vitamin E, Vitamin A, Beta-Carotin, Flavonoide, Anthocyane, Allicin.

Aromastoff, der; werden Lebensmitteln zur Geschmacks- oder Geruchbildung beigefügt. Eine Unterscheidung erfolgt in natürliche, naturidentische und künstliche Aromen. Sie gelten nicht als gesundheitsschädlich, die Kritik liegt darin, dass minderwertige Produkte aufgrund von Aromen aufgeputzt werden. Aromen ersetzen häufig Zutaten, die eigentlich den Geschmack erzeugen.
Beispiel: Erdbeerjoghurts werden meist aus Aromastoffen hergestellt, nicht aus echten Erdbeeren.

Benzpyren, das (auch Benzopyren oder Benzoapyren); ein aromatischer Kohlenwasserstoff. Das ist ein Giftstoff, der das Erbgut der Zellen angreift, was zu Zellmutationen und bösartigem Zellenwachstum führen kann, gilt als Mitverursacher von Lungenkrebs. Der Stoff ist in Zigarettenrauch enthalten und entsteht, wenn beim Grillen Fett vom Fleisch auf die Glut tropft (besser: mit Unterlage Grillen).

Beta-Carotin, das (auch Zusatzstoff E160); kann vom Körper in Vitamin A umgewandelt werden (ist also eine Vorstufe von Vitamin A), wird auch als Lebensmittelfarbe (gelb) eingesetzt. Enthalten in Obst und Gemüse (zB Orangen, Karotten, Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Peperoni, Kürbis, ...) und in Molkereiprodukten und Margarine (zur Entstehung des Gelbtons).

EXTRA

Biotin, das (auch Vitamin B7 oder Vitamin H); wirkt beim Wachstum von Haar und Haut und Stoffwechselfvorgängen. Enthalten in Leber, Niere, Sojabohnen, Milch, Eier, Walnüsse, Mandeln, Bananen, Spinat, Tomaten.

Calcium, das; sorgt für stabile Knochen und Zähne, enthalten in Milch, Milchprodukten, Grünkohl, Petersilie, Rucola, Brennesseln, Löwenzahn, Chinakohl, Brokkoli, Fenchel, Mohn, Sesam, Mandeln und Hasel.

Chlor, das; reguliert den Säure-Base-Haushalt im Körper, in Speisesalz enthalten (als Natriumchlorid)

Chrom, das; Wirkt innerhalb des Glukosestoffwechsels. Enthalten in Fleisch, Vollkornprodukten, Pflanzenöl, Bier und Stahl (wird sogar bei der Verwendung von Geschirr aufgenommen)

Cobalt, das; bedeutender Bestandteil der Vitamin B12, enthalten in jeglichen tierischen Produkten, aber auch in Sauergemüse (zB Sauerkraut, Essiggurken), erhöhtes Mangelrisiko bei Vegetariern

Eisen, das; Bestandteil einiger Enzyme. Häufigste Mangelkrankheit der Welt (Symptome: Müdigkeit, Trägheit, Blässe,...). Enthalten in Fleisch (vor allem Rind, Lamm und Schwein), Hülsenfrüchten, Brokkoli

Fluor, das; beteiligt bei Härtung und Mineralisierung des Zahnschmelzes. Enthalten in Trinkwasser (und auch ausreichend in der Nahrung), kann aber auch über fluoridierte Mittel zur Zahnpflege aufgenommen werden.

Flavonoide (Pluralwort → Sammelbegriff); wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, Wirkung teilweise gefäßverstärkend, teilweise entzündungshemmend/antioxidantisch, Wirkung der Flavonoide wird von Milch neutralisiert. Enthalten in Äpfeln, Zitronen, Weintrauben, Grün- und Schwarztee, dunkler, kakaohaltiger Schokolade

EXTRA

Folsäure, die (auch Vitamin B9); Unterstützung bei der Teilung von Körperzellen
→ Besondere Wichtigkeit bei der Schwangerschaft, denn Folsäuremangel kann schwere Fehlbehinderungen (offener Rücken) bedingen. Enthalten in frischen und schonend zubereiteten Speisen (Folsäure ist licht-, hitze- und sauerstoffempfindlich) mit Vollkornprodukten, Kohl, Salat, rote Bete, Spinat, Brokkoli, Karotten, Spargel, Rosenkohl, Tomaten, Eigelb und Nüsse.

Jod, das; Bestandteil der Schilddrüsenhormone, bei Mangel: Schilddrüsenfehlfunktion, Kropfbildung; enthalten in Fisch (Seefisch und Krustentiere), speziellen Meeresalgen und jodiertem Speisesalz

Kalium, das; steuert die Muskelbewegungen, Kaliummangel (durch starkes Schwitzen beim Sport) führt zu Krämpfen und Erschöpfung. Enthalten in Pilzen, Bananen, Datteln, Bohnen, Chili, Käse, Spinat und Kartoffeln.

Künstliche Aromen (Pluralwort); Laborprodukte, gibt es so nicht in der Natur. Werden nur sehr selten verwendet, siehe Angabe: Keine künstlichen Aromen
Kupfer, das; Bestandteil von Enzymen. Enthalten in Vollgetreide, Nüssen, Kakao, grünem Gemüse, Rind-, Lamm-, Schalentieren- und Fischinnereien.

Mangan, das; Beteiligung bei Knorpel- und Knochenentwicklung, Aktivierung vieler Enzyme. Enthalten in Schwarztee, Nüssen, Vollgetreide und grünem Blattgemüse.

Magnesium, das; stellt Energie bereit, wichtig für Knochen und Muskeln, bei Magnesiummangel treten Unruhe, Stress und Muskelkrämpfe auf. Enthalten in Gemüse, Nüssen, Haferflocken, Getreide, Milch und Bananen.

Mineralstoffe (Pluralwort, auch Mineralien → Sammelbegriff); der Begriff fasst alle Mengenelemente (Calcium, Chlor, Kalium, Magnesium, Phosphor, Natrium), diese benötigt der Körper in einer höheren Konzentration als Spurenelemente.

Natrium, das; Verbindung zum Wasserhaushalt des Körpers, beteiligt bei der Übermittlung von Nervenimpulsen. Enthalten in Speisesalz.

EXTRA

Natürliche Aromen (Pluralwort); aus tierischem oder pflanzlichem Ausgangsstoff (zB Holzspäne, Pilzsporen, Bakterien) hergestellt, werden über chemische Prozesse verarbeitet. In vielen (Bio-) Lebensmitteln enthalten. Hinweise wie „natürliches Erdbeeraroma“ oder „aus Vanilleextrakt“ verweisen auf die tatsächliche Verwendung von Erdbeeren oder Vanilleschoten.

Naturidentische Aromen (Pluralwort); Nachbau von natürlichen Aromen (sind baugleich wie natürliche Aromastoffe, werden aber synthetisch hergestellt). Enthalten in verschiedenen Lebensmitteln, nicht aber in Bio-Produkten.

Niacin, das (auch Vitamin B2); beteiligt an der Haut-, Muskel- und Nervenregeneration, medikamentöse Wirkung zur Senkung des Blutfettwertes. Enthalten in Geflügel, Wild, Fisch, Pilze, Milchprodukte, Eier, Leber und pflanzlichen Lebensmitteln sowie Kaffee. Der Körper kann Niacin von tierischen Produkten besser aufnehmen und verarbeiten.

Nitrosamine (Pluralwort); entsteht aus Eiweißbausteinen und Nitrit, wenn diese erhitzt werden (gepökelttes Fleisch nicht stark erhitzen, nur ungepökelttes Fleisch grillen), wirkt stark krebserregend. Nitrite gehören zu den Zusatzstoffen und werden deshalb auf der Verpackung oder der Speisekarte angegeben.

Pantothersäure, die (Vitamin B5); Beteiligung an Reaktion von Enzymen, Energiegewinnung. Enthalten in fast allen Lebensmitteln, vor allem aber in Innereien und Vollkornprodukten.

Phosphor, das; Erhaltung von Knochen und Zähnen, Energiegewinnung. Bei Mangel kommt es zu Muskelschwäche und Knochenleiden. Enthalten in Kartoffeln, Brot, Weizen, Fleisch und Milch.

Polyphenole (Pluralwort → Sammelbegriff); Farb- und Geschmacksstoffe (aromatischer Ring, haben also eine spezielle molekulare Struktur), zB Flavonoide, Anthocyane und Tannine, wirken antioxidantisch, entzündungshemmend und krebsvorbeugend. Enthalten in roten Weintrauben, Granatapfel, grünem Tee, Zistrose und chinesische Zitronenmelisse.

EXTRA

Retinol, das (auch Vitamin A); Verhornung der Haut, wichtig für Schleimhäute, Bestandteil des Sehpurpurs der Netzhaut, Mangel führt zu Nachtblindheit. Enthalten in Orangen, Karotten, Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Peperoni und Kürbis (Vorstufe von Vitamin A, siehe Beta-Carotin)

Selen, das; Spurenelement für Stoffwechselprozesse. Enthalten in tierischen Produkten, erhöhtes Mangelrisiko bei Veganern und Menschen, die künstlich ernährt werden.

Silizium, das; baut Bindegewebe auf, stärkt Blutgefäße, Mangel führt zu schwachem Bindegewebe (begünstigt Cellulite). Enthalten in Hirse, Zwiebeln und Bier.

Spurenelemente (Pluralwort → Sammelbegriff); nur sehr geringe Konzentration im Körper, dazu gehören: Chrom, Cobalt, Eisen, Fluor, Jod, Kupfer, Mangan, Selen, Silizium und Zink.

Transfette (Pluralwort); erhöhen das Risiko an Übergewicht, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Insbesondere enthalten in Fertigprodukten (industrielle Fetthärtung), entsteht, wenn Öle über ihren Rauchpunkt erhitzt werden, deshalb beim Braten Fette mit hohem Rauchpunkt (zB Erdnussöl (230°), Kokosfett (185° bis 205°), raffiniertes Olivenöl (über 200°)), kaltgepresste Öle hingegen nicht zum Braten verwenden.

Vitamine (Pluralwort); lebensnotwendige Stoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann, sondern über die Nahrung zu sich nimmt. Wichtig für Stoffwechselforgänge, wasserlösliche Vitamine (Vitamin B1, B2, B6, B12, C, Folsäure, Niacin, Pantothensäure, Biotin → rascher Mangelerscheinungen) kann der Körper nicht so gut einlagern wie fettlösliche (Vitamin A, D, E, K). Enthalten in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln.

Vitamin B1; wasserlösliches Vitamin, wichtig für das Nervensystem, zerstört, wenn die Nahrung gekocht wird. Enthalten in Weizenkeimen, frische Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Sesam, Rinder- und Schweinebraten

EXTRA

Vitamin B2; Wachstumsvitamin, Mangel führt zu Wachstumsstörungen und Entzündungen der Haut, Vorbeugung von Migräne. Enthalten in Milch, Milchprodukten, Eiern, Leber, Hefe und Weizenkeime.

Vitamin B6; wichtig im Eiweißstoffwechsel. Enthalten in fast allen Lebensmitteln.

Vitamin B12; Mangel führt zu Erkrankungen des Blutbildes und der Nerven (Risikogruppe Vegetarier). Wird in Mikroorganismen hergestellt, die die Tiere durch die Nahrung aufnehmen, deshalb enthalten in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Eiern und Milchprodukten.

Vitamin D; fettlöslich, Regulierung des Kalziumspiegels im Blut, Knochenaufbau, Mangel führt zu Rachitis, Osteomalazie. Enthalten in fetten Fischen (Aal, Lachs, Makrele), Lebertran, kann über UV-Strahlen auch vom Körper selbst gebildet werden (deshalb Lichtmangel à Vitamin D-Mangel)

Vitamin E; schützt Zellwände vor freien Radikalen, wichtig für Fruchtbarkeit, wirkt antioxidativ. Enthalten in Getreide, Nüssen, Samen, Pflanzenöle, Milch, Eiern.

Vitamin K; wichtig bei Blutgerinnung und Knochenstoffwechsel. Enthalten in Kohl, Spinat, Rosenkohl, Milch, Eiern.

Zink, das; notwendiger Bestandteil von vielen Enzymen. Enthalten in tierischen Lebensmitteln, Käse, Innereien, Muskelfleisch und Schalentieren.

Zusatzstoffe (Pluralwort → Sammelbegriff); Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Süßstoffe, Backtriebmittel, Antioxidationsmittel – dürfen Lebensmittel beigemischt werden, können chemisch oder natürlich sein, werden mit einem E und einer Nummer gekennzeichnet und müssen auf Speisekarten und Verpackungen vermerkt sein. Die meisten gelten als unbedenklich, manche könnten aber Allergien oder andere Krankheiten begünstigen.

Noch Fragen?

Auf www.initial-akademie.de finden Sie noch weitere Informationen rund um die mentale Fitness und psychische Leistungsfähigkeit. Bei Interesse können Sie gerne Ihre persönliche PsyFit®-Analyse (www.psyfitanalyse.de) anfordern und durchführen.



The image shows the cover of a personal evaluation report. At the top, there is a logo for 'PSYCHISCHE FITNESS' featuring an orange silhouette of a person running on a circular path, with the website 'www.psychische-fitness.de' below it. The main title of the report is 'Persönliche Auswertung für Max Mustermann'. The background of the cover is a photograph of a high jumper in mid-air, performing a Fosbury Flop over a bar. In the bottom right corner, there is an orange circular graphic containing three white question marks '???' and the text: 'Was motiviert mich?', 'Was macht mich ausdauernd?', 'Worin liegt meine Kraft?', and 'Finden Sie es heraus!'.

Wir freuen uns auf Sie!

2015 by INITIAL Akademie
ein Unternehmen der INITIAL Talent Management UG (haftungsbeschränkt)
www.initial-akademie.de