

# Gesundheit und Fitness

EINE GRUNDLAGE FÜR TÄGLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND  
WOHLBEFINDEN

ANGELIKA SCHMIDT

GESUNDA - BERATUNG FÜR GESUNDHEIT

# Der Weg zum Wohlbefinden

- Einschätzung
- Pentagonium Gesundheit
- Fitness
- Ernährung
- Motivation
- Umfeld
- Kraft der Wertschätzung
- Leistungsfähigkeit



# Wie fühle ich mich?

Ich fühle mich wohl, fit, gesund, stark ...

- Eigene Ausstrahlung durch Gestik, Mimik, Sprache und Tun.
- Subjektive Empfindungen an sich sind nicht objektiv messbar.
- Fremd-Wahrnehmung aus jeweiliger Sicht- und Erlebenswelt, wie wir „drauf“ sind
- Fremd-Beurteilung, ob wir fit sind.



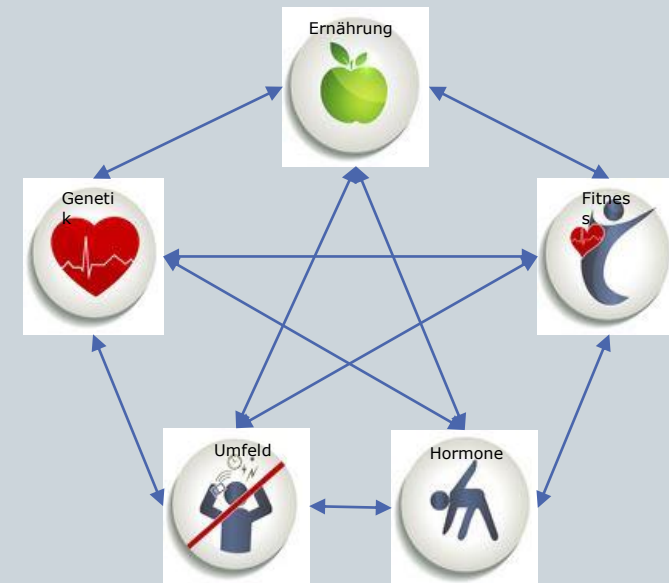
# Pentagonium Gesundheit

## **Komponenten** der Gesundheit

- Ernährung
- Fitness
- Hormone
- Umfeld
- Genetik

**wirken in einer Netzstruktur.**

Ich brauche Achtsamkeit und Bewusstheit.



# Fitness

## Geistige und körperliche Fitness

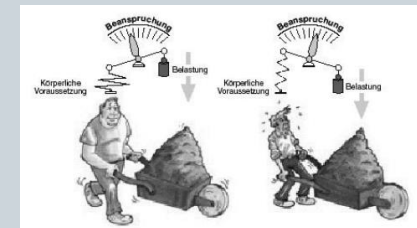
- Gefordert durch **eigene Zielsetzung** und durch Wirtschaft
- Reduzierung von negativer Stresswirkung durch **Resilienz**
- **Regelmäßigkeit**
- **Motivation**

Neben dem eigenen Empfinden wird Fitness in der Gesellschaft und im Arbeitsleben oft als Messlatte von Außenstehenden benutzt.

- Wer fit erscheint, kann belastet werden → Optisches **Vor-Urteil** gefällt.
- **Trugschluss**, Fitness sei Gesundheit sei Belastbarkeit.
- **Wie man sich fühlt, kann man sich beanspruchen.**

**Gleiche Belastung wird als Beanspruchung unterschiedlich wahrgenommen.**

Bild-Quelle [www.bgb-medien.de](http://www.bgb-medien.de)

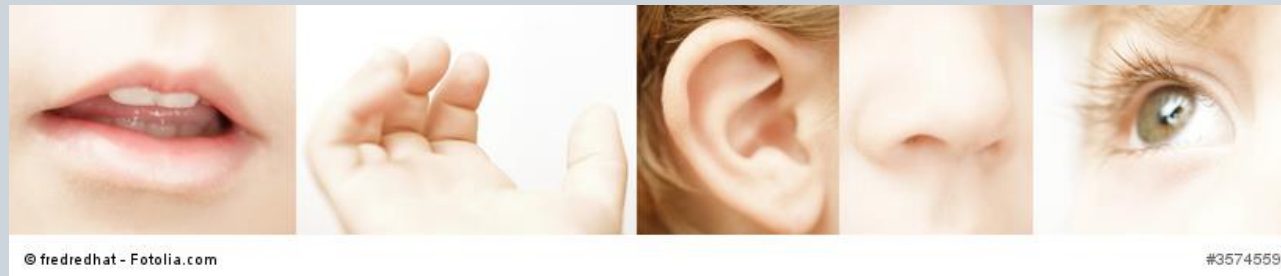


# Fitness - Trainingsbereiche

**Fitness** für uns bei

- **Belastbarkeit** – Kraft und Ausdauer
- **Gleichgewicht** - Sturzrisiko-Minimierung
- **Geist** – am Leben teilhaben
- **Sinne** – Wahrnehmung

Unser **Körper ist reizgesteuert** !



© fredredhat - Fotolia.com

#3574559

# Fitness - Alltagstauglichkeit

## Bewegung für Körper und Geist - **Checkliste**

- ✓ **was interessiert** mich
- ✓ **womit** kann ich es **verbinden**
- ✓ **welche Muskeln** und **Hirnzellen** wurden **gefordert**
- ✓ **wann passt es** gut
- ✓ **was** schaffe ich **wirklich**
- ✓ **Hinweise** – welche Trainingsgrundsätze (z.B. Aufwärmen + Training + Abkühlen = 20% + 60% + 20% der Trainingszeit, Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit)



# Fitness - Belastung

## Aufbau

- **Regelmäßig, schrittweise, nachhaltig**
- **Belastung spüren**
- **Pausen zur Regeneration**
- **Gemeinschaft mit Gleichen**
- **Initiale professionelle Anleitung**, „zu Hause“ umsetzen
- **Puls** beachten
- **sportärztliche Konsultation** zur Findung passender Sportarten

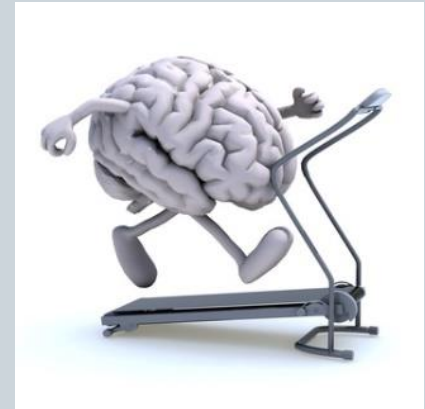




# Fitness – Woran orientieren?

Herzfrequenz (Puls), Leistung, (Laktat – Sportärztlich bewerten)

- **Schrittzähler** - Bewegungserfassung Profil Laufen
- **Pulsuhr** – gibt Anfängern ein Gefühl, wann Belastung eintritt.
- **Leistungsmessung** – z.B. bei Radfahren und Läufern gut möglich. Sie zeigt die investierten Energiewerte an.
- Bei Sportlern sind die **Lactatwerte** (Salz der Milchsäure) wichtig, um die aktuelle Muskel-Beanspruchung auch zu kennen.
- **Intervalltraining** ist die aktuelle Empfehlung, das bedeutet insgesamt drei- bis zehnmal jeweils 30 Sekunden möglichst schnell laufen oder Rad fahren, gefolgt von 30 Sekunden Erholung



# Fitness - Pulsorientierung

## Die Trainingszonen

### Zone 1: Aktiver Fettstoffwechsel

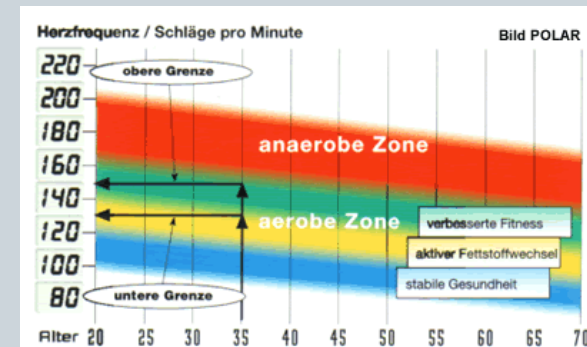
Puls zwischen 60-70% der maximalen HF  
Energiebereitstellung größtenteils über die Fette( ca. 60%)  
Eine Trainingseinheit bei mehr als 40 Minuten liegen.

### Zone 2: Die aerobe Zone

Puls zwischen 70-80% der maximalen HF  
Energiebereitstellung über Fette(ca. 40%) und Kohlenhydrate(ca. 60%).  
Diese Zone ist ideal zum Konditions-Aufbau.

### Zone 3: Die anaerobe Zone

Puls liegt über 85% der maximalen HF.  
Der eingeatmete reichte Sauerstoff nicht mehr aus, die bereitgestellte Energie zu verbrennen. Der Körper übersäuert (Laktat im Blut) und es können keine Fette mehr verbrannt werden.  
Für das gesundheitsorientierte Training ist diese Zone nur kurzzeitig als Reizsignal sinnvoll.



Für die Berechnung der Maximalen HF gilt folgende Formel:

Mann  $220 - \text{Lebensalter} = \text{maximale HF}$

Frau  $226 - \text{Lebensalter} = \text{maximale HF}$

Mit diesem berechneten Wert kann man nun seine Trainingszonen bestimmen:

Fettverbrennung  $\text{maximale HF} \times 0,65 = \text{Zielpuls}$

Konditionsaufbau  $\text{maximale HF} \times 0,75 = \text{Zielpuls}$



# Fitness - Entspannung

## **Bewusstes Loslassen**

Im Sport bewährt

**WarmUp – Training – ColdDown**

Im täglichen Leben eine **Orientierung**

Entspannung für Körper durch Abwechslung zur Anspannung / Beanspruchung

**Ausprobieren, was gut tut** und vermeiden, sich zu einer Sportart oder Betätigung zu zwingen

Yoga, Handwerken, Feldenkrais, Fotografieren, QiGong, Musizieren, Singen, Lesen usw.

→ die **Regelmäßigkeit** und das **Maß** der Dinge ist dabei für den **Effekt** wichtig



# Fitness - Zahlen

- **6 – 7 Jahre längere Lebenszeit** durch Bewegung und gesündere Lebensführung.
- Die Zahlen zeigen, dass verglichen 2003 und 2013 **9% mehr hochbetagte Menschen leistungsfähig** sind.
- Bei **nur 1%** der Bevölkerung sind die Stoffwechsel-**Krankheiten genetisch** bedingt.
- Erkenntnis nimmt zu, mehr auf die **Spurenelemente und deren Wechselwirkungen** zu achten.
- Die **Individualität gewinnt an Bedeutung** bei Prävention als auch bei Diagnostik und Therapie.
- Die **Wertschätzung des Menschen** als DIE Ressource der Wirtschaft und Gesellschaft **nimmt zu**.
- Dinge die einem Freude bereiten, sind zu tun, solange sie nicht ausschließlich getan werden. **Positiver Stress** ist wichtig **für die Motivation**.

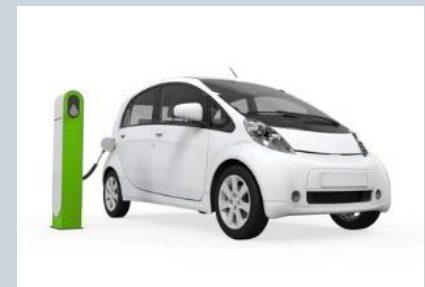


# Ernährung

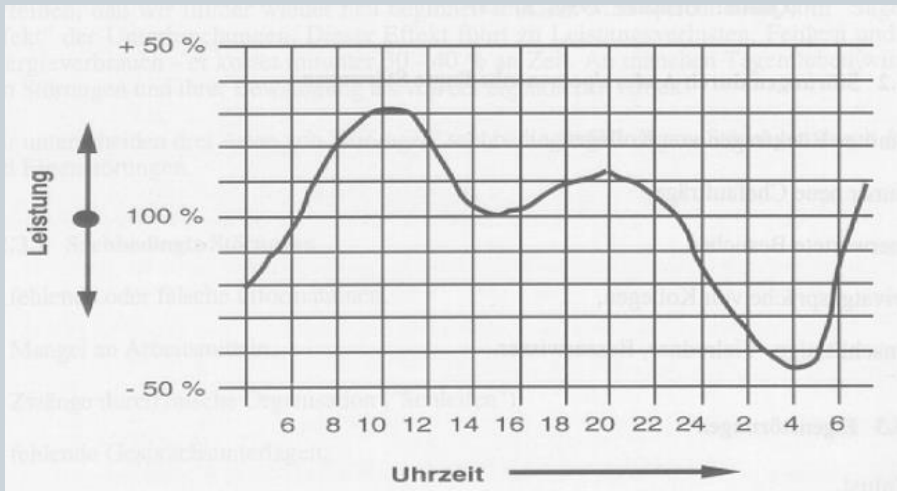
## Aufgabe

- Physisch – **Energie-Versorgung**,
- Psychisch – **Genuss**, Kultur
- Industriegesellschaftlich – **Zeitnutzung** nicht bewertet (in Deutschland 30 Minuten Essensaufnahmezeit als Pause im Gesetz)

Zur Versorgung mit Essen und Trinken und der verbundenen Verdauung gibt es stetig neue Erkenntnisse. Das betrifft ebenso die Erkenntnisse zu **genderabhängigen und alterungsbedingten Veränderungen im Stoffwechsel**.

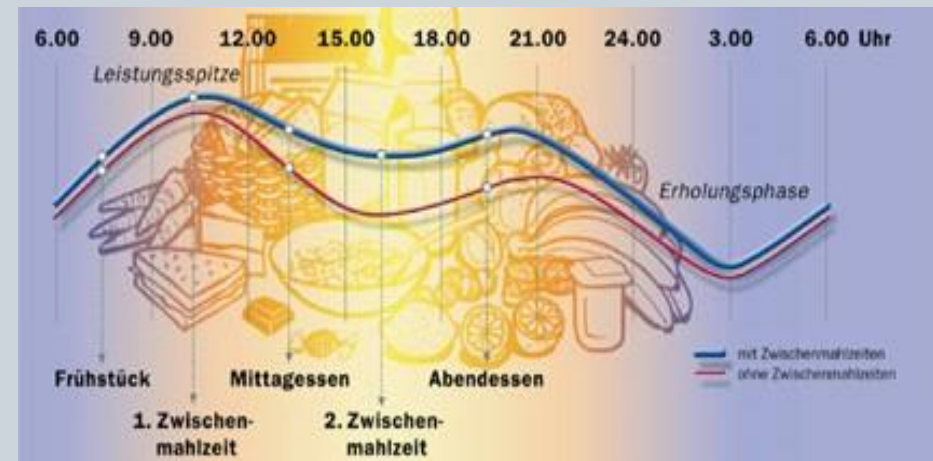


# Ernährung - Rhythmen und Leistungskurve



Klima  
Sonne  
Hormone

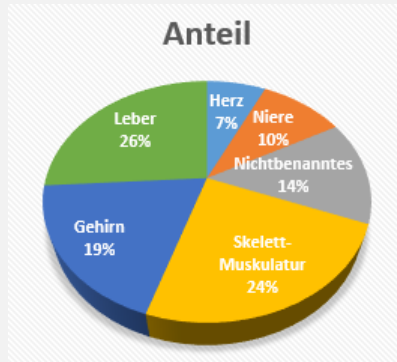
Familie  
Gesellschaft  
Job



Alle Angaben ohne Gewähr! Quelle - NESTLÉ

# Ernährung - Gesamtbedarf

## ○ Grundumsatz



wird zusätzlich beeinflusst von  
Alter, Geschlecht, Körperbau, Hormone,  
Stress, Fieber, Medikamente, Klima

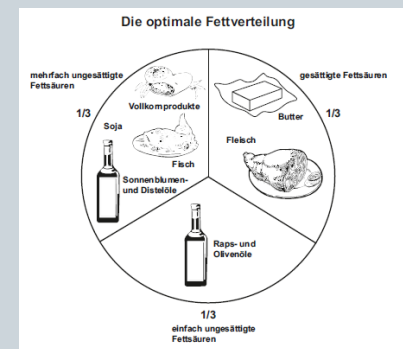
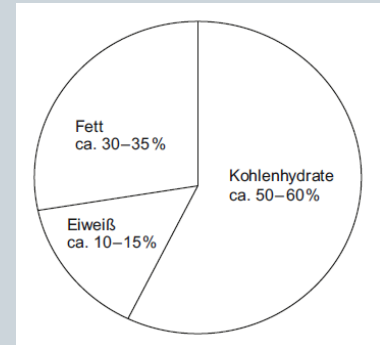
## ○ Leistungsumsatz

wird bestimmt durch

- Muskeltätigkeit
- Energiebedarf für Wachstum
- Wärmeregulation
- Verdauungstätigkeit
- geistige Tätigkeit (nur geringer Einfluss)

# Ernährung - Aktuelle Empfehlungen

- Gemüse und Obst **6 am Tag** (4 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst)
- **Eiweiß 49 – 73 g**
- **Fett 65 – 75 g** - auf den **Mix** kommt es an (gesättigt, ungesättigt, mehrfach ungesättigt / essenzielle Fettsäuren Omega 3 und Omega 6)
- **Salz 5 - 6 g / Tag**
- **Zucker und zusätzliches Süßen** so wenig wie möglich – ggf. Suchtpotential durch Belohnungsgefühl
- antikanzerogene Substanzen - die Kombination aller Substanzen wird immer entscheidender – stets neue Informationen
- **Lebensmittelkennzeichnung** – neu Zutaten und Verarbeitungshilfsstoffe, die Allergien und Unverträglichkeiten auslösen





# Ernährung - Flüssigkeitsbedarf

entsteht durch

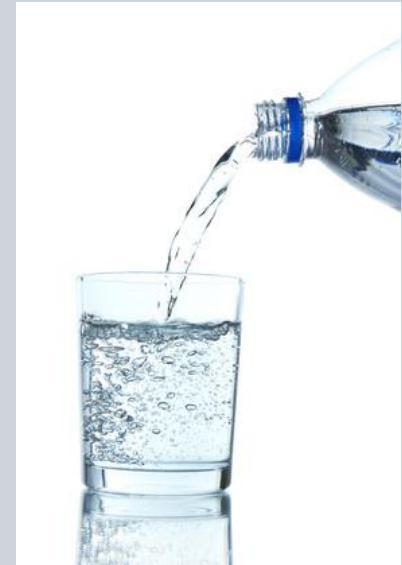
- **Verlust** durch Atemluft, Ausscheidung, Schwitzen
- **Ausgleich** z.B. von ausgeschiedenen Mineralstoffen wie Natrium und Chlorid, die über den Schweiß verloren gehen.
- **Erhöht sich** durch Temperatur, Luft-Trockenheit, körperliche Aktivität, hohe Proteinzufuhr, viel Kochsalz, Nierenstein-Erkrankungen, Fieber, Erbrechen, Durchfall, Stillen u.a.m.

Der Wasserbedarf hängt von der Ausscheidung des Körpers ab. Der gesunde Erwachsene **sollte 2,5 Liter Wasser am Tag** aufnehmen (1 Liter über die Nahrung, 1,5 Liter über Getränke).

Tägliche Wasserzufuhr	pro kg Körpergewicht
Säuglinge	120–180 ml
Kinder	70–120 ml
Erwachsene	20–45 ml

Hinweis:

Bereits **ein Flüssigkeitsverlust von 2 Prozent vermindert die Leistungsfähigkeit**. Da das Gehirn zu 70 Prozent aus Wasser besteht, reagiert dieses besonders empfindlich auf Wassermangel, was sich z.B. in nachlassender Konzentration, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwindelgefühl äußert.



# Ernährung - Stress

**Stressesser**, die hemmungslos fressen und fett- und zuckerreiche Speisen in kurzer Zeit verschlingen. Sie neigen dazu, bei Dauerstress Übergewicht zu entwickeln.

Sogenannte **Stresshungerer** schlagen Kummer, Ärger oder Hektik auf den Magen. Sie leiden unter Appetitlosigkeit und Übelkeit und verlieren bei anhaltendem Stress häufig an Gewicht.

Aber auch die Art und Intensität des stressauslösenden Faktors spielt eine wichtige Rolle. **Extreme Stressoren** führen häufig dazu, dass der Betroffene weniger isst. **Leichte stressauslösende Faktoren** und zwischenmenschlicher Stress wie Zurückweisung oder Einsamkeit führen eher zum Überessen.



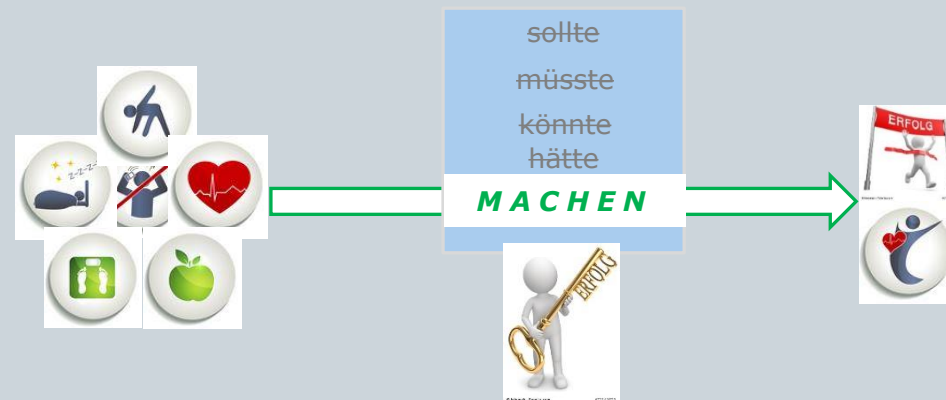
# Motivation

## Eigenmotivation

- Selbst erreichbares Ziel setzen
- Zeit planen
- Zielvereinbarung mit sich treffen
- Umsetzen
- Erfolg genießen

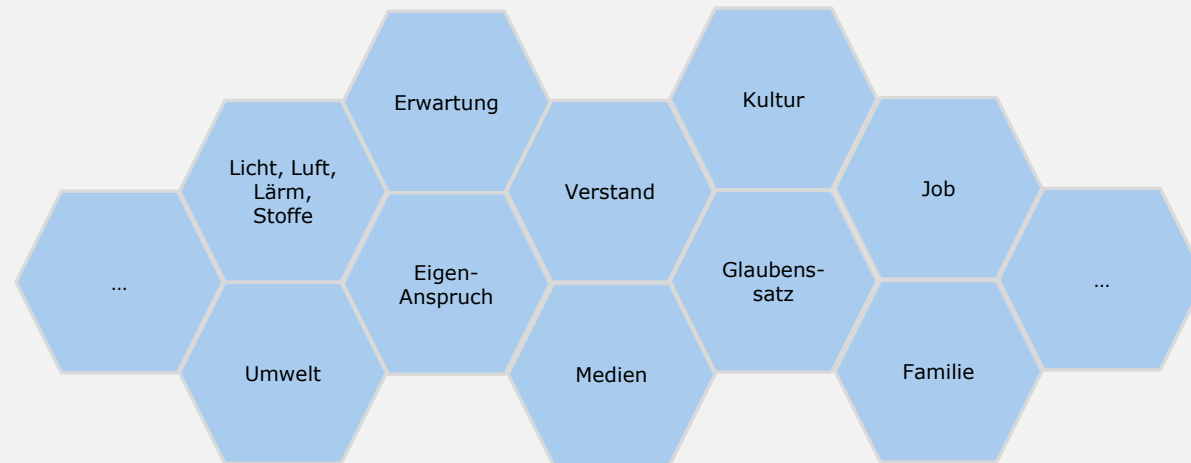
## Fremdmotivation

- Fremdinitiierte Hilfe durch
- Wettbewerb
- Förderung
- Image usw.



# Einfluss des Umfeldes

vielschichtig, vielseitig, unbegrenzt, gestaltbar

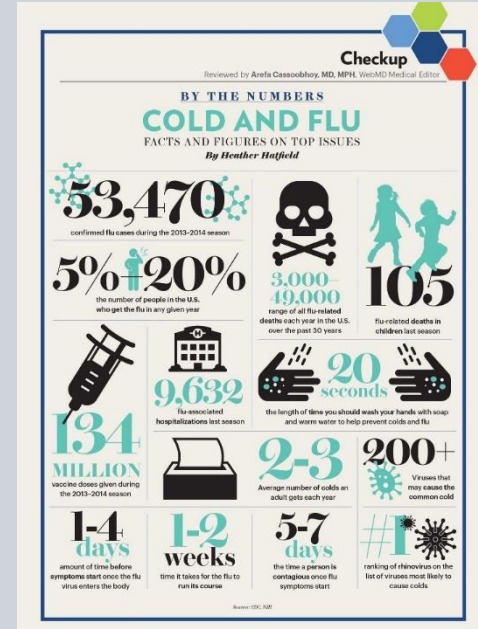


# Publikationen - bildhaft

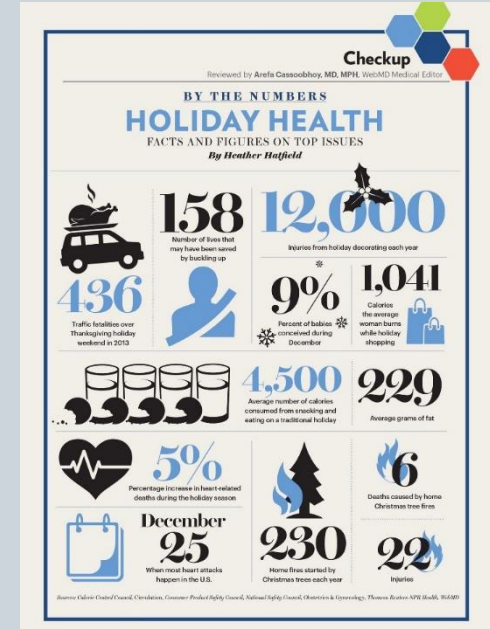
## Mentale Gesundheit



## Erkältungen und Grippe



## Feiertags-Gesundheit

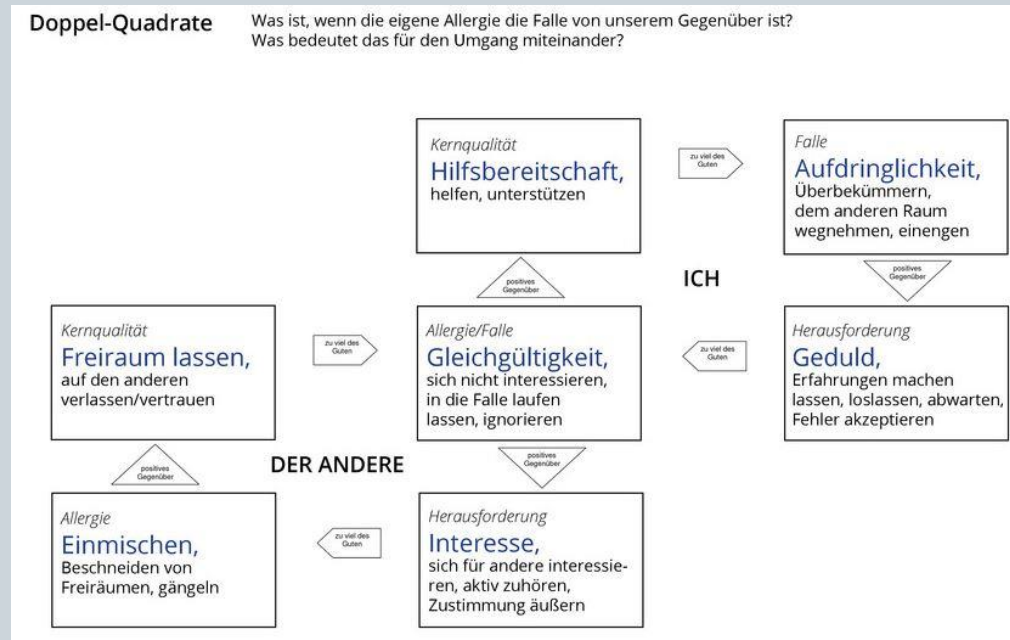


Quelle: Medical Digest - Online



# Kraft der Wertschätzung

Selbst-Wertschätzung, Wertschätzung für Andere und Anderes



# Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden

vom Mensch

- empfunden
- beschrieben
- erhalten
- gelebt
- angepasst

Es ist leichter erreichbar mit

- Köpfchen und
- Freude und
- Alltagstauglichen Lösungen...



# Praktische Beispiele

Der Alltag fordert Ideen, Lösungen:

- Gute-Laune-Paket fürs Essen
- Grillkeule, Yoga, Wandern und Muskel-Studio
- Fitnesspaket
- Generationentisch
- Geschmacksstunde
- Kraftgeber





# Gute-Laune-Paket fürs Essen

das **Event** der gemeinsamen **Ma(h)l-Zeit**

Checkliste

- Termin
- Einkauf
- Zubereitung
- Tischdecken
- Genießen
- Abwaschen
- Aufräumen

Teilnehmer kann jeder sein: Freunde, Familie, WG, ohne Altersbegrenzung.

Wer macht / kann was – Verantwortlichkeit verbunden mit **Spaß und Genuß**.

Übrigens eCooking hat Grenzen: Ein iPhone kann keine Kartoffeln schälen, aber das Rezept + Tipps liefern.



# Grillkeule, Yoga, Wandern und Muskel-Studio

- Muskeln erhöhen den Grundumsatz und Männer haben 7 bis 9% mehr davon als Frauen. Differenzierte Angebote sind daher angebracht.
- **Gegrillt** wird bekannter weise nicht nur **Fleischiges** sondern auch **Gemüse** dazu gereicht werden abwechslungsreiche Beigaben/Saucen. Hinweis: gebratenes / gegrilltes verursacht häufig auch Blähungen
- **Yoga, Qi Gong** u.ä. ist **genderunabhängig** empfohlen.
- **Wandern** kommt der weiblichen Muskulatur entgegen.
- Männer tun gerne etwas für die **Sprinter**-Anteile ihrer Muskelfasern durch mehr Krafttraining. **Trimm-Dich**-Pfade bringen beides zusammen.
- **Laufen** bedarf eines Rhythmus und ist geeignet für etwa Gleich**trainierte** und **konstituierte** unter Beachtung des **Pulses**.



# Fitnesspaket

**Was liegt Ihnen**, was bekommt Ihnen?

- Finden Sie es heraus. **Probieren** Sie **vorurteilsfrei** aus.
- Nutzen Sie **Schnupper-Möglichkeiten**.
- Sprechen Sie mit Ihrem **Arzt**.

**Fragen klären**

- Was kann ich **unabhängig vom Ort und Zeit** tun?
- Was benötigt bestimmte **Voraussetzungen** (Geräte, Örtlichkeiten, Zeiten)
- Finde ich **temporär gleichgesinnte** und -konstituierte?
- Gehört „Nichtstun“ zum Fitnessprogramm?
- **Wie kann ich** die Abwechslung von Anspannung und Entspannung **täglich leben**.

**Aktion**

- **Starten** mit kurzen Einlagen die Durchhalten sichern.
- Gründen Sie z.B. **Ihre** Laufgruppe, Schach-Runde, Geotagging-Team oder weiteres **auf Zeit**.

**Nutzen**

- Sie tun es für sich und **vereinbaren es mit sich**.



# Generationentisch

Häufiges Argument zum Thema Essen. Ich habe keine Zeit zum Kochen.

- Kinder sind oft auf sich alleine gestellt, wenn Eltern tagsüber nicht da sind. Die Versorgung kann in einer **neuen Gemeinschaft** organisiert werden.
- Essen gemeinsam **von mehreren Generationen vorbereitet** je nach Vorliebe, Alter und ggf. Krankheit – ganz nebenbei werden mit dem Wissen der älteren Generation die jungen Menschen **an Ernährung herangeführt** und Essen dringt an eine bewusstere Stelle.
- Die Tisch-Omas und -Opas sind eine Ergänzung zu den Lese-Omas und –Opas in der Abendbetreuung. Der Generationentisch **schenkt** den Familien **neue Perspektiven**.



# Geschmacksstunde

Es gibt die Sommeliers für Wein, Tee, Kaffee, Wasser usw. In Bayern werden Gewürz-Sommeliers für die Gastronomie ausgebildet. Es geht auch im Alltag.

Kennen Sie noch den Duft von Blumen? Wissen Sie wie welches Kraut riecht? Was unterscheidet den Jonathan vom Boskop? Wie intensiv riecht ein Apfel oder eine Tomate? Honig schmeckt gleich?

- ✓Laden Sie ein zu einer **Verkostung** von Kräutern, Äpfeln, Tomaten und was Ihnen einfällt.
- ✓Jeder bringt (s)einen **Favoriten** mit.
- ✓Jeder beschreibt seine Auswahl mit einer **Geschichte**.
- ✓Jeder kann dabei **Spaß** haben
- ✓Die Verkostung sorgt für **Erlebnisse**.
- ✓Rezepte werden **ausgetauscht**

Dieses Vorgehen ist **für alle** Jahrgänge gut und lässt ältere und jüngere Genießer zueinander finden.



# Gender-Entwicklung

Aktuell wird immer mehr auf die **Spezifik** eingegangen.

Für **Biologie, Werbung und Fitnessbereich** ist das nicht neu.

In **sozialen Bereichen** und in der **Wirtschaft** nutzt man bereits die verschiedenen **Veranlagungen und Kompetenzen**.

Die **Medizin, Pharmazie und Ernährung** haben ein weites Feld **neu zu bewerten**: körperliche Zusammensetzung (Wasser, Skelett, Muskel, Fettgewebe, ...), Stoffwechsel, Hormone, Enzyme

Ebenfalls besteht ein **Trend** zu **gender-individueller Medizin** zu **personalisierter Medizin**.

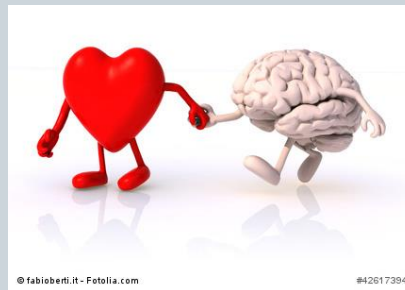
Wir können auf neue Ergebnisse gespannt sein.



# Ihre Kraftgeber

- Der innere Antrieb ist der beständigere, initiiert oft durch die äußere Situation.
- Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit hängen täglich und wesentlich von Ihrer Entscheidung ab.

Mit Köpfchen die eigene Gesundheit stärken, damit Sie sich lange gesund und fit fühlen.



# Vielen Dank!

Dipl.-Ing. Angelika Schmidt

Zertifizierte Ernährungsberaterin (SGD)

Zertifizierte Beraterin für Prävention und Gesundheitsförderung (SGD)



Beratung für Gesundheit

[a.schmidt@ge-ern.de](mailto:a.schmidt@ge-ern.de)

[www.ge-ern.de](http://www.ge-ern.de)

Tel. 030 4005 9212