



Das Wohlfühl- Prinzip

Achtsam leben und genießen





Ausgewogen leben

Das EDEKA Südwest Wohlfühl-Prinzip hilft dabei, Balance zu halten und bewusst und ausgewogen zu leben. Wie, verraten wir Ihnen auf den folgenden Seiten. Gewinnen Sie an Lebensfreude und Genuss

Sich in seinem Körper wohlfühlen, leistungsfähig, ausgeglichen und voller Tatendrang sein – das will jeder! Vieles davon haben Sie selbst in der Hand. Schon mit kleinen Veränderungen können sich spürbare Verbesserungen einstellen. Dabei geht es nicht nur um eine vitalstoffreiche und ausgewogene Ernährung, auch Bewegung und Achtsamkeit spielen eine entschei-

dende Rolle. Diese drei Faktoren – Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit – beinhaltet das EDEKA Südwest Wohlfühl-Prinzip. Wichtig: Sie sollen nicht ab sofort einen Marathon starten, die Ernährung komplett umstellen oder jeden Morgen meditieren. Im Gegenteil: Das Wohlfühl-Prinzip holt Sie dort ab, wo Sie stehen, und kann Ihnen bei Ihrer persönlichen Entwicklung eine Stütze sein.



Die drei Elemente des EDEKA Südwest Wohlfühl-Prinzips

Ernährung – sie ist eines der drei Elemente des EDEKA Wohlfühl-Prinzips. Der Mix-Teller (ab S. 4) ist Basis für eine ausgewogene Ernährung und ein Hilfsmittel, das sich im Alltag gut anwenden lässt.

Bewegung – ist für eine ausbalancierte Lebensweise unabdingbar! Sport kann Stress abbauen und wir brauchen Bewegung, damit unser Immunsystem intakt bleibt. Mehr dazu ab Seite 32.

Achtsamkeit – ein weiteres Element des EDEKA Wohlfühl-Prinzips. Wie ein achtsames Leben und eine bewusste Wahrnehmung möglich sind, erfahren Sie von der Seite 38 an.

„Kümmere dich um deinen Körper, er ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“

Jim Rohn
(Motivationstrainer)



EDEKA Südwest schafft auch den Rahmen für eine gute Unternehmenskultur und ein positives Arbeitsumfeld. Gesundheit betrachten wir ganzheitlich und haben dabei den Körper und die Psyche im Blick. Mit den Schwerpunktthemen Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit stärken wir die Gesundheitskompetenz unserer Mitarbeitenden.



Teller teilen – besser genießen

Möchten Sie sich bewusster ernähren, wissen jedoch nicht genau, wie? Dann haben wir eine praktische Hilfe für Sie: Ganz egal, welche Ernährungsform Sie bevorzugen – das EDEKA Mix-Teller-Prinzip hilft

Ein praktisches Hilfsmittel, welches Sie bei einer ausgewogenen Ernährung unterstützen kann, ist der EDEKA Mix-Teller. Essen Sie drei- bis fünfmal pro Tag nach dem Mix-Teller-Schema und sorgen Sie so für eine optimale Nährstoff-, Energie- und Flüssigkeitszufuhr. Das Konzept des EDEKA Mix-Tellers ist dabei simpel und einfach im Alltag umzusetzen.

Teilen Sie dazu Ihren Teller gedanklich in vier gleich große Teile ein. Belegen Sie nun zwei Viertel mit Obst und Gemüse, ganz nach dem Motto: je bunter, desto besser. Auf den zwei übrigen Vierteln finden nun kohlenhydrat- und eiweiß-

reiche Lebensmittel Platz. Fette und Öle sind in der Darstellung neben dem Mix-Teller platziert. So wird deutlich, dass sie eher sparsam eingesetzt werden, jedoch keinesfalls vergessen werden sollten. Wichtig: Lassen Sie den Bereich der Getränke nicht außer Acht. Neben Wasser, welches wir über unsere Nahrung aufnehmen, sollten wir als Erwachsene zusätzlich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken.

Lesen Sie auf den nächsten Seiten mehr zum Thema ausgewogene Ernährung und erhalten Sie wertvolle Informationen zu zahlreichen Ernährungsthemen.



Jede Menge köstliche Rezepte finden Sie unter: www.edeka.de/rezepte



Auch bei einer veganen Ernährung ist der EDEKA Mix-Teller ein prima Hilfsmittel. Mehr dazu auf Seite 17

Getränke

Wie viel? Mind. 1,5 l pro Tag*.
Tipp: Bevorzugen Sie zuckerfreie Getränke, denn Energie aus Getränken sättigt kaum und kommt damit meistens on top.



Eiweiß

Wie viel? Am besten 0,8 g für jedes Kilogramm Körpergewicht, das sind bei 60 kg rund 48 g.
Tipp: Eiweiß steckt in verschiedenen Lebensmitteln, die weitere Nährstoffe enthalten, wie Fleisch das Eisen, Fisch das Jod, Milchprodukte das Calcium, Hülsenfrüchte Ballaststoffe.

Kohlenhydrate

Wie viel? Am besten rund die Hälfte der benötigten Energie aus Kohlenhydraten ziehen. Da 1 g Kohlenhydrate 4 kcal enthält, sind das bei 2000 kcal täglich etwa 250 g.
Tipp: Setzen Sie auf Vollkornprodukte, diese sättigen länger und enthalten viele Vitamine.



Obst und Gemüse

Wie viel? Am besten fünf Portionen pro Tag.
Tipp: Obst und Gemüse liefern wenig Energie und viel Vitamine & Co. – da ist Zugreifen erlaubt.



Fette und Öle

Wie viel? Am besten 30% der benötigten Energie. 1 g Fett liefert 9 kcal, damit sind es bei 2000 kcal täglich rund 67 g.
Tipp: Rapsöl, Walnussöl und Leinöl enthalten viele Omega-3-Fettsäuren und sind deshalb eine gute Wahl. Mehr Infos dazu ab S. 22.

* gilt für Erwachsene



Aller guten Dinge sind 5!

„5 am Tag“ empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), wenn es um den Verzehr von Obst und Gemüse geht. Lesen Sie hier, auf was Sie bei deren Zubereitung achten sollten

Experten empfehlen den Verzehr von täglich drei Portionen Gemüse – also rund 400 Gramm – und zwei Portionen Obst (etwa 250 Gramm). Als Faustformel gilt: Eine Portion ist so groß wie Ihre Hand. Und: je bunter, desto besser! Denn Obst und Gemüse enthalten neben Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen auch sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Viele dieser Naturstoffe sind als natürliche Farbstoffe sichtbar,

wie etwa das Orange der Karotte oder das Rot der Tomate. Aber auch der würzige Duft von Kräutern oder der scharfe Geschmack der Zwiebel sind auf sekundäre Pflanzenstoffe zurückzuführen. Sie kitzeln nicht nur unsere Sinneszellen, sondern können auch positive Wirkungen auf unseren Körper entfalten. Ein guter Grund, jeden Tag frisches, duftendes und farbenfrohes Obst und Gemüse zu genießen.



Beste Bauchfüller

Schon gewusst? Obst und Gemüse sind prall gefüllt mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Weiterer Vorteil: Es befinden sich Ballaststofflieferanten unter ihnen wie etwa Himbeeren, Brombeeren, Erbsen oder auch Weißkohl.

Vitamine optimal nutzen und Neues probieren

Im rohen Zustand ist der Vitamin- und Mineralstoffgehalt bei Obst und Gemüse in der Regel am höchsten. Denn durch den Garprozess können wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Doch gibt es auf der anderen Seite auch Stoffe, die dem Körper erst durch Erhitzen oder Kleinschneiden zugänglich gemacht werden. So nehmen wir beispielsweise über

gegarte Karotten viel mehr Beta-Carotin – eine Vorstufe von Vitamin A – auf als über rohe Karotten. Bei dem Obst und Gemüse, bei dem die Schale verzehrt werden kann, sollten Sie diese am besten auch mitessen. Denn in und direkt unter der Schale befinden sich die meisten Vitamine. Probieren Sie auch mal Nudeln, die nicht nur aus Getreide bestehen, sondern in denen auch ein bestimmter Anteil an Gemüse verarbeitet ist.

Tipp: Gehackte Kräuter können Sie prima in Eiswürfelbehältern einfrieren und so portionieren

Kräuter immer frisch?

Das geht ganz einfach – etwa mit Topfkräutern. Sie halten lange auf der Fensterbank oder lassen sich in ein Hochbeet einpflanzen. So sind tolle Geschmacks-erlebnisse das ganze Jahr über möglich. Auch tiefgefrorene Kräuter liefern einmalige Aromen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Kräuter nach eigener üppiger Ernte einfrieren oder gleich tiefgefroren kaufen.



Alles zu seiner Zeit - heimischer Genuss

Wenn Sie auf nachhaltigeren Konsum achten möchten, empfehlen wir Ihnen regionales und saisonales Obst und Gemüse. So können Ressourcen für Lagerung und Transport eingespart werden und Sie unterstützen die Landwirte Ihrer Region. Frisch geerntetes Obst und Gemüse schmeckt zudem meist intensiver.

Frühling

Wenn die Vögel zwitschern und draußen ein buntes Blütenmeer wächst, gibt es wieder frische Salate, Fenchel, Spargel, Erdbeeren, Pilze, Artischocken und Rhabarber.



Pro Person sollten Sie für ein Hauptgericht etwa 500 Gramm Spargel einplanen



Mal anders – Spargel mit Pasta:
www.edeka.de/rezepte
Stichwortsuche: Spargelragout in Weinsauce

Sommer

Die langen Tage laden zum Genuss im Freien ein. Mais, Kirschen, Zucchini, Erbsen, Bohnen, Karotten, Pflaumen, Brokkoli und Brombeeren kommen nun erntefrisch von den Feldern nebenan.



Blumenkohl können Sie auch im Ofen auf einem Blech mit etwas Öl bei 200 Grad 20 Minuten backen



Salat mit Fisch und Frucht:
www.edeka.de/rezepte
Stichwortsuche: fruchtiger Salat mit Fisch

Herbst

Buntes Herbstlaub schmückt die Bäume und wir freuen uns über Äpfel und deftige Köstlichkeiten wie zum Beispiel Kürbissuppe, Wirsingrouladen und Zwiebelkuchen auf dem Teller.



Cremsuppen lassen sich gut mit Kürbiskernöl oder gerösteten Nüssen veredeln



Herzhaftes bringt Genuss:
www.edeka.de/rezepte
Stichwortsuche: herbstliche Kürbispfanne

Winter

Kerzenschein erhellt unsere Zimmer und die Tage werden kürzer: Winterzeit. Landwirte aus der Region liefern nun etwa Lauch, Karotten, Spitz-, Rot- und Chinakohl, Feldsalat sowie Pastinaken.



Schon mal probiert? Birnen statt Äpfel sorgen im Rotkraut für eine ganz besondere Note



Lecker und wärmend:
www.edeka.de/rezepte
Stichwortsuche: Gemüsesuppe mit Hackfleisch

Chimichurri

Die typisch argentinische Sauce aus diversen Kräutern wird meist zu gegrilltem Rindfleisch serviert. Das Rezept dafür finden Sie online unter: www.edeka.de/rezepte





Enorme Energiequellen

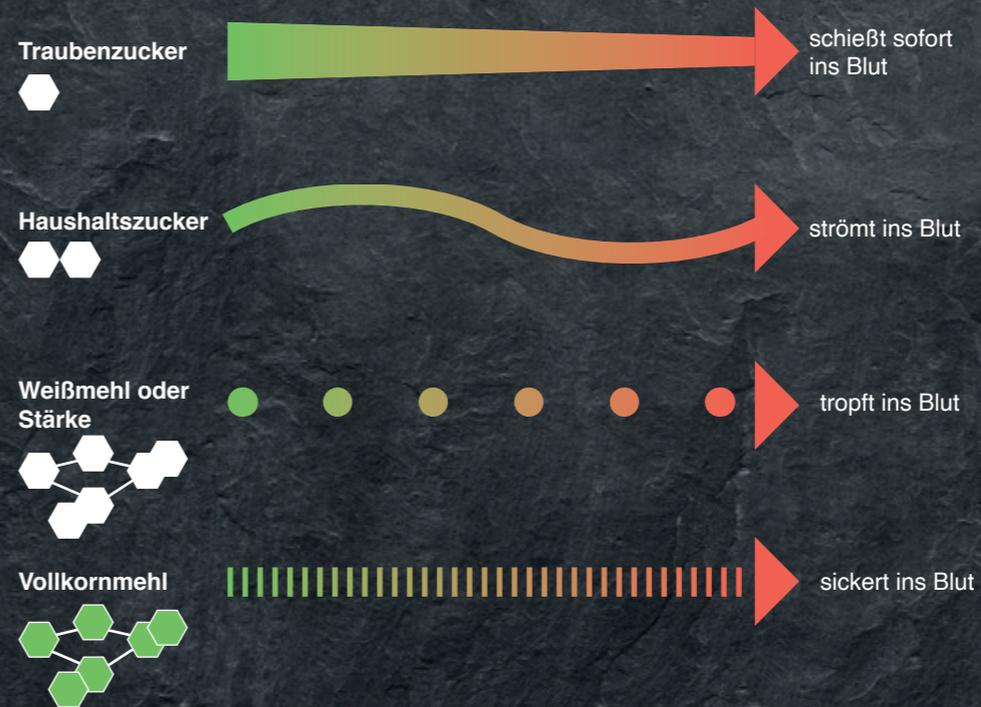
Kohlenhydrate sind der Treibstoff für das Gehirn und unsere Muskeln. Warum zwischen langsamen und schnellen unterschieden und wie unser Körper bestmöglich mit Energie versorgt wird, lesen Sie hier

Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen. Deswegen schmecken Lebensmittel, die viele Kohlenhydrate enthalten, aber nicht unbedingt süß. Generell unterscheidet man zwischen langsamen und schnellen Kohlenhydraten. Die kleinste Einheit der Kohlenhydrate sind die Einfachzucker, wie zum Beispiel Traubenzucker. Setzt man zwei Einfachzucker zusammen, erhält man einen Zweifachzucker wie Haus-

halts- oder Milchezucker. Hat man viele miteinander verzweigte Zucker, so spricht man von Vielfachzuckern wie etwa in Stärke oder Weißmehl. Bei diesen drei Beispielen handelt es sich jeweils um schnelle Kohlenhydrate. Die Vielfachzucker können jedoch auch in Verbindung mit Ballaststoffen vorkommen, dann spricht man von langsamen Kohlenhydraten. Ein bekanntes Beispiel dafür ist Vollkornmehl.

Was man isst, das spürt man

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel wirken unterschiedlich auf unseren Blutzuckerspiegel – wie genau, zeigt diese Grafik.



Cleverer Trick spart satte Kalorien

Wie reduzieren Sie Carbs – also Kohlenhydrate – in Nudeln, Reis und Kartoffeln? Ganz einfach, die Kohlenhydratlieferanten einfach kochen und erkalten lassen. Dabei bildet sich resistente Stärke, die sich ähnlich wie ein Ballaststoff verhält. Diese Stärke ist wasserunlöslich und kann durch die Enzyme im Verdauungstrakt nicht abgebaut werden. Da etwa zehn Prozent der in den Lebensmitteln vorhandenen Stärke in resistente Stärke umgewandelt werden, liefern diese Lebensmittel weniger Kalorien als die frisch gekochten Varianten. Die resistente Stärke bleibt bei nochmaligem Erhitzen erhalten. Da schmecken Nudeln, Kartoffeln und Reis vom Vortag doch gleich viel besser.



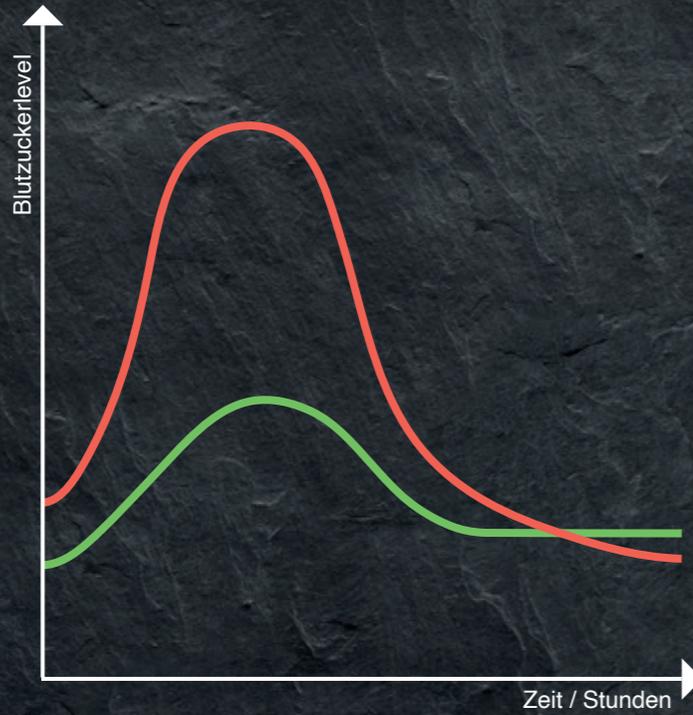
Damit Heißhunger gar nicht entsteht

Essen wir Zucker oder Weißmehlprodukte, dann kann unser Körper die Kohlenhydrate sehr schnell in Einzelbausteine aufspalten und so gelangen sie auch ruck, zuck ins Blut. Wenn alle Zuckerbausteine auf einmal in die Blutbahn gelangen, meldet die Bauchspeicheldrüse eine Alarmsituation und schüttet viel Insulin aus. Das Insulin ist der Schlüssel, mit dem der Zucker in die Zellen gelangt. Der Zucker wird rasch in die Zellen verfrachtet. Damit sinkt der Blutzuckerspiegel schnell ab, man bekommt Heißhunger.

Die in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse enthaltenen Ballaststoffe können die Aufspaltung der Kohlenhydrate in Einzelbausteine verlangsamen. So gelangen Zuckerbausteine nach und nach ins Blut und die Bauchspeicheldrüse kann kontrolliert Insulin ausschütten. Der Blutzuckerspiegel sinkt nicht so schnell ab, die Heißhungerattacke bleibt aus und wir empfinden eine angenehme Sättigung.

Halten Sie die Kurve flach!

Wie wirken sich Chips, Apfel & Co. auf unseren Blutzuckerspiegel aus? Die rote Kurve zeigt schematisch den Verlauf des Blutzuckerspiegels nach dem Verzehr schneller Kohlenhydrate, die grüne Kurve den Verlauf nach dem Verzehr langsamer Kohlenhydrate.



Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen:



Zucker



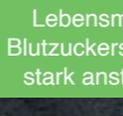
süße Getränke



geschälter Reis



Weißbrot



Vollkornbrot



Linzen



Naturjoghurt



Nüsse

Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen lassen:

Setzen Sie auf Ballast(stoffe)

Ballaststoffe haben noch weitere Funktionen. Sie können länger sättigen und auch die Verdauung in Schwung bringen. Ballaststoffe werden dabei in lösliche und unlösliche Ballaststoffe unterteilt. Unlösliche Ballaststoffe stammen meist aus Vollkornprodukten oder auch aus Hülsenfrüchten. Sie quellen im Magen auf und können so für eine längere Sättigung sorgen.

Lösliche Ballaststoffe, aus Obst oder Gemüse, können übrigens unseren Darmbakterien als Nahrung dienen. Sie sind vor allem auch unter dem Namen Präbiotika bekannt. Darmbakterien helfen somit, Nahrung zu verwerten.

Volles Korn mit vielen Vorteilen!

Bei Vollkornprodukten wird, wie der Name sagt, das ganze Korn verarbeitet. Es gibt viele Produkte aus Vollkorn, wie Vollkornnudeln, Naturreis oder Vollkornbrot. Doch oft ist nicht alles Vollkorn, was nach Vollkorn aussieht. Brot oder Brötchen wird oft nur ein „Vollkorn-Look“ verpasst, dahinter verstecken sich aber Produkte aus hellen Mehlen, die nur mit Körnern oder Ölsaaten dekoriert sind. Tipp: Schauen Sie auf die Zutatenliste oder fragen Sie nach. Generell können Lebensmittel aus Vollkorn länger sättigen und enthalten viele Nährstoffe sowie Ballaststoffe. ▶





Taschen zum Naschen

Probieren Sie mal diese leckeren Apfeltaschen mit Dinkelvollkornmehl. Das Rezept finden Sie unter: www.edeka.de/rezepte



Backen nur mit Vollkornmehl - möglich?

Klar geht das. Sie brauchen nur etwas mehr Flüssigkeit und der Geschmack ist herber. Pro 100 Gramm Mehl etwa zwei Esslöffel Flüssigkeit wie Wasser oder Milch dazugeben



► Weizen oder Urgetreide?

Seit einigen Jahren sind Urgetreide wieder hip. Alte Getreidesorten wie Dinkel, Einkorn, Ur-Roggen oder Emmer finden sich immer mehr in modernen Gerichten. Urgetreide wurde schon vor 10000 Jahren in Kleinasien angebaut! Nach und nach wurde es jedoch von ertragsreicheren Sorten wie Weizen und Roggen verdrängt. Vergleicht man Weizen mit dem Urkorn, zeigt sich

ein etwas höherer Eiweiß- und Mineralstoffgehalt im Urgetreide. Wie so oft ist eine gesunde Mischung das Beste. Wer ein Brot mit besonders guter Verträglichkeit sucht, sollte einmal Brot mit langer Teigruhe ausprobieren. Denn während ein Teig ruht, ist er keineswegs inaktiv. Es spielen sich in dieser Zeit viele Prozesse ab, unter anderem werden schwer verdauliche Verbindungen abgebaut.



Sie suchen Typen?

Auf Mehltüten findet man Zahlen wie etwa 405, 550 und 1050. Doch was sagen die eigentlich aus? Verbrennt man 100 Gramm Mehl, so bleiben nicht brennbare Mineralstoffe übrig. Beim Mehl der Type 405 sind es 405 Milligramm. Damit ist die Typenzahl ein Maß dafür, wie hoch der Anteil an vollem Korn im Mehl ist. Je höher die Typenzahl, desto mehr wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe enthält das Mehl. Vollkornmehl hat den höchsten Anteil an Vitalstoffen. Hier finden Sie jedoch keine Kennzahl, sondern den Hinweis „Vollkorn“.



Mehl mit der Typenbezeichnung 405 eignet sich gut für Rühr- oder Mürbeteig und zum Andicken von Saucen



Weizenmehl Type 550 kann gut zum Backen von hellem Brot und Brötchen sowie Pizza und Stollen verwendet werden



Das dunkle, mittelstark gemahlene Weizenmehl der Type 1050 eignet sich zum Backen von Mischbrot

Bittersüße Fakten: Daher gilt, weniger Zucker ist hier mehr!

1. Zucker liefert leere Kalorien – also reine Energie, jedoch keine Vitamine, Mineral- oder sekundären Pflanzenstoffe.

2. Für die Verarbeitung von Zucker im Stoffwechsel schüttet der Körper Insulin aus. Insulin hemmt die Fettverbrennung. Solange der Körper also mit dem Zucker beschäftigt ist, bleiben die Fettreserven logischerweise unangetastet.

3. Zucker in Getränken trägt so gut wie gar nicht zur Sättigung bei. Die Kalorien kommen also meist noch obendrauf. Empfehlung: Bei einem täglichen Energieverbrauch von 2000 Kilokalorien sollten maximal zehn Prozent der Energie aus Zucker stammen. Das entspricht 50 Gramm.



Ei, weiß ich – brauch ich!

Eiweiße sind wichtige Baustoffe unseres Körpers. Lebensmittel enthalten diese sogenannten Proteine in unterschiedlichen Zusammensetzungen und Mengen. Lesen Sie hier, wie Sie Ihren Körper optimal mit Eiweiß versorgen

Kleine Teilchen mit großer Wirkung!

Das körpereigene Eiweiß besteht aus 20 verschiedenen Einzelbausteinen: den Aminosäuren. Neun davon kann der Körper nicht selbst herstellen. Um aber alle Körperfunktionen – etwa die Hormon- oder Antikörperherstellung – ausführen zu können und zum Beispiel die Muskeln wachsen zu lassen, braucht unser Körper einen voll-

ständigen Bausatz. Der Anteil der Einzelbausteine ist in jeder Eiweißquelle jedoch anders. Tierische Eiweißlieferanten kommen dem menschlichen Eiweiß besonders nah. Man spricht von einer hohen biologischen Wertigkeit. Auch pflanzliche Eiweißquellen können einen wichtigen Beitrag leisten. Dabei kommt es auf cleveres Kombinieren an. Wie das geht, zeigt der vegane Mix-Teller rechts.



Einfach nachhaltiger

Schon gewusst? Bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel kann jede Menge klimaschädliches CO₂ eingespart werden. Denn im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln entsteht dabei in der Regel weniger CO₂. Ein Grund dafür: Die Herstellung von Futtermitteln entfällt. Feldfrüchte dienen direkt der menschlichen Ernährung.



Auf dem veganen Mix-Teller finden Sie pflanzliche Eiweißlieferanten, aus denen sich köstliche Gerichte zaubern lassen



Pflanzliche Eiweißquellen

Gute pflanzliche Eiweißquellen sind beispielsweise Erdnüsse, Mandeln, Sojabohnen, Tofu, Linsen oder Erbsen. Neben Eiweiß enthalten diese Produkte übrigens auch Ballaststoffe. Unser Tipp: Cashewkerne, Erdnüsse und Mandeln eignen sich auch gut als Snack zwischendurch und können unseren Körper zudem auch lang anhaltend sättigen.

Lecker kombiniert

Probieren Sie doch mal feine vegane mexikanische Wraps. Viele Rezepte mit pflanzlichen Eiweißquellen unter: www.edeka.de/rezepte

Setzen Sie auf gute Eiweißlieferanten

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, mindestens 0,8 Gramm Protein je Kilogramm Körpergewicht täglich zu essen. Das gilt für Erwachsene bis 65 Jahre. Wer also 60 Kilogramm wiegt, sollte täglich mindestens 48 Gramm Protein essen.

(Angaben beziehen sich auf Protein pro 100 g Lebensmittel im verzehrsüblichen Zustand, z. B. gegart, Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel)

Tierische Eiweiße

- Rindfleisch 26,7 g
- Schnittkäse 24,8 g
- Schweinefleisch 23,3 g
- Forelle 22,8 g
- Lachs 22,4 g
- Garnele 21,2 g
- Quark 13,5 g
- Hühnerei 11,9 g
- Putenfleisch 5,4 g
- Joghurt 3,9 g
- Kuhmilch 3,4 g



Pflanzliche Eiweiße

- Erdnüsse 29,8 g
- Walnüsse 16,1 g
- Tofu 15,5 g
- Haferflocken 13,2 g
- Linsen 9,4 g
- Vollkornbrot 7,3 g
- Vollkornnudeln 6,0 g
- Champignons 4,3 g
- Rosenkohl 3,9 g
- Sojadrink 3,5 g
- Kartoffeln 1,9 g



Pflanzliche Dream-Teams:

Hummus + Vollkornbrot
Kidneybohnen + Mais

Proteinquellen im Nachhaltigkeits-Check

Fleisch ganz bewusst genießen

Fleisch ist ein besonders wertvolles Lebensmittel. Um ihm die gebührende Wertschätzung entgegenzubringen, empfehlen wir: Setzen Sie vor allem auf Qualität statt Quantität. Fleisch sollte etwas Besonderes auf Ihrem Speiseplan sein und bevorzugt aus nachhaltigerer Auf-

zucht stammen. Fleisch enthält neben Protein auch andere wichtige Inhaltsstoffe wie etwa Eisen, die B-Vitamine und Zink. Ein Hilfsmittel bei der Auswahl Ihres Fleisches kann die Haltungsform sein. Diese gibt Auskunft darüber, unter welchen Bedingungen die Tiere gehalten wurden. Übrigens: Bio-Fleisch entspricht der Haltungsform 4. ▶



Die Kriterien und weitere Infos zur Haltungsform finden Sie unter: www.haltungsform.de

Bunte Gemüsepfanne

Mal was anderes: Kohlrabi, Paprika, Rosenkohl mit saftiger Ananas. Dieses Rezept finden Sie unter: www.edeka.de/rezepte





Unsere Meere schenken uns Fisch und Meeresfrüchte - diese gilt es zu bewahren. Mehr über nachhaltigeren Fischgenuss erfahren Sie unter: www.zukunftleben.de/fischfang

► **F(r)isch auf den Teller – aber besser richtig!**

Experten empfehlen ein- bis zweimal pro Woche den Verzehr von Fisch. Seefische wie Kabeljau und Seelachs sind gute Jod-Quellen. Fische mit höherem Fettanteil wie Lachs, Makrele und Hering liefern Omega-3-Fettsäuren. Zahlreiche Fische wie zum Beispiel Hering, Lachs und Makrele enthalten Vitamin D. Fisch sollte nicht aus überfischten Gewässern stammen. Wählen Sie daher Fisch aus nachhaltigerer Fi-

scherei oder nachhaltigeren Aquakulturen. Die MSC- und ASC-Siegel helfen dabei. Das MSC-Siegel wird vom Marine Stewardship Council (MSC) vergeben. Die gemeinnützige Organisation setzt sich für nachhaltigere Fischerei ein, um Lebensräume im Meer zu erhalten. Das ASC-Siegel wird vom Aquaculture Stewardship Council (ASC) vergeben. Es kennzeichnet Fisch, der aus verantwortungsvollen Aquakulturen stammt.

Neue Frühstücksideen gefällig?

Probieren Sie mal ein Frühstück mit Mandeldrink und Hirse



Das Rezept „Fruchtiges Fitness-Frühstück“ finden Sie unter: www.edeka.de/rezepte

Milch und Milchprodukte – was haben sie drauf?

Sie sind gute Calcium- und Vitamin-B12-Lieferanten. Milchprodukte wie etwa Joghurt, Buttermilch, Quark oder Käse können täglich verzehrt werden. Möchten Sie Kalorien sparen, können Sie auf fettarme Alternativen wie zum Beispiel Joghurt mit 1,5 Prozent Fett, Trinkmilch mit 1,5 Prozent Fett oder Magerquark zurückgreifen. Für Abwechslung sorgen zum Beispiel Ziegen- oder Schafsmilch.

Milch ist gleich Milch? Es gibt viele Alternativen

Haben Sie schon mal pflanzliche Milch-Alternativen probiert? Aus vielen pflanzlichen Lebensmitteln werden hochwertige Drinks hergestellt. Ganz vorne mit dabei sind: Mandel-, Haselnuss-, Soja-, Reis-, Hafer- und Hanf-Drinks.

Runde Sache – guter Genuss!

Eier sind eine gute Quelle für biologisch hochwertiges Eiweiß. Sie enthalten zudem auch noch Vita-

min A, D, E und die B-Vitamine. Wenn Sie Eier aus nachhaltigerer Erzeugung kaufen möchten, dann achten Sie auf das Label der „Huhn & Hahn“-Initiative. Hier werden die männlichen Küken nicht unmittelbar nach dem Schlüpfen getötet, sondern wie die Hühner aufgezogen. Das Fleisch der Hähne wird dann beispielsweise in Maultaschen verarbeitet. Produkte der „Huhn & Hahn“-Initiative erkennen Sie an der roten Banderole und dem Logo der Initiative (siehe rechts).

Aufzucht der männlichen Küken!



www.huhn-hahn.de



Weitere Infos finden Sie unter: www.huhn-hahn.de



Läuft wie geschmiert

Öle und Fette sind effektive Energiespeicher in unserem Körper. Lesen Sie hier, wie Sie qualitativ hochwertige Fette in der richtigen Menge und im bestmöglichen Verhältnis zu sich nehmen

Fett kann ein wahres Multitalent sein. Die wichtigste Aufgabe in unserem Körper ist ganz einfach: die Lieferung von Energie. Fett wird aber auch in Zellwände eingebaut und kann so Haut und Blutgefäße geschmeidig halten. Zudem ist es ein ausgezeichneter Träger von Geschmacks- und Aromastoffen und kann uns auch noch angenehm satt machen. Die Vitamine E, D, K und A können wir übrigens nur mithilfe von Fett aufnehmen. Denn sie zäh-

len zu den fettlöslichen Vitaminen. Auch elementar: Fette und Öle enthalten einige essenzielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie müssen in Verbindung mit der Nahrung aufgenommen werden. Aus ihnen werden unter anderem wichtige Botenstoffe hergestellt, die Prozesse im Körper regulieren helfen.

Fett ist nicht gleich Fett! Die „richtigen“ Fette können einen

positiven Einfluss auf den Stoffwechsel haben und präventiv in vielen Bereichen wirken.

Gutes Fett, schlechtes Fett: Der Mix macht's!

Man unterscheidet die gesättigten sowie die einfach und die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Was unsere Ernährung betrifft, sollten sich die drei verschiedenen Fettsäuretypen in etwa die Waage halten. Oftmals nehmen die gesättig-

ten Fettsäuren jedoch den größten Raum ein. Übrigens: Fette, die viele gesättigte Fettsäuren enthalten, sind eher fest, wie etwa Butter. Fette, die viele ungesättigte Fettsäuren enthalten, sind eher flüssig, zum Beispiel Öl.

Gewusst, wie: Fette clever nutzen

Greifen Sie bei Wurst, fettem Fleisch, fettreichen Milchprodukten, Eis und Schokolade nicht ganz



Fettes Tauschgeschäft

Wollen Sie bei Ihrer täglichen Ernährung etwas weniger Fett genießen? Dann tauschen Sie doch mal Butter gegen Frischkäse, Kräuterquark oder Halbfettbutter. Statt der Crème fraîche bringt auch mal saure Sahne Geschmack ins Essen. Und eine leichtere Kartoffel-Alternative zu Bratkartoffeln können Pellkartoffeln sein. Fruchtis ist nicht nur im Sommer eine feine Wahl und kalorienärmer als Sahneeis.

4 Schwergewichte

In unserer Nahrung versteckt sich jede Menge Fett. Es wird empfohlen, täglich etwa 30 Prozent der Energie in Form von Fett aufzunehmen – also nicht mehr als 60 bis 80 Gramm. Mit diesen Genüssen daher sparsam sein!



Vollmilkschokolade:
33,2 g Fett*



Weichkäse:
21,8 g Fett*



Mayonnaise:
82,6 g Fett*



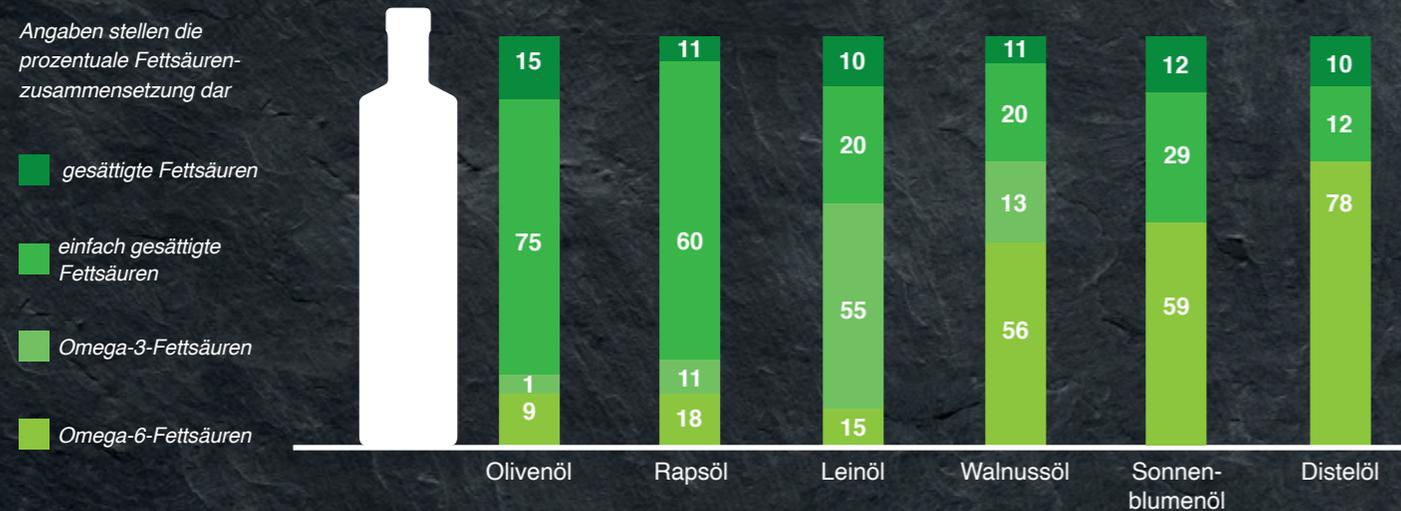
Croissant aus Blätterteig:
33,4 g Fett*

* pro 100 Gramm

Die Mischung macht's

Die Grafik zeigt einen Überblick über die Fettsäurezusammensetzung diverser Öle.

Angaben stellen die prozentuale Fettsäurezusammensetzung dar



► Ein Wechsel weg von gesättigtem Fett, das viel in tierischen Produkten vorkommt, hin zu ungesättigtem Fett, etwa aus Pflanzenöl, kann einen günstigen Einfluss auf die Blutfettwerte haben. Bei Transfettsäuren handelt es sich um eine besondere Form der Fett-

säuren. Sie entstehen bei der Teilhärtung von Fett, also wenn ein gewisser Anteil an flüssigem Öl in festes Fett umgewandelt wird. Es ist keine positive Wirkung bekannt, dafür ein negativer Einfluss auf die Blutfettwerte. Daher sollten wir Transfettsäuren umgehen. Obwohl

die Herstellungsprozesse weiter optimiert werden und ihr Gehalt sinkt, findet man sie noch etwa in frittierten Kartoffelerzeugnissen.

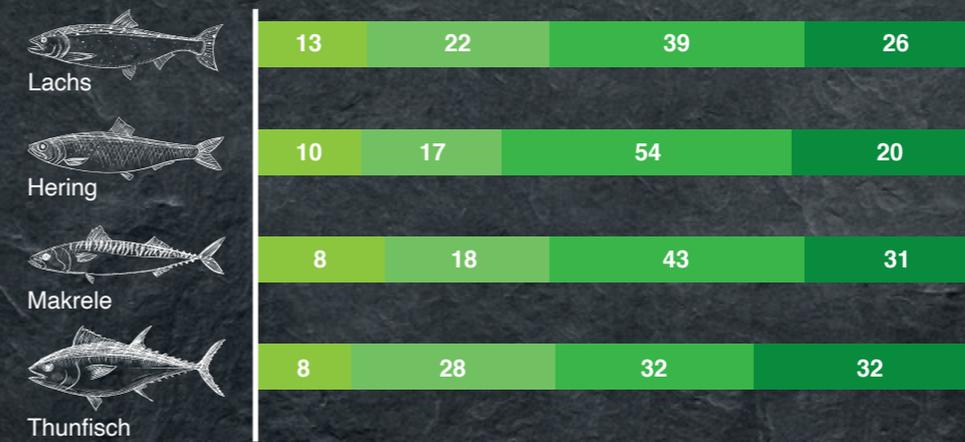
Diese Fettsäuren halten uns in Balance

Unter den mehrfach ungesättigten

Fettsäuren unterscheidet man zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Aus ihnen kann unser Körper Botenstoffe herstellen, die schon in geringer Konzentration eine Wirkung haben können. Omega-3-Fettsäuren sind quasi die Gegenspieler der Omega-

Nicht im Trüben fischen!

Je nach Fischart variiert auch die Zusammensetzung der Fettsäuren. Hier geben wir einen Überblick, welche Fettsäuren die beliebtesten Speisefische der Deutschen enthalten.



Angabe in Prozent: Omega-6-Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren, einfach gesättigte Fettsäuren, gesättigte Fettsäuren

6-Fettsäuren und schaffen, im optimalen Verhältnis aufgenommen, den für den Körper wichtigen Ausgleich. Rechts finden Sie einen Überblick, welche Wirkungen die Botenstoffe aus den unterschiedlichen Fettsäuren im Körper haben können.

Mögliche Wirkungen der Botenstoffe aus Omega-3-Fettsäuren:

- können unser Blut flüssig machen
- können unsere Blutgefäße im Körper erweitern
- können Entzündungen hemmen

Mögliche Wirkungen der Botenstoffe aus Omega-6-Fettsäuren:

- können unser Blut dickflüssig machen
- können unsere Blutgefäße verengen
- können Entzündungen fördern

Ein Esslöffel Öl entspricht ca. 10 Gramm und hat etwa 90 Kilokalorien



Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und auch Eiweiß



Wasser wirkt Wunder

Unser Körper ist auf das kostbare Nass angewiesen. Doch warum ist das so und was sollten wir eigentlich in welchen Mengen trinken? Hier verraten wir es Ihnen und geben Ihnen zudem nützliche Trink-Tipps

Unvorstellbar, aber Fakt: Der Körper eines Erwachsenen besteht durchschnittlich zu etwa 50 bis 65 Prozent aus Wasser. Im Laufe unseres Lebens sinkt dieser Wert. Schon ein kleiner Flüssigkeitsverlust kann zu körperlichen und geistigen Einschränkungen führen. Auch durch Atmen verlieren wir übrigens Flüssigkeit. Also Wasser marsch! Sorgen Sie immer für genügend Nachschub, damit Ihr Körper optimal arbeiten kann.

Läuft ja alles wie gewässert

Wasser stillt längst nicht nur unseren Durst, sondern erfüllt zum Beispiel diese wichtigen Aufgaben in unserem Körper: Die Nieren schwemmen damit giftige oder unnütze Stoffe aus. Und unsere Körpertemperatur wird durch Wasser reguliert. Außerdem ist das Nass ein wichtiger Baustein von Zellen und funktioniert als Lösungsmittel.



Noch einen Kaffee?

Er entwässert und darf daher nicht in der Flüssigkeitsbilanz mitgezählt werden – diese Aussage über Kaffee ist falsch. Empfindliche Menschen können jedoch auf das Koffein mit Nervosität und Unruhe reagieren. Daher: nicht übertreiben! Für Kinder sind koffeinhaltige Getränke ungeeignet. Auch Schwangeren wird empfohlen, nicht mehr als 200 Milligramm Koffein täglich aufzunehmen. Das entspricht etwa zwei Tassen Filterkaffee. Generell dürfen Sie Kaffee aber zu Ihrer Flüssigkeitsbilanz hinzuzählen.

So füllen Sie Ihren Wassertank richtig:

Ein Erwachsener sollte mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag trinken. Der Bedarf steigt, wenn Sie z.B. Sport treiben, in die Sauna gehen, krank sind und Fieber haben oder bei hohen Außentemperaturen. Auch bei körperlich anstrengender Arbeit sollten Sie mehr trinken. Zu viel getrunzene Flüssigkeit kann ein gesunder Körper einfach wieder über die Nieren ausscheiden.

Wenn der große Durst da ist ...

...bedeutet dies schon, dass Sie eine negative Wasserbilanz haben. Denn Durst entsteht, wenn man bereits 0,5 Prozent seines Gewichts in Form von Wasser verloren hat. Daher gilt: Trinken Sie lieber frühzeitig. Jede Menge nützliche Trink-Tipps und ein köstliches Rezept für ganz besonderes Wasser finden Sie auf den nächsten Seiten.

Limonaden und alkoholische Getränke liefern uns zwar auch Flüssigkeit, sind jedoch keine guten Durstlöscher, da sie Zucker und Alkohol enthalten!



Das kommt mir aber unbedingt ins Glas!

Am besten trinken Sie hauptsächlich Wasser. Kräuter- oder Früchtetees sowie verdünnte Saftschorlen können eine Alternative sein. Als Durstlöscher weniger geeignet sind zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, Eistees, Cola und pure Säfte. Immer bedenken: Energiedrinks enthalten meist viel Zucker und obendrein Koffein.

Prüfen Sie Ihr Trinkverhalten, indem Sie abstreichen, wie viel Sie täglich trinken. Rechnen Sie dann zusammen. Empfohlen wird, täglich mindestens 1,5 Liter zu trinken (gilt für Erwachsene). Im Idealfall decken Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf über Getränke aus dem grünen Bereich.

		Getrunkene Menge in ml
Wasser	 ein Glas entspricht 200 ml	
Tee	 eine Tasse entspricht 150 ml	
Saftschorle	 ein Glas entspricht 200 ml	
Kaffee	 eine Tasse entspricht 150 ml	
Cola, Limonade & Co.	 ein Glas entspricht 200 ml	
Energie-drinks	 eine Dose entspricht 250 ml	
Alkoholische Getränke	 ein Glas entspricht 330 ml	
	Summe	

Trinken Sie es sich einfach

Damit das Wichtigste nicht in Vergessenheit gerät, ein paar Anregungen, wie Sie regelmäßig ans Trinken denken:

- Getränke im Blickfeld platzieren – egal, ob am Arbeitsplatz oder zu Hause.
- Trink-Apps auf dem Smartphone nutzen.
- Unterwegs immer eine Trinkflasche mitnehmen.
- Große statt kleine Gläser verwenden.
- Finden Sie Ihr Lieblingsmineralwasser: Kohlensäuregehalt und Mineralisierung beeinflussen Geschmack und Mundgefühl. Wenn Sie das Wasser als an-

genehm empfinden, trinken Sie automatisch mehr.

- Wechseln Sie die Getränke – so wird das Trinken nicht langweilig. Auch sogenanntes Infused Water macht Lust auf Trinken und lässt sich variationsreich zubereiten. Ein Rezept finden Sie rechts.
- Richten Sie sich schon am Morgen Ihre Trinkration für den Tag.
- Mineralwasser kann ein top Calcium- oder Magnesiumlieferant sein. Achten Sie auf das Etikett. Ab 150 mg Calcium bzw. 50 mg Magnesium pro Liter darf sich das Mineralwasser calcium- bzw. magnesiumhaltig nennen.



Im Trend: Infused Water. Übersetzt heißt es übrigens „durchzogenes Wasser“. An Zutaten kommt rein, was schmeckt: etwa Gurkenscheiben, Beeren oder Kräuter



Infused Water

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Grapefruit
- 1/2 Granatapfel
- 3 Stiele Minze
- 1 Handvoll Eiswürfel
- 1 Liter stilles Wasser

Zubereitung:

1. Das Obst und die Minze waschen. Die Grapefruit vierteln, vom Granatapfel die Kerne herauslösen.
2. Obst, Minze, Eiswürfel

und das Wasser in eine große Karaffe oder einen Krug füllen und ca. eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Je länger das Infused Water mit dem Obst zieht, desto intensiver ist der Geschmack.

Pro Portion: 3 kcal, 0 g Kohlenhydrate, 0 g Fett, 0 g Eiweiß



Naschen will gelernt sein

Essen hat viel mit Lebensfreude zu tun – da haben Verbote nichts zu suchen. Genießen Sie sich glücklich! Hier bekommen Sie nützliche Nasch-Tipps, denn auch süße Sünden müssen mal sein

Essen sollte immer bedeuten, sich Zeit zu nehmen. Denn wer sich im Alltag bewusst und ohne Hektik Gaumenfreuden gönnt, der isst automatisch nur so viel, wie ihm guttut. Gönnen Sie sich auch Ihre Liebessüßigkeit in Ruhe, in gemütlicher Atmosphäre oder in netter Gesellschaft. So werden Genussmomente auch zu Momenten der Achtsamkeit. Egal, welche Nascherei Sie lieben, gönnen Sie sich hin und wieder etwas davon.

Dabei ist wichtig zu wissen, dass Süßigkeiten und Knabbereien für den Genuss da sind und nicht dazu dienen sollten, den Hunger zu stillen. Wer bereits schon eine ausgewogene Mahlzeit verspeist hat, kann im Anschluss entspannt den Nachtschinken kosten. Wer hungrig zu einem Stück Schokolade greift, dem wird es schwererfallen, sich zu zügeln. Denn er muss quasi hungrig den Willen aufbringen, von der Schokolade abzulassen.



Sie möchten Ihren Zuckerkonsum reduzieren? Unser Tipp: Gewöhnen Sie sich in kleinen Schritten an weniger süße Speisen

Unwiderstehliche Göttin
Verliebt in Schokolade? Dann vernaschen Sie auch „hochprozentige“ Sorten. Lassen Sie ein Stück der Schokolade ganz langsam im Mund schmelzen und Sie werden merken, das Verlangen nach mehr ist viel schneller gestillt. Starten Sie mit 45 oder 50 Prozent Kakaoanteil in der Schokoladenmasse und steigern Sie sich langsam. Meist enthält Schokolade mit hohem Kakaoanteil weniger Zucker.

Naschen wie die Vorfahren
Süße war für die Jäger und Sammler der Vorzeit ein Zeichen für ungiftige Nahrung und schnelle Energie. Zucker in süßen Beeren oder im Honig lieferte ihnen leicht verdauliche Kohlenhydrate und damit Treibstoffe für Muskeln, Nerven und Gehirn. Im Vergleich zu damals ist der Energieverbrauch heute sehr viel niedriger und die Zufuhr an energiereicherer Nahrung deutlich höher.



Süß-pikante Nüsse

Zutaten für 6 Portionen:

- 130 g Cashewkerne
- 130 g Haselnusskerne
- 130 g Mandeln, blanchiert, ganze Kerne
- 1 kl. Chilischote getrocknet (scharf)
- 3 EL Waldhonig
- 2 EL Arganöl
- 1 Prise Salz Pfeffer
- 1 ½ TL Paprika, edelsüß

schote (getrocknet) zerbröseln oder fein hacken, mit dem Honig und Öl unter die Nüsse mischen.
2. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles gut durchmischen.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) unter mehrmaligem Wenden Nüsse circa 12 Minuten rösten.

Zubereitung:

- 1. Die Nüsse in eine Schüssel geben. Chili-

Pro Portion: 475 kcal, 20 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 40 g Fett



Sich regen bringt Segen

Unser Körper braucht Bewegung. So bleibt unser Immunsystem intakt und unsere Seele im Gleichgewicht. Denn Sport baut Stress ab. Keine Sorge – es muss kein Leistungssport sein

Über Tausende von Generationen mussten unsere Vorfahren topfit sein, um ihr Überleben zu sichern. Sie mussten laufen, jagen und kämpfen oder leisteten körperliche Schwerstarbeit. Heute legt ein Erwachsener im Schnitt pro Tag gerade einmal 600 bis 700 Meter zu Fuß zurück. Körperlich verausgaben müssen sich nur noch wenige Menschen. Das tägliche Entspannungsprogramm nach einem fast bewegungslos verbrachten –

und doch anstrengenden – Tag findet dann meist auf der Couch statt. Dabei ist unser Muskelapparat immer noch der gleiche wie vor Tausenden von Jahren!

Es steckt in unseren Genen
Unsere Vorfahren in der Steinzeit konnten tagtäglich problemlos bis zu 30 Kilometer zu Fuß zurücklegen. Diese Fähigkeit steckt bis heute in unseren Genen. Noch immer reicht das Fettgewebe eines



Nix wie raus!

Stundenlang in der Schule sitzen, mit dem Eltern-Taxi fahren und zum Ausgleich vor dem Computer abhängen: Bewegungsmangel ist bei Kindern und Jugendlichen neben einer unausgewogenen Ernährung der entscheidende Faktor für die Entstehung von Adipositas, Diabetes und Erkrankungen des Bewegungsapparats. Die Devise lautet also: runter von der Couch! Fahrrad fahren, ins Schwimmbad gehen, den Hund ausführen, im Verein oder auf dem Bolzplatz kicken oder Körbe werfen. Erlaubt ist, was Spaß macht. Aber Achtung: Leistungsdruck kann das Gegenteil bewirken.

normalgewichtigen Erwachsenen theoretisch als Energiespender für zehn Marathonläufe. Denn heutzutage, im Gegensatz zur Zeit unserer Ahnen, ist die Fettverbrennung nicht so gut abrufbar. Mussten sie über Tage oder Wochen hungern, zum Beispiel wenn das Jagdglück ausblieb oder in der kalten Jahreszeit, konnte in der zwangsverordneten Ruhepause wertvoller Zucker eingespart werden. Heutzutage gibt es in den Industrie-

nationen so gut wie keinen Nahrungsmangel mehr. Wer sich dann nicht ausreichend bewegt, riskiert, dass der ursprüngliche Schutzmechanismus den Stoffwechsel entgleisen lässt und zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen kann.

Glückshormone gratis
Bewegung lässt den Stoffwechsel rundlaufen und bringt die Gehirnfunktionen ins Gleichge-

wicht. Regelmäßiges Laufen oder Spaziergehen an der frischen Luft und in der Natur sorgen außerdem dafür, dass vermehrt Glückshormone in den Organismus abgegeben werden: Stress und psychische Belastungen können so abgebaut werden – ein großes Plus an Lebensqualität. Körperliche Aktivität ist auch ein unschätzbare Helfer dabei, gesund zu bleiben und sich vor Krankheiten zu schützen. ▶



Mindestens 21 Minuten Bewegung am Tag oder 2,5 Stunden in der Woche empfiehlt die WHO (Weltgesundheitsorganisation)



88 000 Vereine bieten in Deutschland Sport und Spaß

► Schon kleine regelmäßige Trainingseinheiten können sogar Erkrankten dabei helfen, ihr Immunsystem zu stabilisieren und die Wahrscheinlichkeit von Rückfällen zu mindern. Tatsächlich be-

sitzt körperliche Bewegung eine große Heilkraft: Sie kann die Energiekraftwerke in den Zellen (die Mitochondrien) vermehren. Das sorgt dafür, dass die Zellen gesund machende Prozesse besser bewältigen und krank machende leichter umkehren können. Wer hingegen über Jahre seinen Körper ruhig stellt, kann unter Umständen die robusteste Gesundheit zerstören: Wer seine Muskeln im Alltag nur minimal einsetzt, schadet sich fast genauso sehr wie ein starker Raucher. Mit bereits einer halben Stunde Bewegung täglich können Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist viel Gutes tun.

Faszien: Unsere Faszien als Teile unseres Bindegewebes sind überall mit feinen Ästchen des autonomen Nervensystems durchwoben. Reagiert das Nervensystem auf Stress, so reagieren die Faszien unmittelbar darauf: Sie werden fester und steifer. Bei Entspannung werden sie wieder elastischer. Auch eine Ernährung, die Entzündungen entgegenwirkt, kann helfen, die Faszien zu „entstressen“ und zu „entspannen“.



Hauptsache,
mit Spaß!

Tun Sie alles, was Ihnen Spaß macht. Hauptsache, Sie bewegen sich! Ihr Körper freut sich, egal, ob Sie zu Fuß zum Einkaufen gehen, mit dem Rad ins Büro fahren oder eine Runde joggen. Ideal zum Starten sind Laufsteigerprogramme, wie sie zum Beispiel Krankenkassen anbieten, oder Nordic-Walking-Treffs und Wandergruppen von örtlichen Vereinen.



*Täglich zehn bis
15 Minuten Dehnung
und Gymnastik
halten Muskulatur und
Faszien fit*

Wie fange ich am besten an mit Sport?

Absolute Anfänger sollten sich beim Hausarzt rückversichern, dass es keine gesundheitlichen Einschränkungen gibt. Ein fester Termin gemeinsam mit anderen bringt Motivation und Routine.

Welche Sportart ist die beste für mich?

In Kombination mit frischer Luft ist Bewegung besonders effektiv. Gelenkschonend sind Fahrradfahren, Wandern, Nordic Walking, Skilanglauf und Schwimmen.

Muss ich mir ein festes Ziel setzen?

Nicht zu sehr unter Druck setzen! Vornehmen können Sie sich alles: täglich 20 Minuten spazieren gehen, Tango tanzen lernen oder einen 5-km-Lauf schaffen.



Bewegung kann das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen

1
Beim **Ausdauertraining** - Laufen oder Walken etwa - holt der Körper die Energie aus den Fettdepots. Gut, um abzunehmen oder schlank zu bleiben

Darum tut Bewegung so gut

Bei regelmäßiger körperlicher Aktivität verbrennen die Körperzellen Zucker und Fett und beschleunigen Entgiftungsprozesse im Körper. Bei körperlicher Aktivität – vor allem im Freien – tankt der Körper zehnmal mehr Sauerstoff als in Ruhephasen.

Alle Organe erhalten auf diese Weise einen Energieschub, Stoffwechsel und Durchblutung werden aktiviert. Wer sich regelmäßig bewegt, regt sein Immunsystem an, mehr Abwehrstoffe herzustellen, die den Organismus vor Krankheiten schützen. ►



► Für die grauen Zellen

Natürlich wird auch das Gehirn bei jeder körperlichen Aktivität mit einer Extraportion mehr Sauerstoff versorgt. Durch den zusätzlichen Energieschub kann die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) vermehrt das Hormon ACTH ausschütten, das sogenannte Kreativitätshormon. ACTH senkt den Blutdruck, macht hellwach und verbessert die Konzentration.



Für Ihr Herz

Wer sich regelmäßig bewegt, schenkt seiner Skelettmuskulatur zusätzliche Mitochondrien. Das sind die Kraftwerke einer Zelle, in denen der Energiestoffwechsel stattfindet und die durch Nahrung zugeführte Energie verwerten. Auch Abfallprodukte wie Milchsäure, die den Stoffwechsel hemmen und das Leistungsvermögen beeinträchtigen, werden dort ab-



Für Ihr Wohlbefinden

Regelmäßige Bewegung hilft, das Körperbewusstsein zu erhalten oder neu zu gewinnen, den Schlafwach-Rhythmus zu verbessern, Erschöpfungssyndrome zu lindern, das Selbstvertrauen zu stärken und Ängste in Bezug auf die Gesundheit oder Neuerkrankungen zu vermindern. Sie fühlen sich rundum wohler und widerstandsfähiger.

2

Beim **Krafttraining** baut Muskeln auf. Das stabilisiert den Körper, beugt Rückenschmerzen, Stürzen und Osteoporose vor. Zudem verbrennen Muskeln mehr Energie, auch in Ruhe

3

Beim **Koordinationstraining** - Gymnastik oder Ballsport zum Beispiel - wird das Zusammenspiel von Gehirn, Nerven und Muskulatur geübt. Das hält geistig fit bis ins Alter



In der Ruhe liegt die Kraft

Achtsamkeit ist viel mehr als ein Modebegriff. Achtsam leben bedeutet unter anderem, sich selbst und das Umfeld bewusst wahrzunehmen. Lesen Sie hier, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können

Um die Herausforderungen unseres Alltags bewältigen zu können, brauchen wir geistige Flexibilität und Achtsamkeit. Das ist viel hilfreicher und realistischer als bloße Anti-Stress-Ratschläge und einseitige Wellness-Empfehlungen. Der Begriff Stress lässt sich zweiteilen: Distress und Eustress. Distress ist negativer Stress, während der Begriff Eustress für positiven Stress steht.

Stress kann uns auch auf Trab bringen
Sportliche oder berufliche Herausforderungen können wir durchaus als positiv und produktiv erleben. Stress bezeichnet also ganz allgemein einen erhöhten Arbeitsgrad, eine stärkere Aktivierung des Organismus. Er muss nicht immer negativ sein. Wir Menschen sind grundsätzlich gerne aktiv und produktiv. Was wir tun, sollte aber zu

unseren Fähigkeiten, Wünschen und Erwartungen passen. Es wäre zu einfach, lediglich Distress in Eustress verwandeln zu wollen. Natürlich müssen wir die Signale von negativem Stress rechtzeitig erkennen und Alternativen finden. Denn Dauerbelastung und körperliche Anspannungen sind erwiesenermaßen ein Risikofaktor für die Gesundheit und können zu einem Burnout führen. Aber wie ist das

möglich, ohne dabei unter den Stress der Stressvermeidung zu geraten?
Stress ist oft, was wir daraus machen
Auch Distress muss ertragen werden, wenn die Situation dies verlangt. Der Mensch kann das, auch ohne zu erkranken. Der Grad der Belastung hängt dabei nicht nur von objektiven Faktoren ab, sondern auch von den

eigenen subjektiven Erwartungen, Wünschen und auch Vorstellungen. Wenn wir ständig Lob erwarten, wird die Enttäuschung nicht lange auf sich warten lassen. Wenn wir den allmorgendlichen Verkehrsstau ignorieren und dann doch im Verkehr stecken bleiben, kommt unser Zeitmanagement ins Wanken, und wir kommen völlig gestresst ans Ziel. ▶



So trainiert Musik Achtsamkeit

Unser Ohr ist direkt mit unserem vegetativen (unbewussten) Nervensystem verbunden. Was wir hören, entspannt uns und steigert unser Wohlbefinden – oder eben umgekehrt. Also gerne öfter mal Augen zu und die Lieblingsmusik an. Am besten ruhige Melodien mit wenig Bass. Ideal ist klassische Musik – wenn man sie mag. Achten Sie bewusst auf die Melodie und die Instrumente. Atmen Sie tief und ruhig. Lassen Sie Ihre Gedanken wandern. Egal, wohin.



Ein Musikzentrum im Gehirn gibt es nicht. Musik spricht praktisch alle Sinne an. Durch Musik entstehen im Kopf Bilder, Gefühle und sogar Vertrauen





3 einfache Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag

- + Nach dem Weckerklingeln nicht sofort aus dem Bett springen. Einen Moment Zeit nehmen und die Füße langsam und bewusst auf den Boden stellen. Im Tag ankommen.
- + Atmen Sie bewusst: Drei tiefe Atemzüge bringen die innere Ruhe und die Konzentration zurück.
- + Wie gehen Sie? Lange Schritte, kurze Schritte? Achten Sie einmal darauf.

Essen, surfen und gleichzeitig noch telefonieren? Schluss mit Multitasking! Immer eine Aufgabe nach der anderen.
Versuchen Sie es - jeden Tag einmal

► Versuchen Sie mal, in neuen Bildern zu denken

Was wir brauchen, ist innere Flexibilität und Beweglichkeit. Das Bild vom halb leeren oder halb vollen Glas lässt sich nicht beliebig ausdehnen – denn irgendwann ist das Glas leer. Den Blick umzuwenden, bedeutet einen Wechsel vom quantitativen zum qualitativen Denken. Das könnte im Beispiel heißen: Jetzt habe ich schon zwei Drittel des Getränks mit Genuss getrunken, jetzt drei Viertel. Es ist also nicht so, dass eine optimistische Einstellung und positives Denken grundsätzlich besser wären. Sie können eine realistische Einschätzung der Situation ebenso behindern wie eine pessimistische Einstellung. ►

Vom Entweder-oder zum Sowohl-als-auch

Wir bewegen uns immer in einem Spannungsfeld von Gegensätzen. Krank macht uns das Verharren in einem Entweder-oder-Muster. Entweder haben wir volles Vertrauen zu einem anderen Menschen oder wir sind extrem misstrauisch. Entweder sind wir unter körperlicher Anspannung und überdreht oder wir sind total entspannt und locker. Entweder sind wir absolut optimistisch oder aber rundweg pessimistisch. Sind wir jedoch innerlich beweglich, können wir in einer Situation beide Möglichkeiten überprüfen und uns dann bewusst entscheiden. Und zwar immer wieder neu. Mit Achtsamkeit. ►



Gemeinsam genießen: eine kulinarische Form von Achtsamkeit



Achtsam genießen - so geht's!

Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Nehmen Sie sich bewusst vor, zu schmecken, zu kauen, zu genießen. Essen Sie gemeinsam mit Kollegen, mit der Familie. Richten Sie die Teller schön an. Sie werden schnell merken: Es schmeckt besser und Sie essen bewusster.





Beobachten Sie sich selbst. Wie lange starren Sie schon auf den Bildschirm? Stehen Sie auf, trinken Sie einen Schluck, schauen Sie aus dem Fenster

► **Im Hier und Jetzt leben**
Achtsamkeit bedeutet also so viel wie ein bewusstes Innehalten. Dabei wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit dem zu, was Sie im Moment – im Hier und Jetzt – denken, fühlen oder machen. Sie lassen sich von nichts ablenken und tun das, was Sie tun, bewusst. Achtsamkeit ist auf Ihr Inneres ebenso gerichtet wie auf das Außen. Sie können den Zustand ganz einfach herstellen, indem Sie sich fragen: Wie

fühle ich mich jetzt in diesem Moment? Was geschieht jetzt gerade? Um sich dem Thema Achtsamkeit zu nähern, muss man nicht unbedingt in einem buddhistischen Schweigekloster leben. Auch wenn Meditation und gezielte Achtsamkeitsübungen sehr hilfreich dabei sein können, diese Fähigkeit zu schulen. Achtsames Handeln ist das genaue Gegenteil von Multitasking, das scheinbar Zeit spart. Tatsächlich

jedoch bringt es uns ins Schludern. Denn wir führen keine Aufgabe – auch nicht die banalsten Handgriffe – bewusst und konzentriert aus. Multitasking stresst uns, weil wir nicht mehr Herr unserer Handlungen sind, sondern nur wie Automaten agieren.

In kleinen Schritten voran
Versuchen Sie, manche Momente Ihres Lebens ganz bewusst zu leben. Wenn das für Sie am Anfang



Achten Sie darauf, wie Sie sitzen. Sind die Schultern angespannt? Das kommt vom Stress und löst Stress aus. Hören Sie auf Ihren Körper

zu ungewohnt ist, versuchen Sie es mit einer oder zwei Tätigkeiten. Ideal ist zum Beispiel die Mittagspause, in der Sie achtsam und genussvoll Ihr Essen verzehren. So wird die Pause zum echten Innehalten: Sie tanken Energie auf und fühlen sich unbeschwert. Wenn Sie die positiven Effekte der Achtsamkeit erst einmal erlebt haben, wird es Ihnen leichtfallen, sie nach und nach immer mehr in Ihr Leben aufzunehmen.

Machen Sie einfach mal Gedankenspiele

Pendeln Sie mit Ihren Gedanken: Im Mittelpunkt solcher Übungen steht nicht ein gewünschter Glückszustand, sondern die Erweiterung unseres Denkens mit dem Ziel, im Alltag besser klarzukommen.

- Üben Sie, eine Situation sowohl unter positiven, optimistischen als auch unter negativen, pessimistischen Gesichtspunkten zu betrachten. Achten Sie darauf, wie sich die Situation dabei jedes Mal verändert.
- Pendeln Sie innerlich zwischen den guten und den schlechten Aspekten und Möglichkeiten immer wieder hin und her.
- Was genau ist in einer schlechten Situation das Schlechte, was genau ist in einer guten Situation das Gute?
- Stellen Sie sich eine Stresssituation vor und pendeln Sie zwischen Aushalten und Vermeiden hin und her. Was passiert bei Ihnen körperlich?
- Spielen Sie – bevor Sie handeln – die optimistische und die pessimistische Version in Gedanken durch. Wenn Sie so regelmäßig mit Ihren Gedanken spielen, werden Sie merken, dass Sie auf ganz neue Lösungen für ein Problem kommen.

Bei Fragen zum Thema Ernährung wenden
Sie sich an die Ernährungsservice-Mitarbeiter
in Ihrem Markt. Sie geben Ihnen gerne
ihr Wissen über Lebensmittel sowie deren
Zubereitung und Lagerung weiter



Impressum

Herausgeber: EDEKA Handelsgesellschaft Südwest mbH, Edekastr. 1, 77656 Offenburg, Michael Beckenbach (V.i.S.d.P.)

Konzeption & Produktion: Kresse & Discher GmbH.

Redaktion: Meike Parakenings & Sabine Müller

Wissenschaftlicher Beirat: Dr. med. Kurt Mosetter, ZiT – Zentrum für interdisziplinäre Therapien – Freiburg, Gutach, Konstanz. (www.myoreflex.de)

Fotos: Alexander Rath/s/amin268/aamulya/dlyastokiv/Qualit Design/Natalya Levish/Teresa/exclusive-design/Yaruniv-Studio/TeddyandMia/beats_/kiboka/xamtiw/O.B./Artem Shadrin/kerdkanno/nadianb/picsfive/Markus Mainka/OlesyaSH/j_images/Maxim Khytra/bigacis/Natalia/anaumenko/AlenKadr/Christian Jung/goldnetz/Printemps/Igor Normann/s_lena/MicroOne/Oleksandra/liubov/Maria.Epine/dimakp/5ph/geshas/Sad/motorama/Gajus/pressmaster/Halfpoint/olga_zaripova/iierlok_xolms/Africa Studio/mythja/Set Line Vector Icon/NDABCREATIVITY/stock.adobe.com, Patrick Reimann, EDEKA Südwest, EDEKA, reportman1985/Epine_art/Goderuna/amriphoto/Pekic/rambo182/PeopleImages/Getty Images