

Das Saarland lebt gesund!

Ernährung • Bewegung • Entspannung



• Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie

SAARLAND

Großes entsteht immer im Kleinen.





Diese Information wird von der **Landesregierung des Saarlandes** im Rahmen ihrer Öffentlichkeitsarbeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunalwahlen sowie für Wahlen zum Europäischen Parlament.

Missbräuchlich ist insbesondere die **Verteilung auf Wahlveranstaltungen**, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die **Weitergabe an Dritte** zum Zwecke der **Wahlwerbung**. In einem Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl ist Parteien die Nutzung dieser Schrift vollständig, d.h. auch zu anderen Zwecken als zur Wahlwerbung, untersagt.

Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als **Parteinahme der Landesregierung** zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

GRÜßWORT

Liebe Saarländerinnen und Saarländer!

Es gibt viele gute Beispiele im Saarland, die zeigen, dass man gemeinsam mehr erreichen kann. Dass es sich lohnt, voneinander zu lernen, Projektideen zu teilen und sich gegenseitig auszutauschen. Dies ist auch die Idee hinter »Das Saarland lebt gesund!«. Städte, Gemeinden oder auch Stadtteile sollen in der Gemeinschaft fit und gesund bleiben bzw. werden. Sei es durch Sport oder Ernährungsangebote, Konzepte gegen das Rauchen oder Trinken, Initiativen in Kindergärten oder Seniorenheimen.

Im Saarland gibt es eine Vielzahl von Initiativen z.B. in Sportvereinen, Kochgruppen und sozialen Einrichtungen, die eine gesunde Lebensweise mit einem gemeinsamen Miteinander verbinden. Viele Erkrankungen lassen sich durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung vermeiden. Indem man zum Beispiel Übergewicht reduziert, minimiert man nachweislich wesentliche Risikofaktoren, etwa für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.

Oft fehlt es an der ersten Überwindung oder an einer guten Idee für eine gesunde Mahlzeit. In dieser Broschüre finden Sie viele Tipps, Rezepte und Übungen, die Eines gemeinsam haben: Sie fördern Ihr Gesundheitsbewusstsein und sind einfach umzusetzen. Wir haben nicht nur leckere Rezepte für Sie zusammengestellt, sondern auch viel Wissenswertes rund ums Essen, Trinken und Bewegen. Denn Bewegung tut Körper und Seele gut.

Ich freue mich auf Jeden, der mitmachen möchte, um Teil unserer »Das Saarland lebt gesund!«-Gemeinschaft zu werden.

Ihre



Monika Bachmann

Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie





Inhaltsverzeichnis

Die Kampagne	4
Prävention	6
■ Saarland gegen Darmkrebs	6
■ Alkohol- und Nikotinprävention	8
Ernährung	10
■ Die aid-Ernährungspyramide	12
■ Der aid-Saisonkalender	13
■ Rezepte	14
Bewegung	40
■ Laufen Sie los! – Trainingsplan für Lauf-Einsteiger	41
■ Nordic Walking bewegt	43
■ Freiheit erleben – Fahrrad fahren und Schwimmen	44
■ Bewegung im Alltag	46
■ Stärken Sie sich und Ihre Muskulatur	47
■ Dehnübungen	48
■ Entspannen Sie aktiv!	50
■ Körpergewicht und Körperfett	52
■ Präventionsatlas Saarland	54
Publikationen	55
Impressum	



KAMPAGNE

Die Kampagne

»Das Saarland lebt gesund!«



Die Kampagne »Das Saarland lebt gesund!« stellt die Gesundheitsförderung eines jeden Bürgers in den Vordergrund. Am 16. Juni 2011 unterzeichneten die ersten neun Kommunen die Kooperationsvereinbarung für das Projekt. Seitdem wächst das Projekt stetig weiter. Immer neue Kommunen, Institutionen und Partner kommen dazu. In den einzelnen Kommunen werden Lenkungsgruppen gebildet, die die Arbeit vor Ort koordinieren.

Mit pfiffigen Ideen, Projekten und Informationsveranstaltungen werden Prävention und Gesundheitsförderung in allen Lebensbereichen in der Gemeinde zum Thema gemacht. Daran beteiligen sich Schulen und Kindertageseinrichtungen, Vereine und Verbände ebenso, wie Dienstleister aus dem Gesundheitsbereich oder die örtliche Kaufmannschaft. Dabei sollen die individuellen Strukturen, vorhandene Projekte und Ressourcen in jeder Gemeinde mit einbezogen werden.

Die Ziele:

- Gesundheitsförderung und Prävention in den Kommunen intensivieren.
- Transparenz der vorhandenen Angebote schaffen.
- Bedarfs- und Ist-Stand in jeder Gemeinde analysieren, um Projekte individuell zu planen und zu organisieren.
- Die Bevölkerung durch Informationen und Mitmach-Projekte mobilisieren.
- Die Bevölkerung zu aktuellen Gesundheitsthemen aufklären.
- Die unterschiedlichen Akteure vor Ort vernetzen.
- Das Gemeinwesen nachhaltig gesundheitsfördernd gestalten.
- Von den Praxiserfahrungen Anderer profitieren.

Die Internet-Plattform
www.das-saarland-lebt-gesund.de bündelt alle Angebote und Informationen.



ANGEBOTE

Die Angebote

Akteure unterschiedlichster Art werden unter dem Dach »Das Saarland lebt gesund!« miteinander vernetzt und können voneinander profitieren. Dazu dient die Internet-Plattform www.das-saarland-lebt-gesund.de. An sie ist jede der beteiligten Kommunen angeschlossen.

Auf www.das-saarland-lebt-gesund.de präsentieren sich die teilnehmenden Kommunen

- mit ihren Aktivitäten,
- aktuellen Terminen,
- Informationen und Bildern zu Veranstaltungen.

Außerdem finden Sie im Servicebereich:

- Tipps und Neuigkeiten zum Thema Gesundheit,
- eine Mediensammlung,
- interessante Links und
- konkrete Ansprechpartner.



DARMKREBS

Saarland gegen Darmkrebs

Machen Sie mit!

Darmkrebs ist die häufigste Krebserkrankung in Deutschland. Bei Früherkennung bestehen allerdings beste Heilungschancen. Durch die Darmspiegelung (Koloskopie) können sogar 90% aller Darmkrebserkrankungen vollständig vermieden werden.

Eine gesunde Lebensweise kann das Risiko für das Auftreten von Polypen und Krebs günstig beeinflussen. Dazu zählt:

- ausgewogene Ernährung
- regelmäßige körperliche Bewegung
- Reduktion von Übergewicht
- Verzicht auf Nikotin
- kein übermäßiger Alkoholkonsum

Lassen Sie sich nicht täuschen: Auch wenn Sie sich gut fühlen, muss das nicht heißen, dass Sie auch tatsächlich gesund sind. Darmkrebs bereitet im Frühstadium keine Beschwerden. Wenn man ihn spürt, ist er oft schon so weit fortgeschritten, dass er nicht mehr heilbar ist. Dabei ist Darmkrebs die einzige Krebserkrankung, die sich durch Vorsorge fast vollständig verhindern lässt.

Früherkennen

Sie sollten mit Ihrem Arzt reden, wenn ...

- Sie Blut im Stuhl bemerken.
- sich Ihr Stuhlgang verändert hat.
- Sie unerklärliche Bauchschmerzen haben.

Risikofaktoren

Das Darmkrebsrisiko ist erhöht, wenn ...

- familiär Darmkrebs aufgetreten ist.
- Sie an chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa. Morbus Crohn) leiden.
- Sie Darmpolypen hatten.
- Sie an Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) leiden.

Darmkrebsvorsorge

Mit der Vorsorge-Koloskopie (Darmspiegelung) sollen in erster Linie die Vorstufen von Darmkrebs (Polypen) erkannt und entfernt werden. Damit ist die Darmkrebsentstehung wirksam unterbunden. Werden bei der Vorsorge-Koloskopie bösartige Tumoren entdeckt, so befinden sich diese fast immer in einem Frühstadium mit Heilungsraten über 90%.

Mehr Informationen
finden Sie unter
www.darmkrebs.saarland.de.

DARMKREBS

Die Darmspiegelung

Die zuverlässigste Methode zur Darmkrebsvermeidung bzw. -früherkennung ist die Darmspiegelung (Koloskopie). Für gesetzlich Krankenversicherte ist die Vorsorgekoloskopie ab 55 Jahren kostenfrei. Bei Menschen mit familiärem Risiko übernimmt die Krankenkasse die Kosten auch früher.

Eine Darmspiegelung wird von einer Fachärztin bzw. einem Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen (Gastroenterologe) ambulant durchgeführt. Mit der Einführung der Vorsorge-Koloskopie als gesetzliche Krebsfrüherkennung wurden strenge Qualitätsauflagen verbunden. Dank der Kurzschlafspritze ist die Koloskopie heute eine schmerzfreie und komplikationsarme Untersuchung.

Der Stuhltest

Neben der Koloskopie, die die größte Sicherheit bietet, kann auch ein einfach anzuwendender Test auf verborgenes Blut im Stuhl Hinweise auf das Vorhandensein von Polypen oder Krebs liefern. Der Stuhltest wird den gesetzlich Krankenversicherten ab dem 50. Lebensjahr angeboten und muss im jährlichen Abstand wiederholt werden. Da er Polypen

und Krebs nur erkennt, wenn sie gerade bluten bzw. geblutet haben, bietet er weniger Sicherheit als die Darmspiegelung. Ist der Test positiv, ist zur weiteren Abklärung immer eine Koloskopie erforderlich.

Familiäres Risiko

Bereits bei einer Darmkrebserkrankung eines Familienmitglieds verdoppelt sich das Darmkrebsrisiko für alle direkten Angehörigen. Gibt es in der Familie mehrere Fälle von Darmkrebs oder sind Tumore oder Polypen bei den Erkrankten vor dem 50. Lebensjahr aufgetreten, vervielfacht sich das Risiko. Typischerweise tritt der Krebs in erblich belasteten Familien nicht nur häufiger, sondern auch wesentlich früher auf. Personen, die ein familiäres Risiko tragen und deshalb häufig vor dem 50. Lebensjahr erkranken, sollten mit ihrem Arzt möglichst frühzeitig die individuell erforderlichen Vorsorgemaßnahmen besprechen.

PRÄVENTION

Alkohol- und Nikotinprävention

Frühe Prävention zahlt sich aus

Ein wichtiger Bestandteil der Kampagne »Das Saarland lebt gesund!« sind Präventionsprojekte zum Thema Alkohol und Nikotin.

Im Kampf gegen Alkoholmissbrauch von jungen Menschen will die Landesregierung die vorhandenen Angebote weiter bündeln und die Präventionsarbeit stärken. Seit 2000 steigen die Krankenhauseinweisungen wegen akuter Alkoholintoxikation an, vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen – auch im Saarland. Ein früher Alkoholkonsum bringt sehr häufig eine spätere Substanzabhängigkeit mit sich. Die Gefahren von hohem Alkoholkonsum werden jedoch gerade von jungen Menschen oft unterschätzt. Es ist dringend notwendig präventiv zu handeln und Kinder und Jugendliche frühzeitig auf die Risiken von hohem Alkoholkonsum hinzuweisen. Der wichtigste Schritt ist, Jugendlichen unter 16 Jahren konsequent keinen Al-

kohol abzugeben. Jugendliche unter 18 Jahren dürfen lediglich Bier und Wein konsumieren.

Täglich sterben im Saarland bis zu fünf Menschen an nikotinbedingten Erkrankungen. Bekannt ist aber auch, dass viele Menschen an den Folgen des so genannten Passivrauchens erkranken. Obwohl bekannt ist, wie gefährlich der Konsum von Zigaretten, Zigarren und anderen nikotinhaltigen Produkten ist, raucht etwa ein Viertel der Bevölkerung ab 15 Jahren. Erfreulich ist aber, dass der Anteil der jugendlichen Raucher zurückgeht.

Wichtig sind Aufklärung und das Bereitstellen von Hilfsangeboten. Dem hat sich auch die Landesregierung verpflichtet. Im Saarland führen unter anderem die Volkshochschulen Raucherentwöhnungskurse durch. Das Gesundheitsministerium kämpft besonders gegen das Rauchen in der Schwangerschaft. Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, sollte eine geeignete Methode mit seinem Arzt besprechen.



Ein erfolgreiches Alkohol-Präventionsprojekt ist die BOB-Kampagne. BOB ist die Person einer Gruppe, die keinen Alkohol trinkt und sich und seine Mitfahrer sicher nach Hause bringt. BOB dokumentiert diese Verantwortungsübernahme mit dem knallgelben BOB-Schlüsselanhänger. In teilnehmenden Gaststätten, Kneipen, und Diskotheken erhält er dafür ein alkoholfreies Getränk gratis. Weitere Informationen unter www.saar-bob.de



PRÄVENTION

Rauchstop

Was habe ich davon?



- Nach 20 Minuten sinken Puls und Blutdruck auf normale Werte.
- Nach 8 Stunden ist das Kohlenmonoxid abgeatmet und erreicht die gleichen Werte wie bei einem Nichtraucher, der Rauchgeruch verschwindet aus dem Atem.
- Nach einem Tag wird das Herzinfarktisiko bereits geringer.
- Nach 2 Tagen verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn.
- Nach 3 Tagen wird die Atmung deutlich besser.
- Nach 2 Wochen stabilisiert sich der Kreislauf und die Lungenkapazität kann sich um bis zu 30 Prozent erhöhen.
- Nach 3 Monaten hat sich die Blutzirkulation verbessert.
- Nach 9 Monaten verschwinden Raucherhusten und Kurzatmigkeit, die Lungenfunktion kann sich um bis zu 10 Prozent verbessern.
- Nach einem Jahr ist das Risiko für koronare Herzerkrankungen nur noch halb so hoch wie bei einem Raucher.
- Nach 5 Jahren beginnt das Schlaganfallrisiko auf das Niveau eines Nichtrauchers zu sinken.
- Jeder Tag des Nichtrauchens spart bares Geld.

ERNÄHRUNG

Ernährung ist eine Kulturtechnik, die wie Lesen, Rechnen und Schreiben erlernt werden muss

Dem Menschen ist in allen Kulturen der Erde nur eine Geschmacksvorliebe angeboren: Die Vorliebe für Süßes. Das übrige Ernährungsverhalten und die dazugehörigen Geschmacksvorlieben werden in einem langjährigen soziokulturellen Prozess erworben.

*Dem Menschen ist in allen Kulturen der Erde
nur eine Geschmacksvorliebe angeboren:
Die Vorliebe für Süßes.*

Sie entstehen durch das vorhandene Angebot. Bei der Steuerung des unbewussten Ernährungsverhaltens spielt allerdings der „Ernährungsinstinkt“ eine wichtige Rolle. Er veranlasst uns dazu, so viel zu essen wie möglich, Vorräte anzulegen – in Form von Fett am Körper – und uns so wenig wie möglich zu bewegen, um keine Energie zu verschwenden. Damit hat er dem Menschen und dessen Vorfahren über Jahrtausende das Überleben gesichert. Denn das Verhungern war eine ständige Bedrohung für unsere Vorfahren. Der Stoffwechsel des Menschen hat sich im Laufe der Evolution sehr erfolgreich daran angepasst, den Mangel zu verwalten. Seit wir in

Deutschland und anderen Industrienationen allerdings im Überfluss leben und uns Nahrungsenergie in beliebigen Mengen und Ausprägungen zur Verfügung steht, sind Übergewicht und Adipositas regelrecht vorprogrammiert, da sich unser Stoffwechsel in so kurzer Zeit noch nicht an die veränderten Umweltbedingungen anpassen konnte.

Wir leben in einer sogenannten adipogenen Umwelt. Spezielle Stoffwechselprogramme zum Abnehmen gibt es nicht. Alleine durch konsequente Kalorienrestriktion (Hungern) werden Fettpolster wieder abgebaut. Hungern ohne Not, also im Überfluss, widerspricht allerdings dem „Ernährungsinstinkt“. Deshalb muss der Verstand (linke Gehirnhälfte) die Speisenauswahl und Speisenzusammensetzung steuern und somit Vorgänge kontrollieren, die normalerweise die rechte Gehirnhälfte kontrolliert. Das Ernährungsverhalten über längere Zeit mit dem Verstand zu steuern, verhindert jedoch Genuss und Freude beim Essen. Gewichtsreduktion ist derart schwierig, dass sie nur in Ausnahmefällen dauerhaft in den notwendigen Größenordnungen gelingt.

ERNÄHRUNG

Übergewicht sollte also gar nicht erst entstehen. Dazu muss dem „Ernährungsinstinkt“ schon früh Ernährungskultur zur Seite gestellt werden. Bereits im Mutterleib und während der Stillzeit werden Geschmackspräferenzen erworben. Dieser Prozess setzt sich in den Jahren nach der Geburt über die Muttermilch, die Beikost und schließlich die Familienkost fort. Da Kinder und Jugendliche in bedeutendem Umfang auch ganztägig in Bildungseinrichtungen betreut werden, gewinnt die Gemeinschaftsverpflegung an Bedeutung für die Ausbildung von Ernährungs- und Geschmacksgewohnheiten. Neben der Familie spielen also auch die Lebenswelten Kita und Schule eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung gesundheitsförderlicher Ernährungsgewohnheiten. Gewohnheit ist der wichtigste Baustein für eine gesundheitsförderliche und genussorientierte Ernährungskultur. Gewohnheit ermöglicht einen von Lust geprägten Einkauf von Lebensmitteln und Freude beim Verzehr der Speisen – ohne schlechtes Gewissen.

Es müssen zum einen Verhältnisse für Kinder und Jugendliche geschaffen werden – in Familie, Kita und Schule – in denen die gute Wahl die einfache Wahl ist. Zum anderen müssen die Heranwachsenden durch systematische Ernährungsbildung Kompetenzen erwerben, mit denen sie sich in einer adäquaten Umwelt sicher bewegen und gut ernähren können. Verhältnis- und Verhaltensprävention müssen Hand in Hand gehen.



www.vernetzungsstelle-saarland.de

Quelle: Vernetzungsstelle Schulverpflegung – Christoph Bier



ERNÄHRUNG

Die aid-Ernährungspyramide

eine einfache und alltagstaugliche Orientierungshilfe

Gesundheitsfördernd, mit Spaß und Genuss essen und trinken – leichter gesagt als getan! Angesichts oft komplizierter, manchmal widersprüchlicher Empfehlungen fällt es häufig schwer, das Wesentliche zu verstehen und im Alltag umzusetzen. Die aid-Ernährungspyramide bietet ein einfaches und alltagstaugliches System, mit dem jeder sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren kann und das ganz ohne Kalorienzählen. Mit anschaulichen Symbolen, selbsterklärenden Ampelfarben und die Unterteilung der Pyramidenebenen in Portionsbausteine bietet das Modell eine klare Orientierung für alle Altersstufen im Alltag. Die Lebensmittel in der aid-Ernährungspyramide werden in acht verschiedene Lebensmittelgruppen eingeteilt, jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion aus einer Lebensmittelgruppe. Das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Diese Maßeinheit ist individuell, immer und überall dabei und wächst mit. Somit berücksichtigt sie je nach Alter und Geschlecht den individuellen Nährstoffbedarf des Einzelnen. Ausgewählt wird nach dem 6-5-4-3-2-1-Prinzip, angefangen von den Geträn-

ken (energiefreie oder energiereiche) bis hin zu der Portion Extras (süße oder herzhaft Snacks) ist alles erlaubt. Einzig die Menge der verzehrten Speisen ist ausschlaggebend. Die Empfehlungen werden durch die Ampelfarben in der Pyramide verdeutlicht.

Die Ernährungspyramide gibt den äußeren Rahmen vor, der nach eigenem Geschmack, individuellen Gewohnheiten und unterschiedlichem Energiebedarf gefüllt werden kann.

Bewegung gehört dazu! Neben einem gesundheitsförderlichen Essverhalten ist auch Bewegung für das eigene Wohlbefinden enorm wichtig.

Essen nach den Ampelfarben:

 reichlich

 mäßig

 sparsam

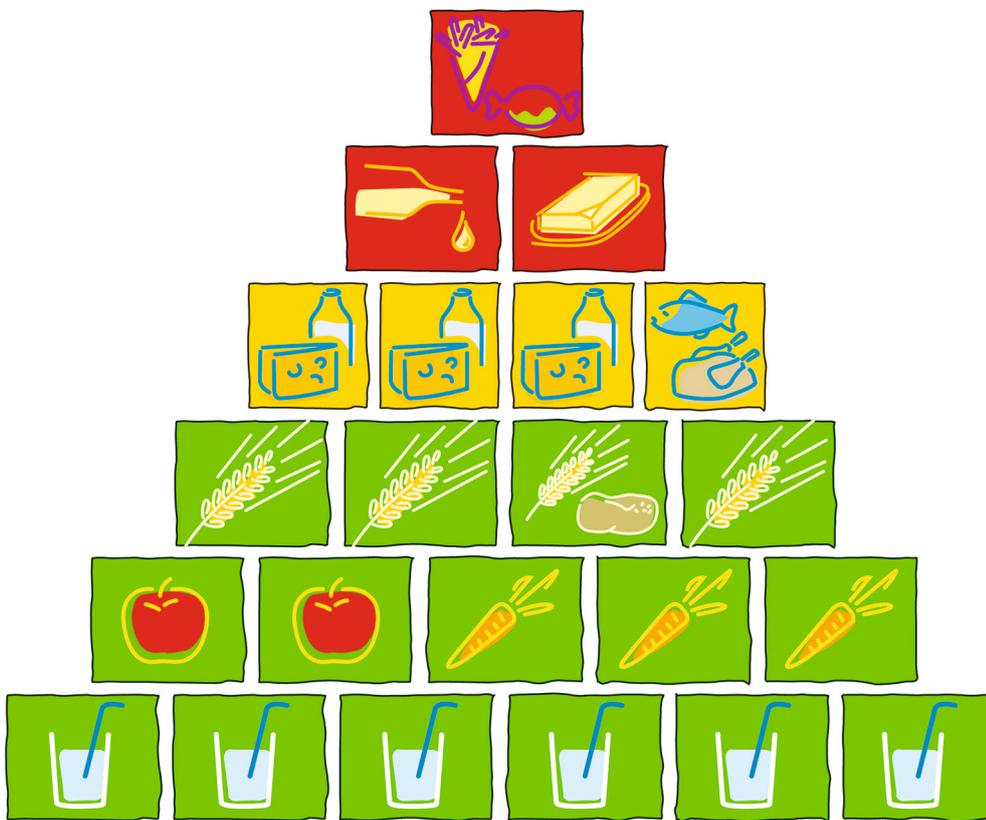
ERNÄHRUNG

Der aid-Saisonkalender

eine einfache und alltagstaugliche Orientierungshilfe

Wer sich und der Umwelt etwas Gutes tun will, sollte zu Obst und Gemüse der Saison greifen, am besten aus der nahen Region. Saisonware zeichnet sich in der Regel besonders durch Frische, optimale Reife, günstige Preise und kurze Transportwege aus. Doch wann haben Paprika, Spargel, Apfel und Co. eigentlich Saison?

Den Saisonkalender finden Sie als Poster in der Mitte dieser Broschüre.



Essen mit System:
Die aid-Ernährungs-
pyramide.
www.aid.de

Quelle: aid

13

ERNÄHRUNG SNACKS

Rohkost-Spieße

Rezept des Kinderkochclub Flotte Lotte



- 3 Mozzarellakugeln
- 2 eingelegte rote Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Basilikum
- 12 Kirschtomaten
- 12 Zahnstocher

Zubereitung

1. Schneide die Mozzarellakugeln in Stücke. Die Paprika lässt du in einem Sieb abtropfen und schneidest sie anschließend ebenfalls in Stücke und gibst sie zu den Mozzarellastückchen. Der Knoblauch wird geschält und durch eine Presse zu den Paprika und dem Mozzarella gedrückt. Das Basilikum wird fein gehackt und kommt ebenfalls dazu. Nun kannst du das Olivenöl über alles träufeln und miteinander vermischen.

2. Jetzt werden die Kirschtomaten gewaschen und einmal durchgeschnitten, falls sie zu groß sind. Danach kannst du jeweils eine Kirschtomate, ein Stück Mozzarella und ein Stück Paprika auf den Zahnstocher spießen. Wenn du noch Basilikumblätter übrig hast, kannst du noch eins obendrauf stecken.

Wahlweise kann dieser Spieß auch nur mit Gemüse gemacht werden, z.B. mit Gurken, die in dickere Scheiben geschnitten werden, Paprika und Kirschtomaten.

Das Gericht kannst du einfach so essen oder es als Beilage zum Beispiel zu einem Nudelgericht servieren.

ERNÄHRUNG REZEPTE

Lustige Brotgesichter

Rezept des Kinderkochclub Flotte Lotte



Zubereitung

1. Die Brotscheiben mit Quark bestreichen. Das Gemüse für die Augen, Ohren, Nase, Mund und so weiter in die entsprechenden Formen schneiden und auf das Brot legen.

2. Die Ohren seitlich ans Brot legen. Die Gartenkresse mit der Küchenschere abschneiden und als Haarschopf dekorieren. Das Brotgesicht mit etwas Salz bestreuen.

Brotscheiben
Kräuterquark
Gemüwestücke
(z.B. Möhren, Paprika, Kohlrabi, Radieschen, Stangensellerie, Gurke, Kirschtomaten)
Gartenkresse
Salz oder Kräutersalz

Der Kinderkochclub Flotte Lotte in Burbach, gegründet 2009, ist bei den Burbacher Kindern und Eltern sehr beliebt. Hier probieren die Kinder tolle, neue Rezepte aus und erfahren viel über gesundheitsförderliche Ernährung mit Gemüse, Obst und anderen wertvollen Nahrungsmitteln. Beim gemeinsamen Schnippeln kann man sich austauschen und voneinander lernen. Bis das Essen fertig ist kann gespielt, gebastelt und geredet werden, in den Ferien machen die gemeinsamen Ausflüge großen Spaß. Im August 2013 ist der Kinderkochclub in das Kinder-Eltern-Bildungszentrum – KIEZ der AWO umgezogen.

Quelle: AWO-Kinderkochclub – Flotte Lotte

15

www.das-saarland-lebt-gesund.de

Möhrensalat mit Joghurt-Tomaten-Dressing

Rezept für 4 Personen

Nährstoffe pro Portion

107 kcal Energie

3.14 g Eiweiß

5.11 g Fett

11.6 g Kohlenhydrate



Rezept für 4 Portionen:

2 EL Sonnenblumenkerne

4 Frühlingszwiebeln

6 getrocknete Tomaten

80 g Naturjoghurt (1,5 %)

..... Jodsalz, Pfeffer

60 g Rucolasalat

3 mittelgroße Möhren

1 TL Rapsöl

1 TL Olivenöl

2 TL Kräuternessig

1 Prise Zucker

2 TL Petersilie, gehackt

2 TL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne goldbraun rösten, grob hacken.

2. Frühlingszwiebeln und getrocknete Tomaten in feine Scheiben schneiden. Naturjoghurt mit jeweils zwei Drittel der Sonnenblumenkerne, der Frühlingszwiebeln und der Tomaten zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Hälfte des geputzten Rucolas grob zerschneiden. Die übrigen Frühlingszwiebeln mit Raps- und Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer sowie Petersilie und Schnittlauch verrühren und den geschnittenen Rucola und die Möhren unterheben.

4. Zum Anrichten den ungeschnittenen Rucola auf Teller verteilen und den Möhrensalat und etwas Joghurdressing darauf geben. Mit den übrigen Sonnenblumenkernen und Tomatenstreifen bestreuen.

Radieschensalat mit Frühlingszwiebel und Apfel

Rezept für 4 Personen



Nährstoffe pro Portion

95.3 kcal Energie

1.23 g Eiweiß

5.21 g Fett

10.3 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Radieschen, Frühlingszwiebeln und Äpfel in feine Scheiben schneiden.

2. Petersilie hacken und Schnittlauch in Röllchen schneiden.

3. Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, gehackte Petersilie und die Schnittlauchröllchen zu einem Dressing verrühren. Dressing mit den Salatzutaten vermischen und etwas durchziehen lassen.

Rezept für 4 Portionen:

280 g Radieschen

80 g Frühlingszwiebeln,

160 g Apfel

Dressing

..... Petersilie

..... Schnittlauch

1 EL Rapsöl

2 EL Kräuternessig

3 EL Wasser

..... Jodsalz, Pfeffer

1 Prise Zucker

Kartoffel-Möhren-Sellerieeintopf mit Kasseler Rezept für 4 Personen

Nährstoffe pro Portion
401 kcal Energie
29.0 g Eiweiß
19.8 g Fett
25.5 g Kohlenhydrate



Rezept für 4 Portionen:

320 g Kasseler, roh
160 g Sellerie
400 g Möhren
480 g Kartoffeln, v. festk.
1 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
800 ml Fleischbrühe
..... Jodsalz
..... Cayennepfeffer
..... Petersilie

Zubereitung

1. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Kartoffel-, Möhren- und Selleriewürfel zugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe aufgießen und ca. 10 bis 15 Minuten garen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Kasseler in Würfel schneiden, in die Suppe geben und darin erwärmen.
3. Eintopf mit gehackter Petersilie bestreuen

ERNÄHRUNG REZEPTE

Rinderroulade, Rote-Bete-Salat und Kartoffeln

Rezept für 4 Personen



Nährstoffe pro Portion
711 kcal Energie
46.3 g Eiweiß
25.7 g Fett
70.8 g Kohlenhydrate

Zubereitung

Salat:

1. Die Rote Bete waschen und in Salzwasser ungeschält kochen bis sie weich ist, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.

2. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden.

3. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Schnittlauch und Öl ein Dressing zubereiten.

4. Rote-Bete-Scheiben, Zwiebel und Apfel in eine Schüssel geben, vorsichtig mit dem Dressing vermischen, durchziehen lassen.

Rouladen:

1. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen und 3/4 der Lauchmenge darin bissfest andünsten. Würzen mit Salz und Pfeffer. Beiseite stellen.

3. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Meerrettich darauf streichen, mit Schinkenscheiben belegen. Dann den angedünsteten Lauch darauf verteilen, Rouladen zusammenrollen und mit Rouladennadeln zusammenstecken oder mit Küchengarn binden.

4. Möhren putzen und in Scheiben schneiden.

5. Öl erhitzen und Rouladen darin anbraten. Möhrenscheiben und restlichen Lauch dazugeben und mit Brühe aufgießen und garen.

6. Fleisch entnehmen und den Sud pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer.

Kartoffeln:

Die Kartoffeln waschen, schälen, garen, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rezept für 4 Portionen:

Rote-Bete-Salat

1 kg Rote Bete, frisch
1/2 Zwiebeln
160 g Apfel, frisch
40 ml Kräuternessig
..... Jodsalz, Pfeffer
1 TL Zucker
..... Schnittlauch
1 EL Rapsöl

Rinderroulade

200 g Porree (Lauch)
2 EL Rapsöl
..... Jodsalz, Pfeffer
680 g Rinderrouladen
40 g Meerrettich, gerieben
40 g roher Schinken
200 g Möhren
200 ml Gemüsebrühe

Kartoffeln

1 kg Kartoffeln, vorw. festk.
..... Petersilie

ERNÄHRUNG REZEPTE

Zwiebelkuchen mit Speck

Rezept für 4 Personen

Nährstoffe pro Portion

626 kcal Energie

28.9 g Eiweiß

30.2 g Fett

58.9 g Kohlenhydrate

26.4 µg Jod



Rezept für 1 Portion:

Teig

240 g Mehl

200 g Saure Sahne (10 %)

40 g Gouda (45 %)

2 Eier

160 ml Milch 1,5%

20 g Mehl

26 g Hefe, frisch

1 TL Zucker

2 TL Rapsöl

..... Jodsalz

Belag

180 g Schinkenspeck

2 EL Rapsöl

400 g Zwiebeln

..... Jodsalz

..... Kürbiskerne

80 ml Milch 1,5%

..... Pfeffer, gemahlen

Zubereitung

1. Teig:

Milch in einem Topf erwärmen. Mehl mit Hefe in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Rührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

2. Belag:

Speck fein würfeln. Rapsöl in einem erhitzen, die Zwiebelscheiben hinzufügen, unter Rühren dünsten, die Speckwürfel hinzufügen und kurz mit dünsten. Dann mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Zwiebelmasse etwas abkühlen lassen. Eier mit saurer Sahne, Milch und Mehl verrühren und mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

3. Fettpfanne oder Backblech fetten. Backofen vorheizen: Umluft ca. 170 bis 180°C

4. Den Teig kurz durchkneten und auf dem Blech ausrollen, an den Rändern etwas hoch drücken.

5. Die Zwiebel-Speck-Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

6. Die Eier-Sahne darüber gießen. Den Zwiebelkuchen mit dem geriebenen Gouda bestreuen.

7. Backen: bei Umluft 170 bis 180°C für ca. 35 Minuten.

Kalbsschnitzel

mit Salbei und Schinken, Gemüsereis – Rezept für 4 Personen



Nährstoffe pro Portion
587 kcal Energie
47.3 g Eiweiß
15.4 g Fett
63.1 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Für das **Kalbsschnitzel** das Fleisch würzen und mit je einem Salbeiblatt und Schinken belegen. Anschließend mit Holzspießchen feststecken und im Öl braten.

2. Den **Reis** in mit Brühe gewürzter Tomatensaft-Wasser-Mischung garen. Paprikastreifen und Zucchinischeiben im Öl andünsten und unter den Reis mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Kresse bestreuen.

Als Alternative kann das Kalbfleisch auch gegen die gleiche Menge mageres Schweinefleisch (z. B. Schweineschnitzel aus der Oberschale) ausgetauscht werden.

Rezept für 4 Portionen:

Gemüsereis

280 g Vollkornreis
12 g Gemüsebrühe
200 ml Tomatensaft
360 ml Trinkwasser
400 g Paprika rot
400 g Zucchini
2 EL Rapsöl
..... Jodsalz, Pfeffer
..... Kresse, frisch

Kalbsschnitzel

680 g Kalbsschnitzel
..... Jodsalz, Pfeffer
..... Salbeiblätter
40 g Schinkenspeck
2 EL Rapsöl

ERNÄHRUNG REZEPTE

Grillhähnchen mit Hot-Tomato-Sauce

Kartoffeln und Paprika-Mais-Erbsen-Gemüse – Rezept für 4 Personen

Nährstoffe pro Portion
600 kcal Energie
43.3 g Eiweiß
20.9 g Fett
57.4 g Kohlenhydrate



Rezept für 4 Portionen:

Grillhähnchen

840 g Hähnchenschenkel,
frisch oder TK, roh
..... Jodsalz, Pfeffer
..... Paprikapulver, edelsüß

Kartoffeln

800 g Kartoffeln, v. festk.
..... Petersilie, gehackt

Gemüse

200 ml Gemüsebrühe
200 g Erbsen
200 g Mais
200 g Paprika rot

Hot-Tomato-Sauce

1 EL Rapsöl
80 g Zwiebeln
..... Knoblauch
80 g Paprika rot
320 g Tomatenwürfel
80 g Frühlingszwiebeln
..... Jodsalz
20 ml Chilisoße
1 TL Zucker

Zubereitung

1. Hähnchenschenkel mit den Gewürzen marinieren.
2. Kartoffeln vierteln oder in Würfel schneiden und auf Bleche verteilen.
3. Die Hähnchenschenkel darauf setzen und alles zusammen garen.
4. Das Gemüse mit den Gewürzen marinieren und warten bis es etwas Saft gezogen hat. Danach das Gemüse im Kipper im eigenen Saft bei mäßiger Hitze dünsten.
5. Für die Tomaten-Chili-Sauce Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Paprikawürfel kurz darin anbraten, mit Tomatenwürfeln aufgießen, aufkochen lassen, anschließend die Frühlingszwiebelringe unterrühren. Abschmecken mit Salz, Chilisoße (Sambal Oelek) und einer Prise Zucker.

ERNÄHRUNG REZEPTE

Putendöner

Rezept für 4 Personen



Nährstoffe pro Portion
450 kcal Energie
21.8 g Eiweiß
8.31 g Fett
70.4 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Für den **Döner** die Putenbrust in Streifen schneiden und mit Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zwiebelringen ca. 3 Stunden marinieren.
2. Eine Pfanne erhitzen und Putenstreifen darin anbraten.
3. Für die **Joghurtsoße** Joghurt mit Salz, Pfeffer und Petersilie verrühren.
4. Für die **Tomatensoße** Dosentomaten mit Salz, Pfeffer, Zucker mischen und mit einem Pürierstab zu einer homogenen Soße pürieren, mit Chilisoße (Sambal Oelek) abschmecken.
5. Das Fladenbrot aufbacken, in Viertel schneiden, in jedes Viertel eine Tasche hineinschneiden.
6. Den Döner füllen: zuerst den Salat, danach Fleisch, dann Tomatensoße, anschließend das vorbereitete Gemüse, zum Schluss die Joghurtsoße darüber geben.

Rezept für 4 Portionen:

Putenfleisch

840 g Putenbrust,
1 EL Rapsöl
..... Jodsalz
..... Pfeffer, gemahlen
..... Paprikapulver, edelsüß
1/2 Zwiebeln

Joghurtsoße

100 g Naturjoghurt (1,5%)
..... Jodsalz, Pfeffer
..... Petersilie

Tomatensoße

100 g Tomatenwürfel
..... Jodsalz, Pfeffer
1 TL Zucker
1 TL Chilisoße

Fladenbrot

500 g Fladenbrot

Salat

120 g Eisbergsalat, frisch,
120 g Rotkohl, frisch
120 g Weißkohl, frisch
120 g Tomaten, frisch,
120 g Salatgurke, frisch
1/2 Zwiebeln

ERNÄHRUNG REZEPTE

Makkaroni in Thunfischsoße

Rezept für 4 Personen

Nährstoffe pro Portion

629 kcal Energie

29,6 g Eiweiß

27,2 g Fett

65,6 g Kohlenhydrate



Rezept für 4 Portionen:

Thunfischsoße

120 g Zucchini

..... Thymian, getrocknet

2 EL Rapsöl

120 g Schmand (20 %)

..... Oregano, getrocknet

1/2 Zwiebeln

..... Knoblauch

200 g Paprika rot

400 ml Gemüsebrühe

300 g Thunfisch (Konserven)

..... Jodsalz, Pfeffer

Makkaroni

320 g Makkaroni, Rohware

1/2 EL Rapsöl

..... Petersilie

Zubereitung

1. Öl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Paprika- und Zucchiniwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe aufgießen. Schmand und Thunfisch zugeben und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen.

2. Makkaroni garen, mit der Soße mischen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

ERNÄHRUNG REZEPTE

Seelachsfilet mit Zitronenkruste, Dillkartoffeln

Rezept für 4 Personen



Nährstoffe pro Portion
556 kcal Energie
45.7 g Eiweiß
18.5 g Fett
48.8 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Weizenkörner schroten und 30 Minuten in 125 ml Wasser einweichen.
2. Seelachsfilet säubern, säuern und mit Salz und Pfeffer würzen, in eine gefettete Auflaufform oder Backblech legen.
3. Die Zwiebeln fein würfeln, die Champignons in Scheiben schneiden, die Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Champignons zugeben und mitbraten.
5. Die Champignon-Zwiebel-Masse auf den Fischfilets verteilen, anschließend mit den Tomatenscheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Von den Zitronen die Schale abreiben, den Saft auspressen. Zitronenschale, etwas Zitronensaft mit dem eingeweichten Weizenschrot und Semmelbröseln vermischen, auf den Fisch geben und mit dem geriebenen Parmesankäse bestreuen. Sahne angießen und ca. 20 Minuten garen.
7. Anschließend mit frischer Zitronenmelisse bestreuen.
8. Kartoffeln garen und mit gehacktem Dill bestreuen.

Rezept für 4 Portionen:

Seelachs

50 g Weizenkörner
..... (alternativ Haferflocken)
720 g Seelachsfilet
..... Jodsalz, Pfeffer
1 Zwiebel
280 g Champignons
200 g Tomaten
1,5 EL Rapsöl
120 g Zitrone
20 g Semmelmehl
20 g Parmesan (40 %)
100 ml Schlagsahne 30 %
..... Zitronenmelisse, frisch

Dillkartoffeln

880 g Kartoffeln, vorw. festk.
..... Dill

ERNÄHRUNG REZEPTE

Zanderfilet mit Kartoffel-Gemüsesalat

Rezept für 4 Personen

Nährstoffe pro Portion

527 kcal Energie

36.5g Eiweiß

16.8g Fett

51.3g Kohlenhydrate



Rezept für 4 Portionen:

320 g Bohnen, grün

200 g Kirschtomaten

600 g Zanderfilet

1 kg Pellkartoffeln gegart

200 ml Fleischbrühe

320 g Paprika, gelb

40 ml Kräuternessig

5 EL Rapsöl

2 EL Senf (mittelscharf)

..... Jodsalz

1 EL Zitronensaft

40 g Weizenmehl Type 550

..... Pfeffer

Zubereitung

Für den **Salat** die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die heiße Brühe über die Kartoffelscheiben geben und ziehen lassen.

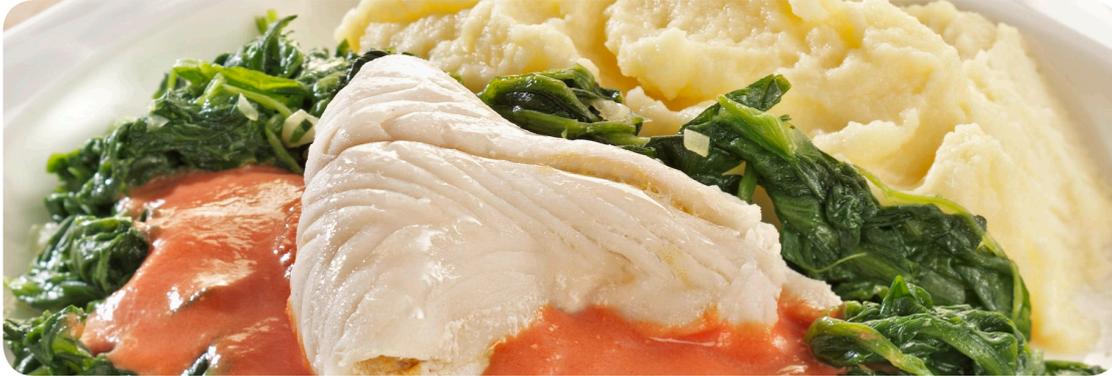
Für das **Dressing** Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker verrühren und zum Schluss 100 ml Öl unterrühren. Bohnen dämpfen, Paprika in Streifen schneiden und mit der Marinade unter die Kartoffelscheiben mischen. Tomaten halbieren oder vierteln und auf dem Salat verteilen.

Zanderfilets säuern, mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und im restlichen Öl braten

ERNÄHRUNG REZEPTE

Steinbutt in Tomatensauce, Blattspinat & Püree

Rezept für 4 Personen



Nährstoffe pro Portion

391,5 kcal Energie

39.7g Eiweiß

11.2g Fett

38.9g Kohlenhydrate

Zubereitung

Steinbuttflets würzen, mit Senf bestreichen und einklappen.

Für die **Sauce** 300 g Zwiebeln in 30 ml Rapsöl andünsten. Tomatenmark, passierte Tomaten, Basilikum und Schmand zugeben. Die Sauce würzen, aufkochen und pürieren. Fischröllchen in die Sauce geben und etwa 10 Minuten dünsten.

Für das **Püree** die gepressten Kartoffeln mit heißer Milch, Jodsalz und Muskat verrühren.

Für den **Spinat** die restlichen Zwiebelwürfel mit gepresstem Knoblauch in Öl andünsten, aufgetauten Spinat zugeben, würzen und garen.

Rezept für 4 Portionen:

640 g	Steinbuttfilet
800 g	Blattspinat
320 g	Tomaten, passiert,
80 g	Schmand (20 %)
720 g	Kartoffeln, v. festk.
	Pfeffer, gemahlen
	Basilikum, getrocknet
20 g	Senf (mittelscharf)
	Jodsalz
40 g	Tomatenmark
	Muskat (gemahlen)
240 g	Zwiebeln
400 ml	Milch 1,5%
	Knoblauch
1 EL	Rapsöl

ERNÄHRUNG REZEPTE

Asiatisches Wokgericht mit Cashewkernen, Reis

Rezept für 4 Personen – vegetarisch

Nährstoffe pro Portion
424 kcal Energie
14.1 g Eiweiß
10.7 g Fett
66.3 g Kohlenhydrate



Rezept für 4 Portionen:

Asiatisches Wokgericht

1 EL Rapsöl
100 g Zwiebeln
..... Knoblauch
..... Currypulver
200 g Möhren
100 g Porree
200 g Paprika rot
100 g Sojasprossen, frisch
200 g Champignons
100 g Bambussprossen,
..... Konserve
200 g Chinakohl
..... Ingwer, frisch
40 ml Sojasauce, dunkel
1 EL Zitronensaft
12 g Honig
..... Jodsalz, Pfeffer
..... Currypulver

Reis

240 g Reis parboiled

Garnitur

40 g Cashewnüsse

Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und das Gemüse darin anbraten: zuerst Zwiebeln und Knoblauch mit dem Currypulver braten, dann Möhren, Lauch und Paprika zugeben, anschließend Sojasprossen und Champignons, zum Schluss die Bambussprossen und den Chinakohl. Das Gemüse bissfest garen.

2. Ingwer zugeben und mit Sojasoße, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Currypulver abschmecken.

3. Den Reis garen.

4. Die Cashewnüsse trocken in einer Pfanne anrösten.

5. Das Wokgericht mit Reis servieren und mit den gerösteten Cashewnüssen bestreuen.

Hamburger »vegetarisch«

Rezept für 4 Personen



Nährstoffe pro Portion
577 kcal Energie
22.9 g Eiweiß
25.4 g Fett
63 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Kartoffeln und Gemüse garen.
2. Die gegarten Kartoffeln und das gegarte Gemüse abkühlen lassen und im Fleischwolf mit der groben Scheibe oder im Kutter stückig zerkleinern.
3. Ei, Mehl, Paniermehl und geriebenen Käse zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Alles zu einer homogenen Masse verarbeiten. Anschließend pro Portion eine flache Gemüsefrikadelle formen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Burgerbrötchen aufbacken.
6. Die untere Brötchenseite mit Mayonnaise bestreichen und mit Salatblättern und Tomatenscheiben belegen.
7. Die fertigen Gemüsefrikadellen darauf legen. Die Frikadellen mit Zwiebelringen belegen.
8. Die obere Brötchenseite mit Ketchup bestreichen und auf den Burger legen.

Rezept für 4 Portionen:

Hamburger

200 g Kartoffeln, v. festk.
200 g Brokkoli
140 g Erbsen
1 Ei
60 g Mehl
50 g Paniermehl
100 g Gouda (40 %)
..... Jodsalz, Pfeffer
..... Paprikapulver, edelsüß
3 EL Rapsöl

Hamburgerbrötchen

180 g Hamburgerbrötchen
Belag
2 EL Mayonnaise
120 g Kopfsalat geputzt
200 g Tomaten geputzt
1/2 Zwiebeln
8 EL Tomatenketchup

ERNÄHRUNG REZEPTE

Semmelknödel mit Pilzragout

Rezept für 4 Personen

Nährstoffe pro Portion

350 kcal Energie

17.1 g Eiweiß

14.6 g Fett

37 g Kohlenhydrate



Rezept für 4 Portionen:

Semmelknödel

4 Weizenbrötchen
200 ml Milch 1,5%
20 g Butter
1/2 Zwiebeln
½ EL Rapsöl
1 EL Weizenmehl Type 405
..... Petersilie gehackt
2 Eier
..... Jodsalz
..... Muskat (gemahlen)

Pilzragout

400 g Champignons geputzt
1 EL Zitronensaft
1/2 Zwiebeln
1 EL Rapsöl
120 ml Gemüsebrühe
80 ml Milch 1,5%
..... Jodsalz, Pfeffer
..... Cayennepfeffer
1 EL Sojasauce, dunkel
1 TL Zucker
1 TL Maisstärke

Garnitur

4 g Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Für die Semmelknödel die Brötchen in feine Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Milch mit Butter erhitzen und über die Brötchen geben, quellen lassen.

2. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und im Öl glasig dünsten. Zu den eingeweichten Brötchen geben und zusammen mit dem Mehl zu einer einheitlichen Masse verrühren. Die Petersilie fein hacken.

3. Die Eier verschlagen, Petersilie zugeben, verrühren. Petersilien-Ei-Mischung zu den Brötchen geben, untermischen und mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.

4. Die Knödelmasse zu Rollen formen. Die Rollen fest in Frischhaltefolie einwickeln. Die Ränder der Frischhaltefolie zuknoten. Wasser in einem Topf erhitzen und die Knödel darin ca. 20 Minuten garen. Die gegarten Knödelrollen aus dem Wasser nehmen, auspacken und mit einem Messer in gleichmäßige Scheiben schneiden.

5. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln, mit Zitronensaft beträufeln.

6. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

7. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und die Champignons darin anbraten. Aufgießen mit Gemüsebrühe und Milch. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Chili, Sojasoße und einer Prise Zucker.

8. Die Stärke mit kaltem Wasser anrühren und das Pilzragout damit binden.

9. Die gehackte Petersilie untermischen.

30

Gnocchi mit buntem Gemüse und Salat

Rezept für 4 Personen



Nährstoffe pro Portion
453 kcal Energie
20.1 g Eiweiß
9.15 g Fett
69.5 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Die Gnocchi garen.
2. Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Tomatenmark zugeben und leicht anrösten. Passierte Tomaten zum Gemüse geben, einkochen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker. Gnocchi mit der Gemüsesauce servieren und mit Frühlingszwiebelringen sowie geriebenem Käse garnieren.
3. Salat waschen und putzen. Essig, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker, gehackte Zwiebel, Petersilie und Öl zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben.

Rezept für 4 Portionen:

Gnocchi	
1.2 kg	Gnocchi
Buntes Gemüse	
1 EL	Rapsöl
240 g	Paprika rot
120 g	Erbsen
400 g	Champignons
20 g	Tomatenmark
600 g	Tomaten, passiert
	Jodsalz, Pfeffer
	Zucker
120 g	Frühlingszwiebeln
40 g	Parmesan (40 %)
Blattsalat	
120 g	Blattsalat
Dressing	
50 ml	Essig
	Jodsalz, Pfeffer
	Zucker
1/2	Zwiebeln
	Petersilie
½ EL	Rapsöl

ERNÄHRUNG REZEPTE

Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurdip Rezept für 4 Personen

Nährstoffe pro Portion
454 kcal Energie
15.4 g Eiweiß
20.1 g Fett
50.9 g Kohlenhydrate



Rezept für 4 Portionen:

Curry

1 kg Kartoffeln, vorw.festk.
2 EL Rapsöl
640 g Paprika bunt
200 g Zwiebeln
160 g Porree
..... Paprikapulver, edelsüß
..... Currypulver
400 ml Gemüsebrühe
80 ml Schlagsahne (30 %)
..... Jodsalz, Pfeffer
..... Chilipulver
2 EL Maisstärke

Topping

6 EL Mandelblättchen

Joghurdip

160 g Naturjoghurt (1,5%)
80 g Frischkäse, natur
..... Knoblauch
..... Petersilie
..... Schnittlauch
..... Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und bissfest garen.

2. Öl erhitzen und Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und Lauchringe darin anbraten. Gegarte Kartoffeln zugeben, kurz mit braten. Paprikapulver und Curry zugeben, ebenfalls kurz mit braten. Ablöschen mit Gemüsebrühe und Sahne. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Chilipulver. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und Kartoffel-Curry damit binden.

Die Mandelscheiben in einer Pfanne goldbraun rösten. Beim Servieren über das Kartoffel-Curry streuen.

3. Für den Dip Joghurt, Frischkäse, feingehackten Knoblauch, gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ERNÄHRUNG REZEPTE

Pasta mit Blattspinat, Tomaten und Parmesan

Rezept für 4 Personen



Nährstoffe pro Portion
318 kcal Energie
17.4 g Eiweiß
8.57 g Fett
41.3 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Bandnudeln bissfest garen. Mit dem Öl mischen.
2. Blattspinat auftauen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Spinat dazugeben und unter Rühren mitgaren.
4. Konserventomaten zugeben und einige Minuten garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Tomatenconcassée hinzufügen.
6. Die gegarten Bandnudeln zugeben und unter Rühren mit dem Gemüse erwärmen.
7. Basilikum untermischen.
8. Portionieren und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Rezept für 4 Portionen:

Pasta

400 g Bandnudeln
½ EL Rapsöl

Blattspinat, Tomaten und Parmesan

400 g Blattspinat
½ EL Rapsöl
120 g Zwiebeln
..... Knoblauch
240 g Tomatenwürfel
..... Jodsalz, Pfeffer
240 g Tomatenconcassée
..... Basilikum
40 g Parmesan (40 %)

ERNÄHRUNG REZEPTE

Wirsingpäckchen mit Frischkäsefüllung

Joghurt-Kräutersoße, Kartoffeln – Rezept für 4 Personen

Nährstoffe pro Portion
387 kcal Energie
16.8 g Eiweiß
16.6 g Fett
41 g Kohlenhydrate



Rezept für 4 Portionen:

200 g Wirsingkohl
30 g Pinienkerne
60 g Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl
140 g Frischkäse, natur
10 ml Milch 1,5%
..... Jodsalz, Pfeffer
1 Ei
2 EL Semmelmehl
1 EL Sesamsamen
2 EL Rapsöl
Joghurt-Kräutersoße
..... Petersilie
..... Schnittlauch
140 g Naturjoghurt (1,5%)
80 g Speisequark (10%)
1 EL Milch 1,5% Fett
..... Jodsalz, Pfeffer
800 g Kartoffeln, v. festk.

Zubereitung

1. Pro Portion ein größeres Blatt vom Wirsingkopf ablösen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abkühlen, abtropfen lassen und trocken tupfen.

2. Füllung: Pinienkerne trocken in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin andünsten, anschließend abkühlen lassen. Frischkäse mit Frühlingszwiebeln, Pinienkernen, Milch verrühren und mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

3. Die Füllung gleichmäßig auf die vorbereiteten Wirsingblätter verteilen. Die Seiten der Wirsingblätter einschlagen und dann zu Päckchen falten.

4. Eier verschlagen, Semmelbrösel und Sesam mischen. Die Wirsingpäckchen erst durch das Ei ziehen und dann mit Sesam-Semmelbröseln panieren.

5. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingpäckchen darin ausbraten.

6. Für die Kräutersoße Petersilie und Schnittlauch fein hacken und mit Joghurt, Quark, Milch zu einer Soße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die Kartoffeln ca. 25 Minuten dünsten oder dämpfen.

Putenröllchen Tomate-Mozzarella, Reis und Spinat

Rezept für 4 Personen



Nährstoffe pro Portion
501 kcal Energie
45.5 g Eiweiß
13.6 g Fett
47.5 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Aus getrockneten Tomaten, Olivenöl, Knoblauch und Basilikum mit dem Pürierstab ein Pesto herstellen.
2. Die plattierten Putensteaks würzen, mit dem Pesto bestreichen und den Mozzarellastreifen belegen. Die Steaks aufrollen und bei 130°C etwa 25 Minuten backen.

3. Den Reis in der Brühe garen.

4. Für den Spinat die Zwiebelwürfel im Olivenöl anschwitzen und den Spinat zugeben. Das Spinatgemüse 2-3 Minuten kochen, mit Sahne verfeinern und abschmecken. Mit Maisstärke binden.

Rezept für 4 Portionen:

Reis

240 g parboiled Reis
720 ml Gemüsebrühe

Putenröllchen

..... Basilikum
80 g Mozzarella (45 %)
560 g Putenbrust
..... Pfeffer
40 g Tomaten getrocknet
1 EL Olivenöl
..... Knoblauch
..... Jodsalz

Spinatgemüse

32 g Schlagsahne (30 %)
160 g Zwiebeln
8 g Olivenöl
400 g Spinat
1 EL Maisstärke
80 ml Gemüsebrühe
..... Jodsalz

ERNÄHRUNG REZEPTE

Linseneintopf mit Vollkornbrötchen

Rezept für 4 Personen – vegetarisch

Nährstoffe pro Portion

361 kcal Energie

14.1 g Eiweiß

10.3 g Fett

51.7 g Kohlenhydrate



Rezept für 4 Portionen:

160 g Möhren

160 g Porree

160 g Knollensellerie

200 g Kartoffeln, v. festk.

1 Zwiebel

80 g Linsen, getrocknet

2 EL Rapsöl

800 ml Gemüsebrühe

..... Jodsalz

..... Pfeffer, gemahlen

6 ml Kräuterssig

1 TL Zucker

..... Petersilie

240 g Vollkornbrötchen

Zubereitung

1. Möhren, Sellerie, Lauch und Kartoffeln klein schneiden (Würfel, Ringe), Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

2. Getrocknete Linsen in ein Sieb geben und kalt abspülen.

3. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Suppengemüse und Kartoffeln darin andünsten.

4. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Linsen hinzugeben. Die Suppe zum Kochen bringen und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

5. Den Eintopf abschmecken mit Salz, Pfeffer, Essig, einer Prise Zucker.

6. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Hähnchenbrustfilet mit Senf-Kräuterkruste

Blattspinat, Kartoffeln – Rezept für 4 Personen



Nährstoffe pro Portion
622 kcal Energie
54.4 g Eiweiß
16.6 g Fett
60.2 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer, Curry würzen. Eiweiß steif schlagen, Semmelmehl, Senf und gehackte Kräuter unterheben. Die Masse auf den Filets verteilen und bei 180°C etwa 20 Minuten im Ofen garen.

2. Öl erhitzen und Zwiebelwürfel und Knoblauch darin anbraten. Spinat zugeben, garen. Schmand zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

3. Kartoffeln garen.

Rezept für 4 Portionen:

Hähnchenbrustfilet

680 g Hähnchenbrustfilet
..... Jodsalz, Pfeffer
..... Currypulver
80 g Eiweiß
100 g Paniermehl
5 EL Senf (mittelscharf)
..... Oregano, getrocknet
..... Rosmarin
..... Schnittlauch

Blattspinat

2 EL Rapsöl
1/2 Zwiebeln
..... Knoblauch
800 g Blattspinat
120 g Schmand (20 %)
..... Jodsalz, Pfeffer
..... Muskat (gemahlen)

Kartoffeln

1 kg Kartoffeln, v. festk.

ERNÄHRUNG

DESSERT

Himbeer-Amarettini-Joghurt

Rezept für 4 Personen

Nährstoffe pro Portion

361 kcal Energie

14.1 g Eiweiß

10.3 g Fett

51.7 g Kohlenhydrate



Rezept für 4 Portionen:

Himbeerpüree

280 g Himbeeren, TK

20 g Zucker

20 ml Zitronensaft

Amarettini-Joghurt

120 g Naturjoghurt (1,5%)

100 g Speisequark (0,1 %)

20 g Zucker

20 g Amarettini

(Dessertgebäck)

..... Zitronenmelisse

Zubereitung

1. Himbeeren auftauen lassen und mit Zucker und Zitronensaft pürieren.

2. Naturjoghurt mit Quark und Zucker verrühren. Die Hälfte der Amarettini grob hacken und in Schälchen oder Gläser verteilen.

Falls die Himbeerkerne nicht erwünscht sind, das Himbeerpüree durch ein Sieb streichen.

3. Die Hälfte des Himbeerpürees darauf geben und anschließend die Joghurt-Quark-Mischung einschichten. Darüber das verbliebene Himbeerpüree geben und mit Amarettinis und Zitronenmelisse garnieren.

Heidelbeer-Tiramisu

Rezept für 4 Personen



Nährstoffe pro Portion
228 kcal Energie
4,88 g Eiweiß
7,71 g Fett
33,7 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Heidelbeeren aus dem Glas auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen. Den Saft auffangen!

2. Joghurt, saure Sahne, Zucker, Zitronensaft und etwas Heidelbeersaft (Glas) zu einer cremigen Masse verrühren.

3. Löffelbiskuits in Dessertschalen legen und mit dem Saft der Heidelbeeren (Glas) beträufeln.

4. Das Dessert nun wie folgt einschichten: auf die Löffelbiskuits die Hälfte der Saure Sahne-Joghurt-Creme geben, dann die Hälfte der Heidelbeeren darauf verteilen, übrige Saure-Sahne-Joghurt-Creme einschichten und die verbliebenen Heidelbeeren darauf verteilen.

Rezept für 4 Portionen:

120 g Naturjoghurt (1,5%)
280 g Heidelbeeren
120 g Saure Sahne (10 %)
5 TL Zucker
1 TL Zitronensaft
80 g Löffelbiskuit

BEWEGUNG

Mehr Bewegung – mehr Spaß!

»Wir müssen uns mehr bewegen«



»Wir müssen uns mehr bewegen« – ein Satz, den Sie sicherlich ständig hören. Tatsächlich bewegen wir uns nicht mehr so viel wie früher – unsere Lebensbedingungen haben sich einfach verändert. Aber welchen positiven Einfluss hat Bewegung?

Unser Körper profitiert von regelmäßiger Bewegung – und auch der Seele tut Bewegung ausgesprochen gut. Stress wird abgebaut, man wird ausgeglichener und kann besser abschalten. Außerdem stärkt ein fitter Körper das Selbstbewusstsein.

Es lohnt sich, sich in vielen unterschiedlichen Bereichen zu bewegen: im Bereich der Ausdauer, im Kraftbereich, Sie können Ihre Beweglichkeit, Ihre Geschicklichkeit und Ihre Reaktionsfähigkeit schulen oder Ihre koordinativen Fähigkeiten ausbauen.

Vorteile eines regelmäßigen Ausdauertrainings sind:

- Verbesserte Sauerstoffversorgung
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Stärkung der Muskulatur
- Unterstützung der Fettverbrennung
- Steigerung der Kreativität
- Steigerung der Hirn- und Gedächtnisleistungen
- Abbau von Stresszuständen
- Verringerung der Infektanfälligkeit
- Niedrigere Mortalitätsrate
- Senkung von Befindlichkeitsstörungen bzw. Behinderungen im alltäglichen Leben

Mehr Informationen
finden Sie unter
www.lsvs.de.

BEWEGUNG

Laufen Sie los!

Eine einfache Möglichkeit, die nötigen Bewegungseinheiten im Ausdauerbereich umzusetzen, ist das Joggen. Laufen ist ohne großen Aufwand zu jeder Zeit an fast jedem Ort möglich. Und Experten machen Mut: Jeder kann seine Ausdauer verbessern, dazu benötigt man kein Talent. Nehmen Sie vorab in jedem Fall Rücksprache mit Ihrem Arzt, besonders, wenn Sie sich über Ihren Gesundheitszustand unklar sind oder Sie viele Jahre keinen Sport getrieben haben.

Laufen Sie ganz locker und unverkrampft in nicht zu großen Schritten los. Eine recht zuverlässige Regel, um Ihr Tempo zu bestimmen, lautet: Wählen Sie Ihr Lauftempo so, dass Sie sich dabei noch unterhalten könnten, ohne in Atemnot zu geraten. Eine weitere Orientierung gibt Ihnen folgende Berechnung Ihres Pulses: Messen Sie während oder unmittelbar nach der Belastung zehn Sekunden lang Ihren Puls und multiplizieren Sie den Wert mit sechs. Die errechnete Zahl sollte kleiner sein als 180 minus Ihr Lebensalter in Jahren.

Am günstigsten sind wenig profilierte, eher ebene Strecken. Achten Sie auch auf die Wahl Ihres Schuhwerks. Beginnen Sie mit einem Aufbauprogramm und steigern Sie die Belastung allmählich.

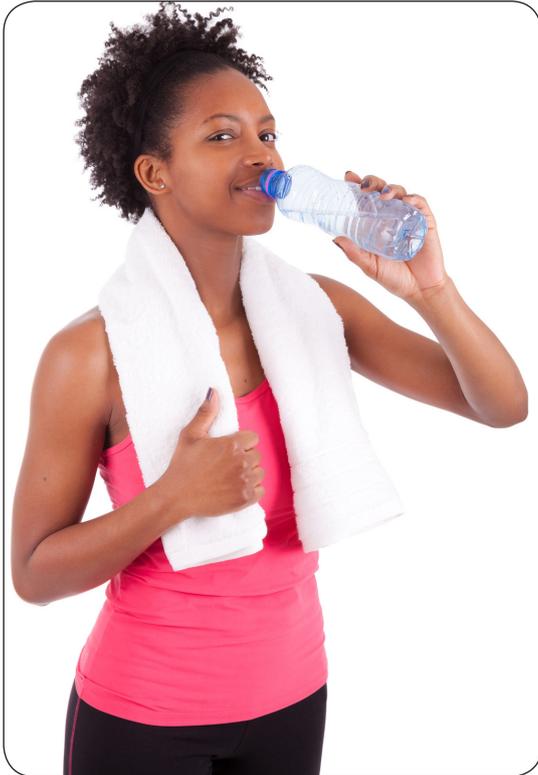


- Trinken Sie nach dem Laufen/Sport ausreichend Flüssigkeit: Am besten geeignet sind Wasser oder Fruchtsaft-schorlen im Mischungsverhältnis 3:1 (Wasser: Saft).
- Legen Sie sich feste Zeiten, in denen Sie Laufen gehen.
- Suchen Sie sich einen Laufpartner, der zu Ihrer Laufgeschwindigkeit und Laufdistanz passt und verabreden Sie sich mit ihm, denn das erhöht die eigene Verbindlichkeit!
- Schließen Sie sich einem Lauftreff an, um unter Anleitung mit anderen Laufeinsteigern zu joggen.

BEWEGUNG

Trainingsplan für Lauf-Einsteiger

Die Art und Weise des Laufeinstiegs entscheidet



Viele Anfänger sind zu Beginn hochmotiviert, hängen die Laufschuhe aber nach kurzer Zeit frustriert an den Nagel. Der Grund: Sie laufen zu schnell. Wer sich regelmäßig überfordert, dem werden schon nach kurzer Zeit die Beine schwer wie Blei, die Seiten stechen und der Atem fliegt. Das »12-Wochen-Laufprogramm« bietet Laufanfängern und Neueinsteigern einen sanften Einstieg. Über einen Zeitraum von zwölf Wochen wird dreimal wöchentlich trainiert. Legen Sie sich die Einheiten über die Woche so, wie sie in Ihren (Berufs-) Alltag passen. Sie starten in der ersten Einheit mit zehn mal je eine Minute Laufen und Gehen im Wechsel. Von Woche zu Woche verringert sich die Anzahl der Pausen und die Laufintervalle werden länger bis hin zu einem zusammenhängenden 40-minütigen Dauerlauf am Ende der zwölf Wochen. Das Tempo bestimmen Sie individuell selbst. Sie werden sehen, mit welcher Zufriedenheit Sie hinter jede gelaufene Einheit ein Häkchen machen werden.

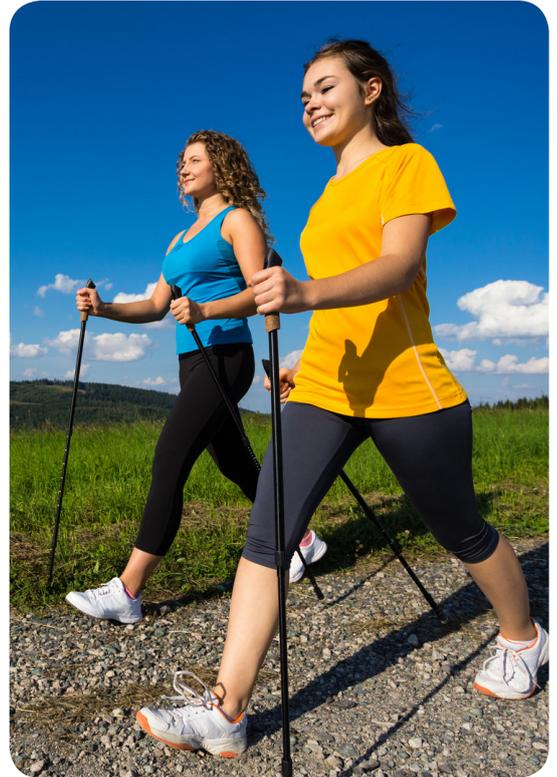
Den 12-Wochen-Trainingsplan für Lauf-Einsteiger finden Sie als Poster in der Mitte dieser Broschüre.

BEWEGUNG

Nordic Walking bewegt

Nordic Walking ist herkömmliches Walking mit dem Einsatz spezieller Stöcke (Poles). Es ist sehr leicht und schnell erlernbar. Die Schultern sollten locker und entspannt sein, Oberkörper und Hüfte schwingen harmonisch, die Füße zeigen gerade nach vorne, die Bewegungsausführung erfolgt diagonal, die Stöcke werden nah am Körper geführt und setzen jeweils zeitgleich mit der gegenüberliegenden Ferse auf, die Hände sind leicht geöffnet, bei der Streckung nach hinten sogar ganz und greifen nur beim Aufsetzen des Stocks kurz zu. Wichtig ist ein fester Abdruck mit den Zehen und das Schwingen der Hüfte nach vorne. Am Ende der Bewegung wird der Stock diagonal zurückgeführt. Es sind zahlreiche Variationen je nach Kondition und Lust und Laune möglich: durch wechselndes Tempo, unterschiedliche Intensität des Stockeinsatzes, modernes Intervalltraining, Walking oder Jogging, bergauf mit zusätzlichem Antrieb oder bergab zur Entlastung.

Zur Orientierung: Die optimale Stocklänge beträgt 66% der Körpergröße.



43

BEWEGUNG

Freiheit erleben – mit dem Rad unterwegs



Fahrrad fahren kann herrlich beflügeln, vielen Menschen vermittelt ein Fahrrad das Gefühl von Freiheit. Durch eigene Körperkraft schnell vorankommen, mal die Landschaft genießen, mal steile Hügel erklimmen: das ist der Kick beim Radfahren. Eine »richtige« Radtour, die man trotz Schwere, Steigung, Müdigkeit oder Muskelkater hinter sich gebracht hat, steigert Selbstbewusstsein und Ehrgeiz. Radfahren im Team, also mit Freunden oder der Familie, verbindet und belebt die soziale Kommunikation. Neben der Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems trainieren Sie beim Radfahren Ihre Bein-, Bauch-, Po- und Rückenmuskulatur gleich mit, ohne dass Ihre Gelenke übermäßig belastet werden.

Fahren Sie regelmäßig, das heißt mindestens zweimal die Woche eine halbe Stunde. Eine Tour im Monat ist nicht genug – auch wenn Sie sich noch so sehr verausgaben.

Setzen Sie Ihren Helm auf, sobald Sie aufs Fahrrad steigen. Warum sollte Ihnen eine gute Sicherheitsvorkehrung den Spaß am Radfahren nehmen, wie manche Biker hartnäckig behaupten? Bedenken Sie, dass neun von zehn Kopfverletzungen mit Helm vermieden werden könnten. Selbst Profis können stürzen.

BEWEGUNG

Schwimmen

Nicht nur in der Badesaison können Sie das kühle Nass mit Spaß nutzen. Schwimmen beansprucht viele unterschiedliche Muskelpartien und eignet sich deshalb als effektives Ganzkörpertraining. Neben dem Vorteil, dass beim Schwimmen viele verschiedene Muskeln beansprucht werden, hat es auch den Vorteil, dass durch den notwendigen Temperatúrausgleich des Körpers zusätzliche Kalorien verbraucht werden. Dadurch, dass man im Wasser nur ein Zehntel seines Gewichts spürt, ist Schwimmen auch sehr gelenkschonend und bietet Menschen mit Übergewicht die Möglichkeit, den Spaß an Bewegung zu entdecken.

Eine normale Geschwindigkeit sollte leicht zu bewältigen sein und Sie nicht anstrengen. Bei einer zügigen Geschwindigkeit sollten Sie sich etwas mehr belasten, einen höheren Puls bekommen und Ihre Atmung deutlich merken. Wenn Sie schnell schwimmen und mehr Kraft aufwenden, sollten Sie das als anstrengend empfinden und deutlich schneller ermüden.

Wechseln Sie zwischen verschiedenen Schwimmstilen ab, beispielsweise zwischen Brust- und Rückenschwimmen. Bewegung soll Spaß machen und ein abwechslungsreiches Programm trägt dazu bei.



Woche 1		Woche 2		Woche 3	
Geschwindigkeit/ Bahnen		Geschwindigkeit/ Bahnen		Geschwindigkeit/ Bahnen	
<i>normal</i>	6	<i>normal</i>	6	<i>normal</i>	6
<i>zügig</i>	2	<i>zügig</i>	2	<i>schnell</i>	2
<i>normal</i>	6	<i>normal</i>	4	<i>normal</i>	4
<i>zügig</i>	2	<i>zügig</i>	2	<i>schnell</i>	2
<i>normal</i>	4	<i>normal</i>	4	<i>normal</i>	4
		<i>zügig</i>	2	<i>schnell</i>	2
		<i>normal</i>	4	<i>normal</i>	6

Beginnen Sie als Einsteiger mit dem 3-Wochen-Plan, der zwei Trainingseinheiten pro Woche vorsieht und testen Sie, wie gut Sie damit zurechtkommen. Steigern Sie sich nach Ihrem eigenen, persönlichen Befinden und Fitnesslevel.

45

BEWEGUNG

Schaffen Sie sich Bewegungsraum

Bewegung in den Alltag integrieren



Unsere Beweglichkeit lässt schon früh nach – das merken wir nicht nur im Sport, sondern auch bereits im Alltag. Unsere Muskulatur ist verkürzt oder hat sich verkrampft und unsere Gelenke sind nicht mehr ausreichend geschmiert. Alltagsbewegungen, wie zum Beispiel »Schuhe zubinden« erscheinen uns zäher. Bestimmt fallen Ihnen noch andere Möglichkeiten ein, wie Sie Ihre tägliche Bewegungszeit ausdehnen können. Viele Bewegungsmomente können ohne großen Aufwand in den Alltag integriert werden. Lassen Sie sich – ganz nebenbei – durch Ihre Umgebung zu mehr Bewegung inspirieren und stecken Sie sich kleine, erreichbare Bewegungsziele.

Energieverbrauch pro Stunde

Hausarbeit	140 kcal
Tanzen	220 kcal
Gartenarbeit	240 kcal
Schwimmen	290 kcal
Tennis	290 kcal
Treppensteigen	390 kcal
Bergwandern	390 kcal
Ski alpin	430 kcal
Radfahren (25km/h)	520 kcal
Skaten	540 kcal
Skilanglauf	610 kcal
Joggen (10km/h, 70kg Körpergewicht)	710 kcal

So einfach kann es sein, einen Einstieg in einen bewegten Alltag zu finden:

- Gehen Sie zu Fuß zum Bäcker oder fahren Sie mit dem Rad zum Einkaufen, lassen Sie generell so oft wie möglich das Auto stehen (warum nicht den Zweitwagen durch ein Fahrrad ersetzen?)
- Nutzen Sie die Mittagspause an einem Tag in der Woche zum Spazierengehen.
- Bleiben Sie beim Zähne putzen auf einem Bein stehen und schließen dabei die Augen. Das fördert zugleich auch Ihren Gleichgewichtssinn.
- Ziehen Sie sich Ihre Strümpfe im Stehen an, und binden Sie sich auch Ihre Schuhe stehend zu.
- Verzichten Sie auf Fernbedienungen.
- Verzichten Sie auf Rolltreppen und Aufzüge und nehmen Sie stattdessen, wo immer es möglich ist, die Treppe – fordern Sie sich selbst heraus und nehmen Sie auch häufiger mal zwei Stufen auf einmal.
- Deponieren Sie Dinge (im Büro oder Haushalt) außerhalb Ihrer Reichweite.
- Greifen Sie nicht zum Telefon, um etwas mit Ihren Kollegen im Haus zu klären, sondern gehen Sie bei ihnen auch mal persönlich vorbei.
- Balancieren Sie unterwegs mal auf der Bordsteinkante.
- Gehen Sie mit Ihren Kindern oder Ihrem Hund raus in die Natur.

Stärken Sie sich und Ihre Muskulatur

Neben dem Ausdauer- und Beweglichkeitstraining stellt das Krafttraining – ob im Verein, im Fitness-Studio oder zu Hause ausgeübt – ebenfalls einen Bereich dar, der Sie in vieler Hinsicht profitieren lässt:

- Erhalt und Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates
- Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden und muskuläre Dysbalancen
- Verringerung des Verletzungs- und Verschleißrisikos im Alltag
- Verringerung des Körperfettanteils
- Steigerung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

Dass unsere Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter nachlässt, ist ein natürlicher Vorgang. Allerdings müssen wir uns nicht einfach damit abfinden, denn mit einem gezielten Kräftigungsprogramm können wir diesem drohenden Leistungsabfall entgegensteuern.

Sie benötigen für Kräftigungsübungen ein Gewicht oder einen Widerstand, damit Ihre Muskulatur auch wirklich gestärkt wird. Am einfachsten nutzen Sie an-

fangs Ihr eigenes Körpergewicht für die gymnastischen Übungen. Abwechslung ermöglichen Ihnen unterschiedliche Sportgeräte. Das Thera-Band z.B. ist für seine fitmachende Wirkung bekannt. Es ist aus Kautschuk, extrem dehnbar und sehr flexibel. Es passt in jede Tasche und wird so zum idealen Freiluft-Trainingsgerät!

Günstig ist es, die Kräftigungsübungen einmal mit einem Experten zusammen durchzuführen. Bei allen Bewegungen im Sport ist neben der angemessenen Dosierung wichtig, dass die Bewegungsabläufe korrekt ausgeführt werden, um Fehlbelastungen zu vermeiden.



BEWEGUNG

Fördern Sie Ihre Beweglichkeit

Verbessern können Sie diese mit einem Dehnprogramm.

Bewegung verbrennt Kalorien. Egal, ob beim Laufen, Schwimmen, Fahrrad fahren, Walken oder Treppen steigen: Jede Form der Bewegung wirkt sich positiv auf den Kalorienverbrauch im Körper aus. Kombinieren Sie Ihr Bewegungstraining mit dem Ausdauerbereich, indem Sie die Übungen zum Beispiel an ihr Laufprogramm anschließen, wenn Ihre Muskulatur aufgewärmt ist.



1. Linkes Knie beugen, der Fuß des gebeugten Beins steht mit der Sohle ganz auf dem Boden. Rechte Ferse mit durchgestrecktem Bein vor den Körper stellen und 20 Sekunden lang die Zehen hochziehen, zwei Sekunden Pause, Beinwechsel.



2. Die Füße parallel in Schrittstellung, vorderes Bein beugen, die Ferse des hinteren Beins 20 Sekunden gegen den Boden drücken, zwei Sekunden Pause, dann nochmal dehnen, Beinwechsel.



3. Grätschestellung, Füße stehen parallel, ein Bein beugen und Gewicht auf das gebeugte Bein verlagern, die Sohle des äußeren Fußes steht ganz auf dem Boden, 20 Sekunden halten, 2 Sekunden Pause, wiederholen, Beinwechsel.



4. Beide Füße stehen gerade nebeneinander, einen Fuß in die Hand nehmen, Fuß gegen Gesäß drücken, die Knie fest zusammenhalten, Hüfte 20 Sekunden nach vorne halten, zwei Sekunden Pause, wiederholen.

48

BEWEGUNG



5. Aufrecht, gerade stehen, mit gestreckten Beinen den Oberkörper mit geradem Rücken langsam und vorsichtig zu den Beinen biegen, 20 Sekunden halten, dann zwei Sekunden Pause, wiederholen.



7. Hände hinter dem Rücken verschränken, mit geradem Rücken die gestreckten Arme vorsichtig nach oben ziehen, 20 Sekunden vorsichtig dehnen, zwei Sekunden Pause, wiederholen.

6. Arme über den Kopf, in gerader Haltung mit der linken Hand den rechten Ellenbogen hinter den Kopf ziehen, Kopf nicht zur Seite neigen, 20 Sekunden halten, zwei Sekunden Pause, wiederholen.



49

BEWEGUNG

Entspannen Sie aktiv!



Das hören wir ständig und überall. Nur wie geht das? Unser Tagesablauf ist vollgepackt mit Terminen und Aktionen, die uns einerseits auf Trab halten, uns andererseits aber auch stressen können. Bis zu einem gewissen, individuellen Level empfinden wir den Stress als angenehm, er versetzt uns in Leistungsbereitschaft – aber ab einem gewissen Punkt wird es zu viel und der Stress muss abgebaut werden. Dies kann passiv erfolgen, z.B. durch einen Kinobesuch, ein Treffen mit Freunden, durch Musik oder ein gutes Buch – jeder empfindet ganz unterschiedliche Aktivitäten als entspannend.

Stress kann aber auch aktiv, durch Bewegung abgebaut werden. Entscheidend ist hierbei, dass es Ihnen Spaß macht! Möglichkeiten der aktiven Entspannung, die wir bislang noch nicht genannt haben, sind fernöstliche Entspannungsmethoden oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Yoga, Tai Chi, Qi Gong

Yogaübungen verfolgen meist den Ansatz, über Dehn- und Atemübungen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

BEWEGUNG

Tai Chi ist eine in China entstandene innere Kampfkunst, deren Zentrum nicht die Herausbildung von roher Kraft ist, sondern eine bestimmte Form der Entspannung, die weiche Bewegungen erlaubt. Haltungsverbesserung, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Schulung des Gleichgewichtsgefühls und eine Verbesserung der allgemeinen Wahrnehmungsfähigkeit werden angestrebt.



Qi Gong – übersetzt mit »Arbeit mit der Lebensenergie« – beinhaltet sanfte Übungen in Bewegung sowie stille Übungen.

Progressive Muskelentspannung

Diese Entspannungstechnik lässt sich auch Zuhause einfach umsetzen. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Die eintretende Entspannung wird nach der Anspannung wesentlich intensiver wahrgenommen, als ohne vorherige Anspannung. Eine Anleitung über eine Audio-Datei kann hier unterstützend und hilfreich sein. Möglicherweise hat Ihre Krankenkasse eine entsprechende CD im Angebot.

KÖRPERGEWICHT

Körpergewicht und Körperfett

BMI und WHR



Eine Bewertung Ihres Gewichtes können Sie anhand des Body Mass Index, kurz BMI, vornehmen. Der Body Mass Index bezeichnet das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße im Quadrat und berechnet sich folgendermaßen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)} \times \text{Körpergröße (in m)}}$$

Angenommen, Sie sind 1,80m groß und 75 kg schwer, dann errechnet sich für Sie ein BMI von 23,1. Es empfiehlt sich, bei einem BMI im Bereich Untergewicht oder (starker) Adipositas, Rücksprache mit einem Arzt zu nehmen. Eine »Schwäche« des BMI ist, dass er zwar das Gewicht des einzelnen, jedoch nicht die Zusammensetzung des Muskel- und Fettgewebes beachtet. Muskeln sind schwerer als Fett. So kann ein Mensch wegen ausgeprägter Muskulatur gewichtiger sein und einen BMI haben, der nicht mehr im Bereich des Normalgewichtes ist, ohne jedoch »zu schwer« zu sein.

Das WAIST TO HIP RATIO, kurz WHR macht die Fettverteilung messbar:

$$\text{WHR} = \frac{\text{Taillenumfang}}{\text{Hüftumfang}}$$

Idealerweise sollte der Wert bei Frauen nicht größer sein als 0,85; bei Männern sollte er kleiner als 1,0 sein.

BEWEGUNG

Empfohlener Körperfettanteil

Mithilfe der folgenden Übersicht können Sie Ihren eigenen Körperfettwert in Abhängigkeit Ihres Alters und Geschlechts bewerten. Wissen Sie diesen nicht, besteht z.B. die Möglichkeit, diesen bei Ihrem Arzt messen zu lassen.



Empfohlener Körperfettanteil in Prozenten

Alter	Frauen				Männer			
	sehr gut	gut	mittel	schlecht	sehr gut	gut	mittel	schlecht
20–24	18,9	22,1	25,0	29,6	10,8	14,9	19,0	23,3
25–29	18,9	22,0	25,4	29,8	12,8	16,5	20,3	24,3
30–34	19,7	22,7	26,4	30,5	14,5	18,9	21,5	25,2
35–39	21,0	24,0	27,7	31,5	16,1	19,3	22,6	26,1
40–44	22,6	25,6	29,3	32,8	17,5	20,5	23,6	26,9
45–50	24,3	27,3	30,9	34,1	18,6	21,5	24,5	27,6
55–59	26,6	29,7	33,1	36,2	19,8	22,7	25,6	28,7
60+	27,4	30,7	34,0	37,3	20,2	23,2	26,2	29,3

Die Tabelle zeigt: Frauen haben von Natur aus einen höheren Körperfettanteil als Männer. Der Körperfettanteil sollte bei Frauen nicht unter 12% und bei Männern nicht unter 7% liegen.

BEWEGUNG PRÄVENTION

Präventionsatlas Saarland



Wenn Sie gesundheitlich aktiv werden wollen, dann bietet Ihnen der Präventionsatlas Saarland einen möglichen Ansatzpunkt zur Orientierung.

Auf www.praeventionsatlas.saarland.de finden Sie eine Informationsplattform, die Ihnen eine Übersicht über saarländische Präventionsprojekte und -maßnahmen gibt.

So haben Sie die Chance, ein passendes Angebot für Ihre eigenen Bedürfnisse zu finden. Ernährung und Bewegung sind darin nicht die einzigen Gesundheitsthemen: Es finden sich z.B. Angebote zu den Bereichen Integration, Selbst- und Sozialkompetenz oder Drogen- und Suchtprävention.

Zur Auswahl stehen Suchfunktionen nach Stichworten bzw. Kategorien und nach kommunaler Verteilung. Im Ergebnis erhalten Sie eine Auflistung aller Projekte und Maßnahmen, die Ihren Suchkriterien entsprechen. In der Einzeldarstellung der jeweiligen Projekte und Maßnahmen liefert der Präventionsatlas eine kurze Beschreibung der Inhalte mit den wesentlichen Zielen und den Ansprechpartnern der durchführenden Einrichtung. Für die Qualität der Projekte und Maßnahmen sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

Sie haben selbst ein Projekt im Angebot? Dann registrieren Sie sich unter www.praeventionsatlas.saarland.de und stellen es ein!

PUBLIKATIONEN

Publikationen

Veröffentlichungen des Ministeriums

Gerne senden wir Ihnen auch weitere kostenlose Publikationen zu.

Kontakt

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Franz-Josef-Röder-Straße 23, 66119 Saarbrücken

Telefon: +49 (0) 681 501-3179, Fax: +49 (0) 681 501-3169

presse@soziales.saarland.de, www.soziales.saarland.de/publikationen-soziales.htm

Ihre Kontaktdaten

Name:

Organisation:

Straße:

PLZ/Ort:

E-Mail:

Telefon:

- Die Notfall-Mappe
- Die Pflegemappe
- Organspende kann Leben retten
- Landesbehörden und Institutionen: Suchtberatung und -behandlung im Saarland auf einen Blick
- Saarland gegen Darmkrebs: Machen Sie mit
- Impfen: Das Schutzprogramm für die ganze Familie
- 6 Goldene Regeln zur Mediennutzung
- Wohnen in den eigenen vier Wänden
- HIV/Aids und Co: Adressen und Anlaufstellen im Saarland
- Familienförderung von Anfang an: Frühe Hilfen im Saarland
- Informationen zum Plötzlichen Säuglingstod: Wie mein Baby gut und sicher schläft
- Schwangerschaft und Sucht: Ihrem Kind zuliebe: Null Zigaretten, Null Alkohol
- Demenz im Krankenhaus: Ergebnisse aus dem Projekt Demik
- Hilfe für Opfer von Gewalttaten: Trauma-Ambulanz - Saarland
- Patientenverfügung in leichter Sprache
- Alternativen zu freiheitsentziehenden Maßnahmen

Bildnachweise:

Titel: © Daxiao Productions*Fotolia.com

Umschlag Innen: © Gennadiy Poznyakov*Fotolia.com

S. 4 © Sebastian Kaulitzki*Fotolia.com · S. 5 © Dirk Guldner

S. 8/9 © Xavier - Fotolia.com · © Friedberg - Fotolia.com

S. 11 © Nele - Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

S. 40/41 © ARochau - Fotolia.com · © Hetizia - Fotolia.com

S. 42/43 © Samuel Borges*Fotolia.com · © Jacek Chabraszewski*Fotolia.com

S.44/45 © pressmaster - Fotolia.com · © lightpoet - Fotolia.com

S.46/47 © maumau-design*Fotolia.com · © Robert Kneschke*Fotolia.com

S.48/49 © Spofi*Fotolia.com

S.50/51 © furmananna*Fotolia.com · © furmananna*Fotolia.com ·

S.52/53 © Kalim - Fotolia.com · © Kzenon*Fotolia.com

Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie
Franz-Josef-Röder-Straße 23
66119 Saarbrücken
presse@soziales.saarland.de

www.soziales.saarland.de

 MSGFF.Saarland

Saarbrücken 2016



• Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie

SAARLAND 
Großes entsteht immer im Kleinen.