

# GESÜNDER LEBEN leicht gemacht



Wie Sie sich gesünder  
ernähren, mehr bewegen  
und mehr vom Leben haben

# Gesünder Leben

Teil 1

Wie Sie sich besser  
ernähren und damit  
gesund bleiben!

## Dieses Handbuch wurde erarbeitet von:

**Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik** (Leitung), Internist  
**Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl**, Sportmediziner  
**Univ.-Prof. Dr. Christian Barnas**, Psychiater  
**Christine Dantendorfer**, Physiotherapeutin  
**Univ.-Prof. Dr. Karl Dantendorfer**, Psychiater  
**Prim. Dr. Christian Haring**, Psychiater  
**Prim. Univ.-Doz. Dr. Michael Lehofer**, Psychiater  
**OA Dr. Margot Pühringer**, Psychiaterin  
**Mag. Hanni Rützler**, Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitspsychologin



## Inhaltsverzeichnis

WIE SIE SICH BESSER ERNÄHREN  
UND DAMIT GESUND BLEIBEN!

Einleitung	5
Runde 1: Was ist eine ausgewogene Ernährung?	6
Runde 2: Die Ernährungspyramide	9
Runde 3: Der Alltag – Tipps zum täglichen Speiseplan	12
Runde 4: „Das liebe Geld...“	19
Schlusswort:	20

## Einleitung

Von allen Seiten hört man in den letzten Jahren, wie wichtig es ist sich gesund zu ernähren und ausreichend Bewegung zu machen. Es wird proklamiert, dass Ernährung und Bewegung unerlässlich für das eigene Wohlbefinden sind. Die richtige Ernährung und ein ausgewogenes Bewegungsprogramm liegen ausgesprochen im „Trend“. Wie alle „Trends“ treibt auch dieser mitunter seltsame Blüten, aber es stimmt schon: Das richtige Essen und ein gezieltes Maß an Bewegung können das eigene Wohlbefinden stark beeinflussen.

Gerade für jemanden, der mit einer Erkrankung zu kämpfen hat, kann die richtige Ernährung und Bewegung ein entscheidender Beitrag zum eigenen Wohlfühl sein. Manche von Ihnen sind vielleicht auch mit ihrem Gewicht unzufrieden. Abnehmen, so denken Sie, ist so schwierig. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, wie Sie Ihr Gewicht halten bzw. an Gewicht verlieren können. Und das heißt nicht, dass Sie in Zukunft hungern müssen, gesunde Ernährung tut Körper und Seele gut.

Die Broschüre, die Sie hier vor sich haben, soll Sie bei Ihren Bemühungen um einen gesünderen Lebensstil unterstützen. Alles, was Sie darin lesen werden, sind Möglichkeiten, keine „Anweisungen“. Manches wird für Sie wahrscheinlich ganz einfach umsetzbar sein, bei manchen Dingen werden Sie manchmal Unterstützung brauchen und vielleicht ist auch etwas dabei, von dem Sie sagen, das passt gar nicht in mein Leben.

Was Sie dabei nicht vergessen sollten: Gesunde Ernährung und ein wenig sportliche Betätigung sind kein Zwang – im Gegenteil: Sie können Spaß machen und ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen.

### **DAS WOLLEN WIR – GEMEINSAM MIT IHNEN – ERREICHEN:**

- ◆ Was tut meinem Körper gut?
- ◆ Einfache Umstellung Ihrer Ernährung
- ◆ Wie kann ich mein Gewicht kontrollieren?
- ◆ Den Genuss beim Essen nicht vergessen...

**Sind Sie soweit? Dann blättern Sie bitte um.**

## Runde 1

### WAS IST EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG?

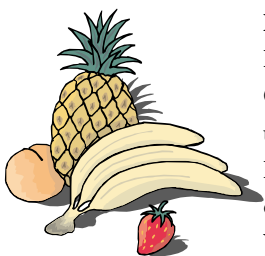
Darüber haben sich bereits viele Experten viele Gedanken gemacht. Die wichtigsten zehn Punkte, die bei einer ausgewogenen Ernährung im Mittelpunkt stehen, finden Sie hier: Versuchen Sie sich an diese Regeln zu halten – dann kann eigentlich nichts mehr schief gehen:

- vielseitig, aber nicht zuviel
- reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst
- mehr Getreide- und Vollkornprodukte
- ausreichend trinken
- öfter kleine Mahlzeiten
- weniger Fett und fettreiche Lebensmittel
- Süßigkeiten nur ab und zu
- wenig tierische Lebensmittel



#### VIELSEITIG, ABER NICHT ZUviel

In dieser Broschüre wollen wir Ihnen die wichtigsten Lebensmittelgruppen vorstellen. Versuchen Sie, möglichst alle dieser Gruppen in Ihrem Speiseplan zu berücksichtigen (Sie finden einen solchen Speiseplan in Runde 3). Wenn Ihr Speiseplan viele verschiedene Lebensmittel enthält, so ist das Problem „Ausgewogenheit“ schon beinahe gelöst.



#### REICHLICH GEMÜSE, KARTOFFELN UND OBST

Das Gleiche gilt übrigens auch für Obst und Gemüse. Die meisten Obst- und Gemüsesorten haben wenig Kalorien, schmecken sehr gut und können auf sehr viele verschiedene Arten zubereitet werden. Frisches Obst und Gemüse kann im Sommer – roh genossen – sehr erfrischen und ein Apfel kann gut ein Stück Schokolade ersetzen. Wenn Sie Obst und Gemüse immer nach Saison kaufen, schont das außerdem Ihre Geldbörse.

## MEHR GETREIDE- UND VOLLKORNPRODUKTE

Vollkornprodukte sind toll. Wissen Sie auch, warum? Sie sind rundherum gesund, Ihr Körper liebt sie und Sie können davon so viel essen, wie Sie wollen. Essen Sie sich mit Vollkornprodukten satt. Abgesehen davon schmeckt beispielsweise Vollkornbrot oft viel besser als fades Weißbrot.



## AUSREICHEND TRINKEN

Wussten Sie, dass der menschliche Körper zu über 60 Prozent aus Wasser besteht? Deshalb ist es so wichtig, dass Sie ausreichend trinken – mindestens zwei Liter Wasser am Tag. Wasser kostet – fast – nichts und in Österreich ist die Qualität des Leitungswassers sehr hoch. Übrigens, ein Tipp: Wenn Sie sich schlapp und müde fühlen, ist ein Glas kaltes Wasser oft „aufmunternder“ als eine Tasse Kaffee.... Übrigens, ein Wort noch zu Limonaden, wie etwa Cola. Natürlich schmecken diese Dinge gut. Trotzdem sind diese Limonaden als Durstlöcher nicht sehr geeignet, das hat einen ganz einfachen Grund: In jeder Limo ist sehr viel Zucker. In einem Liter Cola ist beispielsweise fast ein Kilo Zucker versteckt. Dass das zu einer raschen Gewichtszunahme führt, ist klar. Wenn Sie können, versuchen Sie auf die Limos zu verzichten. Wenn Sie es bei Ihren Getränken gerne süß haben, haben wir folgenden Vorschlag für Sie: Kochen Sie sich eine Kanne Früchtetee, süßen Sie mit Süßstoff und stellen Sie ihn im Kühlschrank kalt – das schmeckt fast wie Limonade und hat fast gar keine Kalorien.



## ÖFTER KLEINE MAHLZEITEN

Essen Sie ruhig fünf- bis sechsmal am Tag. Ihr Körper wird es Ihnen zu danken wissen, wenn Sie öfter am Tag kleine Portionen zu sich nehmen, anstatt dreimal täglich jeweils eine große Portion.

## WENIGER FETT UND FETTREICHE LEBENSMITTEL

Fett macht dick. Dies ist eine – traurige – Tatsache. Versuchen Sie Fett möglichst zu reduzieren. Werden Sie zum „Fettdetektiv“ und entdecken



Sie die so genannten versteckten Fette in Süßigkeiten, Wurst, Käse, Eiern und Nüssen. Unser Körper braucht Fett – beispielsweise um einige Vitamine verarbeiten zu können, wie so oft ist zuviel aber ungesund.

#### SÜSSIGKEITEN – AB UND ZU – ALS BESONDERER GENUSS

Wenn Sie sich belohnen wollen, kann ein Stück Schokolade der Himmel auf Erden sein. Täglich Schokolade essen dagegen ist nicht so gut, Schokolade enthält viel Fett und hat viele Kalorien.

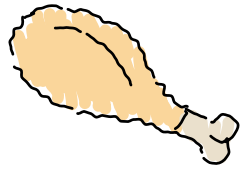
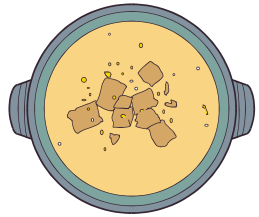
#### WENIG TIERISCHE LEBENSMITTEL

Fleisch und Wurst gehören bei vielen Menschen zur täglichen Ernährung. Das ist aber nicht so gut, denn von tierischem Eiweiß ist unser Körper nur in Maßen begeistert. Deshalb gilt: Fleisch und Wurst nur ein bis zwei Mal pro Woche. Milchprodukte gehören ebenso zu den so genannten tierischen Lebensmitteln. Eigentlich sind sie ja sehr gesund, sie enthalten aber auch sehr viel Fett. Versuchen Sie deshalb von Vollmilch auf Magermilch und auf andere fettreduzierte Milchprodukte umzusteigen. Auf den meisten Milchprodukten ist der Fettgehalt übrigens deutlich vermerkt.

#### GRUPPENDISKUSSION:

Diskutieren Sie in der Gruppe über Ihre Essgewohnheiten. Was essen Sie am liebsten? Wie oft am Tag essen Sie? Essen Sie manchmal, weil Ihnen langweilig ist? Was ist Ihr Lieblingsgericht? Verbinden Sie damit angenehme Erinnerungen?

Warum ist zuviel Fett eigentlich ungesund? Und wieso ist Gemüse so wichtig? Finden Sie gemeinsam heraus, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten verbessern könnten.



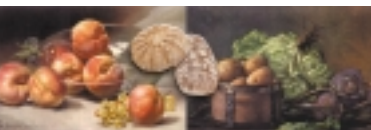
## Runde 2

### DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Am einfachsten ist es, wenn Sie sich alle Nahrungsmittel, also Obst und Gemüse, Fleisch, Süßigkeiten, Kartoffeln und Milchprodukte in einer Pyramide vorstellen. Ganz unten – dort wo die Pyramide am breitesten ist, sind all die Lebensmittel zu finden, zu denen Sie am häufigsten greifen sollten, weil sie besonders nährstoffreich, voller Vitamine und Ballaststoffe und deshalb besonders gut für Ihren Körper sind. In der Mitte der Pyramide finden Sie die Lebensmittel, die zwar ebenfalls zu einer ausgewogenen Ernährung gehören, zu denen Sie aber, wie beispielsweise bei Fleisch, seltener greifen können, da schon kleine Mengen ausreichend für Ihren Körper sind. An der Spitze der Pyramide schließlich finden Sie die Lebensmittel, die Sie eher selten genießen sollten – das Stichwort lautet beispielsweise Süßigkeiten.

Die unten abgebildete Ernährungspyramide stellt die einzelnen Lebensmittelgruppen für Sie dar:





### **DIE BASIS DER PYRAMIDE**

Die gute Nachricht ist: Alle Produkte, die Sie in der Basis der Pyramide finden, können Sie bedenkenlos und so oft Sie wollen essen. In der Basis der Pyramide finden Sie: Gemüse und Obst, Brot in allen Variationen, Vollkornprodukte, Getreideprodukte, Nudeln, Kartoffeln und Reis. Eine weitere gute Nachricht ist: wenn Sie Obst und Gemüse der jeweiligen Saison kaufen, sind alle Produkte der Pyramidenbasis auch für einen schmalen Geldbeutel durchaus erschwinglich. Dazu kommt, dass auch die Zubereitungsmöglichkeiten dieser Produkte sehr vielfältig sind.



### **DIE MITTE DER PYRAMIDE**

Fleisch, Wurst, Milchprodukte – sie gehören alle zu einer ausgewogenen Ernährung. Sie enthalten aber auch beispielsweise Fett und – wie Sie wissen – Fett macht dick. Leider. Deshalb ist es besser, Fleisch nur etwa zweimal in der Woche zu essen (Fleisch ist außerdem teuer, wenig Fleisch zu essen spart Geld). Auch bei der Wurst ist es so, dass diese oft viel Fett enthält – zwei bis drei Mal in der Woche ein wenig (magere) Wurst ist dagegen ganz problemlos. Milchprodukte sind ein wichtiger Vitamin- und Nährstofflieferant für den Körper. Sie unterstützen unsere Knochen und Zähne. Vollmilch und -käseprodukte sind aber auch sehr fettreich. Versuchen Sie, Magermilch zu trinken und beim Käsekauf auf den Fettanteil zu achten.

### **DIE SPITZE DER PYRAMIDE**

Jetzt sind wir schon an der Spitze der Pyramide angelangt. Was findet sich dort? Die beliebten Süßigkeiten, alle Fette und Öle. Nein, sie müssen in Zukunft nicht auf Schokolade verzichten. Warum auch? Ein Stückchen Schokolade ab und zu schmeckt nicht nur gut, sondern – das haben sogar Studien bewiesen – macht glücklich. Nur zuviel sollte es eben nicht sein. Belohnen Sie sich ruhig mal mit einem Eisbecher oder einem Stück Kuchen. Genießen Sie es richtig, wenn Sie etwas Süßes essen. Machen Sie es zu etwas Besonderem, eine Süßigkeit zu genießen. Es ist dann eine viel größere Freude, als wenn Sie jeden Tag Süßes zu sich nehmen.



Fette und Öle gehören ebenfalls an die Spitze der Pyramide. Besonders tierische Fette sind eher ungesund, außerdem machen sie dick. Pflanzliche Fette sind für den Körper viel besser verträglich (und sind häufig auch billiger). Wenn Sie sich etwas kochen, verwenden Sie gesündere, leichtere Zubereitungsarten wie kochen, dünsten und dämpfen.

Wenn Sie auf Ihr Wiener Schnitzlerl mit Pommes nicht verzichten wollen, dann tun Sie das auch nicht, aber versuchen vielleicht mal das Schnitzlerl mit Petersilerdäpfeln. Wenn Sie die Pommes anlachen, dann kombinieren Sie diese mit einer extragroßen Portion Salat und essen Sie das Schnitzlerl an einem anderen Tag.

### **GRUPPENDISKUSSION:**

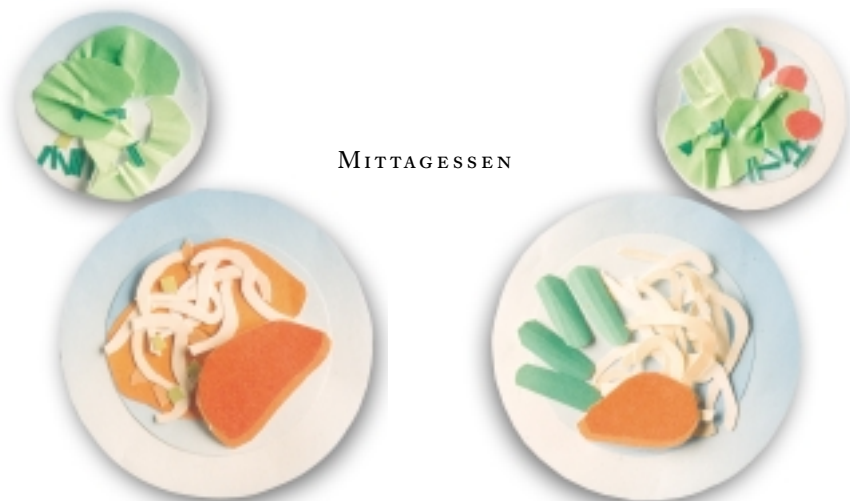
Diskutieren Sie in der Gruppe die einzelnen Pyramidenabschnitte. Welche Obstsorten mögen Sie? Wann greifen Sie zu Süßigkeiten? Welche Zubereitungsarten kennen Sie für Reis, Nudeln und Kartoffeln?



## Runde 3

### DER ALLTAG – TIPPS ZUM TÄGLICHEN SPEISEPLAN

Von der Theorie zur Praxis. Vielleicht fragen Sie sich: Ist es schwierig, sich gesund zu ernähren? Muss ich mich sehr umstellen? In dieser Runde erfahren Sie, dass es mitnichten schwierig ist, sich gesund zu ernähren und dass auch die Umstellung gar nicht so groß ist. Die folgenden Seiten zeigen Ihnen beispielhaft, mit welchen „Tricks“ Sie Ihre Ernährung ganz einfach auf „gesund“ umstellen können:



MITTAGESSEN

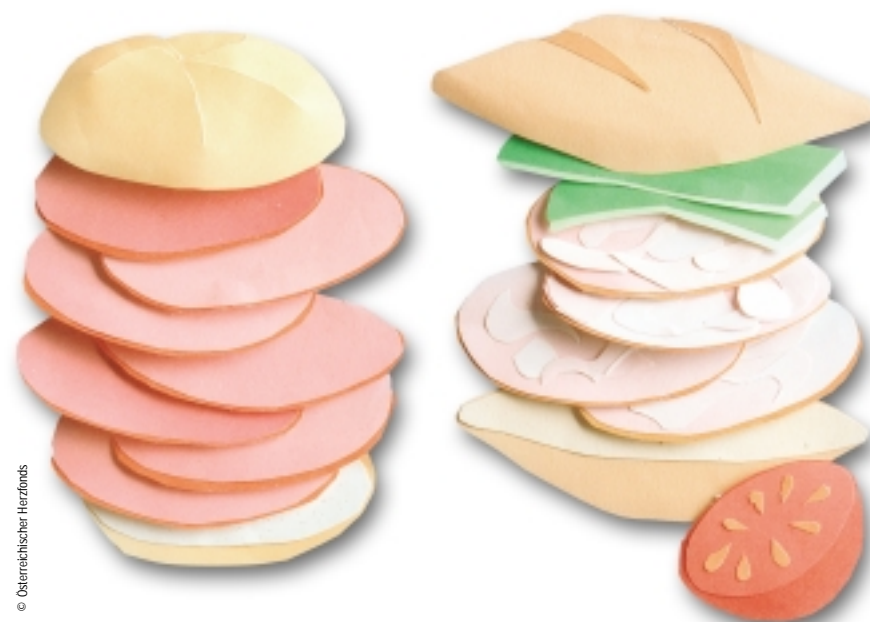
Vorher:  
Rindschnitzel mit Saft, Nudeln  
und kleiner Salat  
(170g Fleisch, Handgröße),  
etwas Nudeln  
(kleine Faustgröße), Fleischsaft  
mit Speck. 1 Beilagenteller  
mit etwas Blattsalat  
Diese Portion enthält durchschnittlich:  
710 kcal (2.970 kJ), Fett 45g  
Cholesterin 225mg, Ballaststoffe 5g

Nachher:  
**Rindschnitzel mit Zucchini,  
Vollkornnudeln und Salat**  
(120g Fleisch, kleine Handgröße)  
etwas mehr Vollkornnudeln (Faustgröße)  
gedämpfte Zucchini mit etwas Öl und Kräutern  
verfeinert (kleine Portion), kein Fleischsaft.  
1 Beilagenteller mit Blattsalat,  
etwas Karotten (gestiftelt)  
Diese Portion enthält durchschnittlich:  
560 kcal (2.350 kJ), Fett 28g,  
Cholesterin 90mg, Ballaststoffe 10g

© Österreichischer Herziönids

**Der Vergleich macht Sie sicher:** um 20% weniger Kalorien, um 40% weniger Fett, um 60% weniger Cholesterin, um 100% mehr Ballaststoffe, (um 100% mehr Genuss).

## JAUSE



© Österreichischer Herziönids

Vorher:  
Wurstsemmel klassisch  
Semmel mit 8 dag (5–7 Scheiben) Extrawurst  
Diese Portion enthält durchschnittlich:  
300 kcal (1.260 kJ)  
Fett 17g  
Cholesterin 48mg  
Ballaststoffe 2g

Nachher:  
**Wurstsemmel neu**  
Grahamweckerl mit 4 dag (4 Scheiben)  
Krakauer, 2 Scheiben Salatgurke  
und 1 Scheibe Tomate  
Diese Portion enthält durchschnittlich:  
192 kcal (816 kJ), Fett 3g, Cholesterin  
24mg, Ballaststoffe 5g

**Der Vergleich macht Sie sicher:** um 37% weniger Kalorien, um 80% weniger Fett, um 50% weniger Cholesterin, um 150% mehr Ballaststoffe, (um 100% mehr Genuss).

### STICHWORT WURST:

Wahrscheinlich essen Sie gerne Wurst. Dagegen ist auch nichts einzuwenden. Wahrscheinlich wissen Sie aber nicht, dass in vielen Wurstsorten leider sehr viel Fett enthalten ist – und das Fett ein Dickmacher ist, wissen Sie wahrscheinlich.

Sie müssen auch in Zukunft nicht völlig auf Wurst verzichten, aber es wäre günstig, wenn Sie ein Gefühl dafür bekämen, wie viel Fett sich in bestimmten Wurstsorten versteckt. Das folgende Ratespiel soll Ihnen dabei helfen. Am Besten, Sie lösen es in der Gruppe:

### WIE VIEL FETTGEHALT HAT...?

#### 1. WIE HOCH IST DER FETTGEHALT IM SPECK? (genau 65%)

- unter 10%
- 10–20%
- 20–30%
- 30–40%
- 40–50%
- 50–60%
- 60–70%
- 70–80%
- unter 90%



#### 2. WIE HOCH IST DER FETTGEHALT DER KANTWURST? (genau 45%)

- unter 10%
- 10–20%
- 20–30%
- 30–40%
- 40–50%
- 50–60%
- 60–70%
- 70–80%
- unter 90%



#### 3. WIE HOCH IST DER FETTGEHALT IN DER KRAKAUER? (genau 6%)

- unter 10%
- 10–20%
- 20–30%
- 30–40%
- 40–50%
- 50–60%
- 60–70%
- 70–80%
- unter 90%



#### 4. WIE HOCH IST DER FETTGEHALT IN DER EXTRAWURST? (genau 25%)

- unter 10%
- 10–20%
- 20–30%
- 30–40%
- 40–50%
- 50–60%
- 60–70%
- 70–80%
- unter 90%



#### 5. WIE HOCH IST DER FETTGEHALT IN DER LEBERSTREICHWURST? (genau 30%)

- (genau 30%)
- unter 10%
- 10–20%
- 20–30%
- 30–40%
- 40–50%
- 50–60%
- 60–70%
- 70–80%
- unter 90%



### GRUPPENDISKUSSION:

Wie genau konnten Sie den Fettgehalt der Wurst abschätzen? Welche Möglichkeiten haben Sie, um sich gesund zu ernähren? Können Sie kochen? Welche Zubereitungsarten mögen Sie? Haben Sie Lust, auch mal gemeinsam zu kochen?

### WIE HOCH IST DER BALLASTSTOFFANTEIL...?

Ballaststoffe haben wichtige Aufgaben in unserem Körper: Sie sorgen für Sättigungsgefühle, und sie sind gut für die Verdauung (Angaben immer in 100 Gramm).

#### 1. WIE VIEL BALLASTSTOFFE SOLLTE DER MENSCH TÄGLICH DURCH DIE NAHRUNG AUFNEHMEN?

- 00–10 Gramm
- 10–20 Gramm
- 20–30 Gramm
- 30–40 Gramm (richtig: mindestens 30 Gramm)
- 40–50 Gramm
- 50–60 Gramm
- 60–70 Gramm
- 70–80 Gramm
- über 80 Gramm

#### 2. WELCHE LEBENSMITTELGRUPPEN ENTHALTEN BALLASTSTOFFE?

- Getreideprodukte (alle pflanzlichen Lebensmittelgruppen)
- Fleisch / Fisch
- Getränke
- Fette / Öle
- Obst / Gemüse / Salate
- Milch / Milchprodukte

#### 3. WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN KEINE BALLASTSTOFFE?

- Getreideprodukte
- Fleisch / Fisch (alle tierischen Lebensmittelgruppen)



- Getränke
- Fette / Öle
- Obst / Gemüse / Salate
- Milch / Milchprodukte



#### 4. WELCHE LEBENSMITTELGRUPPE IST DIE BESTE

##### BALLASTSTOFFQUELLE?

- Fleisch / Fisch
- Getränke
- Fette / Öle
- Getreideprodukte
- Obst / Gemüse / Salate
- Milch / Milchprodukte



#### 5. WELCHE GEMÜSE ENTHALTEN BESONDERS VIELE BALLASTSTOFFE?

- Grüne Bohnen (3 Gramm)
- Erbsen (5 Gramm)
- Karotten (3,4 Gramm)
- Knollensellerie (4,2 Gramm)
- Kohlrabi (1,4 Gramm)
- Gurke (0,9 Gramm)
- Lauch (2 Gramm)
- Mais (4 Gramm)
- Paprikagemüse (2 Gramm)
- Kopfsalat (1,4 Gramm)
- Kartoffeln (2,5 Gramm)



#### 6. WIEVIEL BALLASTSTOFFE ENTHÄLT 100 GRAMM REIS

##### (GESCHÄLT, POLIERT, ROH)?

- 1–2 Gramm ( 1,4 Gramm)
- 2–4 Gramm
- 4–6 Gramm
- 6–8 Gramm
- 8–10 Gramm

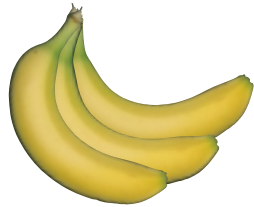


**7. WIEVIEL BALLASTSTOFFE ENTHÄLT 100 GRAMM VOLLKORNREIS (NATURREIS)?**

- 1–2 Gramm
- 2–4 Gramm
- 4–6 Gramm (ca. 4 Gramm)
- 6–8 Gramm
- 8–10 Gramm

**8. WELCHE OBSTSORTEN ENTHALTEN BESONDERS VIELE BALLASTSTOFFE?**

- Ananas (1,5 Gramm)
- Apfel (3 Gramm)
- Banane (3 Gramm)
- Birne (3 Gramm)
- Grapefruit (1 Gramm)
- Heidelbeeren (4,9 Gramm)
- Melone (1 Gramm)
- Zwetschken (2 Gramm)
- Weintrauben (1,6 Gramm)



**9. WELCHES DESSERT ENTHÄLT BALLASTSTOFFE?**

- Vanillepudding mit Schlagobers (0 Gramm)
- Schokolade (0 Gramm)
- Fruchteis (0 Gramm)
- Tiramisu (0 Gramm)
- Bonbons (0 Gramm)
- Kaffee mit Zucker (0 Gramm)
- Schoko-Nuss-Riegel (0 Gramm)

**10. WELCHES BROT ENTHÄLT VIELE BALLASTSTOFFE?**

- Semmeln (3 Gramm)
- Grahambrot (5 Gramm)
- Knäckebrot (14–26 Gramm)
- Pumpernickel (6 Gramm)



- Weißbrot (3 Gramm)
- Roggenbrot (5 Gramm)
- Schwarzbrot (4 Gramm)
- Weizen-Vollkornbrot (5–8 Gramm)

**Runde 4**

**„DAS LIEBE GELD..“**

Wer kennt das nicht? Am Ende des Geldes ist immer noch so viel Monat übrig! Aber Scherz beiseite: Wussten Sie, dass eine gesunde Ernährung häufig viel günstiger ist als ungesundes Essen? Überlegen Sie: Fleisch ist teuer, fetter Käse ist auch nicht gerade besonders günstig und fertig verpackte Speisen kosten oft vergleichsweise viel Geld. Essen Gehen kann hin und wieder eine schöne Abwechslung sein, aber ist auch nicht gerade eine kostengünstige Variante. Und Fast Food kann ab und zu mal eine Alternative sein – besonders billig ist es jedoch nicht.

Wenn Sie mit einem kleinen Geldbeutel leben müssen, ist gesunde Ernährung wirklich eine günstige Alternative.

Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, sich auch mit einem kleinen Budget gesund zu ernähren.

Kaufen Sie nur Saisonobst und -gemüse. Schließlich müssen es im Dezember keine Erdbeeren sein (die schmecken auch oft gar nicht so besonders).

Gibt es in der Nähe Ihrer Wohnung einen Markt? Wenn ja, kaufen Sie Ihr Obst und Gemüse dort – das ist oft billiger und besser als in Supermärkten.

Wenn Sie genügend Platz haben (z. B. einen trockenen Keller), kaufen Sie größere Mengen an Äpfeln, Karotten, Kartoffeln, Bohnen etc. und lagern Sie diese ein. Das spart ebenfalls Geld und Sie haben immer einen Vorrat zu Hause.

Wenn Sie im Supermarkt einkaufen, achten Sie auf so ge-



nannte Familienpackungen. Die sind oft viel billiger als „Single-Packungen“. Achten Sie auf sogenannte „Aktionen“. Wenn es vom Platz her geht, kaufen Sie gleich mehrere Aktionspackungen ein. Damit sparen Sie Geld.

Fast jede Supermarktkette führt inzwischen „Hausmarken“. Diese Hausmarken enthalten meist genau die gleichen Bestandteile wie Firmenmarken, sind aber viel billiger.

Laden Sie Freunde zum Essen ein. Gemeinsames Kochen spart Geld und macht Spaß.

#### **GRUPPENDISKUSSION:**

Was fällt Ihnen noch ein, um günstig und gleichzeitig gesund einkaufen zu können? Gehen Sie gemeinsam einkaufen und vergleichen Sie die Preise.

#### **Schlusswort:**

In unserer stressigen Zeit ist das Essen häufig etwas geworden, das man „so nebenbei“ erledigt. Oft isst man nur, weil man eben muss. Das ist allerdings falsch. Essen sollte ein Genuss sein, Essen sollte etwas sein, womit Sie sich, Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes tun. Fangen Sie an, das Essen als eine Bereicherung zu sehen, als etwas, das Sie mit allen Sinnen genießen: Mit den Augen, mit den Händen und mit Ihrem Geschmackssinn. Sie werden merken, wie gut die richtige Ernährung für Ihren Körper und Ihre Seele ist.

Ihr Körper ist nicht nur Ihr Fortbewegungsmittel. Er sollte gehegt und gepflegt werden: Die richtige Ernährung gehört dazu.

Wenn Sie Fragen haben, die wir in der vorliegenden Broschüre nicht beantworten konnten, fragen Sie bitte Ihren Ernährungsexperten. Er oder sie wird Ihnen gerne weiter helfen.

Bleibt nur noch zu sagen:

**Alles Gute und viel Vergnügen mit Ihrer gesunden Ernährung.**

# Gesünder Leben

## Teil 2



Wie Sie sich mehr  
bewegen und mehr  
Freude am Leben haben!

## Inhaltsverzeichnis

WIE SIE SICH MEHR BEWEGEN  
UND MEHR FREUDE AM LEBEN HABEN!

Einleitung	23
Runde 1: Die wichtigsten Grundlagen	24
Runde 2: Die „Bewegungspyramide“ – Welche Formen der Bewegung gibt es?	25
Runde 3: Wie Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren können:	28
Runde 4: So sieht ein sinnvolles Trainingsprogramm aus	31
Schlusswort	33

## Einleitung

Sport ist ein Wort, mit dem Sie gar nichts anfangen können? Sie finden die Notwendigkeit, sich ausreichend zu bewegen, viel zu mühsam? Sie denken, um effektiv Sport zu betreiben, müssten Sie sich erst mal eine viel zu teure Ausrüstung kaufen?

Mit diesen Überlegungen sind Sie bestimmt nicht allein. Viele Menschen denken so.

Sie haben mit einer Erkrankung zu kämpfen, die Sie sicherlich sehr viel von Ihrer Kraft kostet. Dafür gebührt Ihnen Hochachtung. Dazu kommt, dass Sie vielleicht mit den Nebenwirkungen Ihrer Psychopharmaka nicht gut zurecht kommen. Vielleicht haben Sie auch zugenommen, seit Sie Antipsychotika nehmen.

Im ersten Teil dieses Handbuchs haben Sie gelernt, wie man sich mit wenig Aufwand gesund und gut ernähren kann. Der Teil, den Sie jetzt vor sich haben, setzt sich auf gleiche Weise mit dem Thema Bewegung auseinander.

Die gute Nachricht ist: Sie müssen wirklich kein Hochleistungssportler werden, eine teure Ausrüstung ist für das richtige Maß an Bewegung ebenfalls nicht notwendig. Es geht einfach darum, zu spüren, dass es Ihnen und Ihrem Körper gut tun wird, sich maßvoll zu bewegen.

### **DAS WOLLEN WIR – GEMEINSAM MIT IHNEN – ERREICHEN:**

- ◆ Ein gutes Gefühl für den eigenen Körper bekommen
- ◆ Bewegung in Ihren Alltag integrieren
- ◆ Bewegung als angenehm begreifen

**Sind Sie soweit? Dann blättern Sie bitte um.**

## Runde 1

### DIE WICHTIGSTEN GRUNDLAGEN:

Wenn Sie hören, dass Sie Sport betreiben sollen, was geht dann in Ihnen vor? Haben Sie das Gefühl, dass das alles viel zu mühsam ist, keinen Spaß bringt und nur anstrengend ist? Keine Angst: Dieses Gefühl teilen Sie mit vielen Menschen. Was ebenso viele Menschen dabei aber vergessen, ist: **Bewegung macht Spaß!** Es ist schön, seinen eigenen Körper zu spüren. Es tut gut, nach einer Bewegungseinheit mal erschöpft zu sein – dies ist übrigens eine völlig andere Form der Erschöpfung als beispielsweise nach der Arbeit.

Es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten der Bewegung, dass jeder sich das herausuchen kann, was er oder sie am liebsten tut.

Ganz generell kann man sagen: Bewegung ist gesund. Denken Sie aber an eines: Man kann natürlich trotzdem einiges falsch machen und in der ersten Euphorie übertreiben – was meist mit einem schmerzhaften Muskelkater endet. Vor allem, wenn Sie mit einem Bewegungsprogramm anfangen, sollten Sie Ihrem Körper genügend Zeit lassen, sich an das neue Programm zu gewöhnen. Wenn Sie untrainiert sind und die Übungen zu schnell und heftig beginnen, können Sie sich nicht nur verletzen, es kann auch leicht passieren, dass Sie die Lust verlieren und Ihr Bewegungsprogramm rasch wieder einstellen. Alles mit Maß und Ziel. Als Faustregel gilt: Bewegung drei bis vier Mal in der Woche etwa 30 Minuten lang. Bewegung kann dabei vieles bedeuten: Es bringt bereits sehr viel, wenn Sie versuchen, zumindest drei bis vier Mal, besser täglich rund eine halbe Stunde flott spazieren zu gehen oder mit dem Rad zu fahren.

#### DER CHECK BEIM ARZT:

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollte ein Check bei Ihrem Arzt auf dem Programm stehen. Er stellt fest, ob Sie mit Ihrem Bewegungsprogramm beginnen können, oder ob es – möglicherweise aufgrund einer körperlichen Erkrankung – besser ist, noch ein wenig mit dem Start Ihres Bewegungsprogramms zu warten.



### GRUPPENDISKUSSION:

Diskutieren Sie über Ihre Lieblingssportarten. Welche haben Sie selbst schon ausprobiert? Welche würden Sie gerne mal versuchen? Sporteln Sie lieber allein oder würden Sie sich in einer Gruppe wohler fühlen? Machen Sie gemeinsam einen Spaziergang. Gehen Sie so schnell, dass Sie sich dabei noch locker mit Ihrer Begleitung unterhalten können – dann bewegen Sie sich genau im richtigen Bereich.

## Runde 2

### DIE „BEWEGUNGSPYRAMIDE“ – WELCHE FORMEN DER BEWEGUNG GIBT ES?

Was braucht Ihr Körper an Bewegung, um sich rundherum wohl zu fühlen? Denken Sie mal nach:

#### AUSDAUER:

Ausdauer ist zum Beispiel wichtig. Wie geht es Ihnen, wenn Sie rasch eine Treppe hinaufgegangen sind? Sind Sie außer Atem? Oder bewältigen Sie das spielend – mit einem Liedchen auf den Lippen? (Wenn Zweiteres der Fall ist, dann ist Ihre Ausdauer ganz gut!) Wenn Ihre Ausdauer gut ist, können Sie auch andere Belastungen leichter aushalten, wie einen langen Arbeitstag, wenn Sie berufstätig sind. Auch der gesundheitliche Aspekt sollte nicht vergessen werden: Ein Ausdauertraining (übrigens – rasches Spaziergehen fällt, ab dem mittleren Lebensalter, in diese Kategorie) ist gut für Ihr Herz, für Ihren Stoffwechsel und Ihren Kreislauf. Noch einmal das Beispiel mit der Treppe: Wenn Sie eine Treppe rasch hochsteigen – klopft dann Ihr Herz schneller? Sie können das ganz leicht feststellen, indem Sie Ihre Hand rechts an Ihren Hals legen und Ihren Herzschlag fühlen. Besonders gut ist Ausdauertraining übrigens für Ihren Kreislauf.



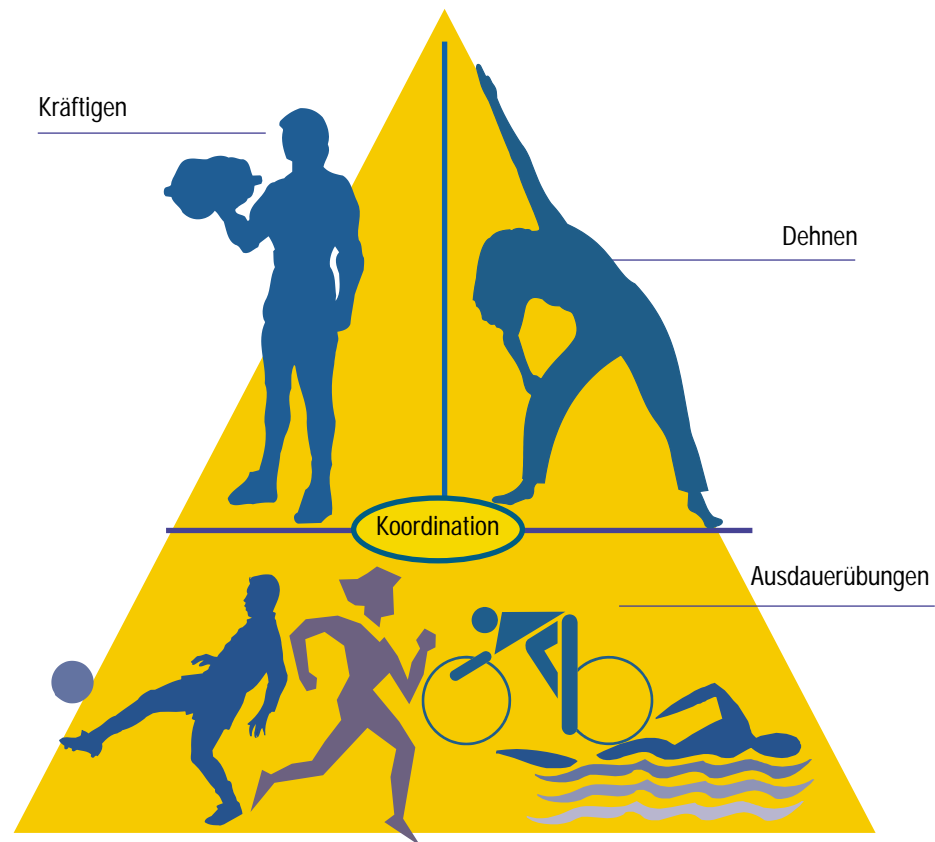
#### DEHNUNGSÜBUNGEN:

Was braucht Ihr Körper noch, um sich wohl zu fühlen? Denken Sie an Ihre Gelenke – Beweglichkeit ist wichtig – und wird übrigens mit dem Älterwerden immer wichtiger. Ihre Gelenke (zum Beispiel das Handgelenk oder das Kniegelenk) sind richtige „Wunderwerke“ der Natur und leisten täglich unglaublich viel. Ihre Gelenkigkeit können Sie verbessern, wenn Sie Dehnungsübungen machen. Auf gut Neudeutsch heißt das übrigens „Stretching“. Dehnungsübungen können Sie zuhause machen, im Büro, im Krankenhaus, überall wo Sie sich gerade aufhalten. Wenn Sie Ihre Gelenke richtig beanspruchen, beugen Sie außerdem Gelenkserkrankungen vor.

#### KRÄFTIGENDE GYMNASTIK:

Schlussendlich benötigt Ihr Körper auch noch ein bisschen Kraft. Sicher sind Sie auch schon mal am Schraubverschluss einer Flasche gescheitert. Zu wenig Kraft war wohl die Ursache dafür. Keine Angst, sie müssen kein zweiter Arnold Schwarzenegger werden – im Gegenteil. Aber ein bisschen Krafttraining bzw. Muskelfunktionsgymnastik gehören dazu und sind die richtige Abrundung Ihres Bewegungsprogramms. Sie müssen sich dafür keine teuren Hanteln kaufen – mit Wasser gefüllte Flaschen funktionieren genauso gut und kosten nichts. Eine gute Alternative sind auch die so genannten Therabänder – die kosten nicht viel, sind in jedem Sportgeschäft erhältlich und sind sehr leicht zu benutzen.

Erinnern Sie sich noch an die Ernährungspyramide aus dem ersten Teil dieses Handbuchs? Die nun folgende Pyramide zeigt Ihnen das Gleiche für das richtige Ausmaß an Bewegung:



#### ZUSAMMENFASSUNG:

Das sind die drei wichtigsten Bewegungsarten:

- ◆ Ausdauertraining (Radfahren, Laufen, Ballspielen),
- ◆ Dehnungsübungen/Stretching,
- ◆ kräftigende Gymnastik und Koordinationsübungen, wie z.B. Ballspiele.

### GRUPPENDISKUSSION:

Diskutieren Sie in der Gruppe, welche Sportarten Ihnen zu den drei Bewegungsarten einfallen? Welche davon haben Sie schon einmal ausprobiert? Welche würden Ihnen besonders gut gefallen? In welcher Form lässt sich sportliche Betätigung in Ihren Alltag integrieren? Können Sie sich vorstellen, gemeinsam regelmäßig Bewegung zu machen? Überlegen Sie sich, wie und wann das möglich wäre.

Machen Sie gemeinsam einen Spaziergang. Gehen Sie flott. Wenn Sie sich mit Ihrer Begleitung während des Gehens noch gut unterhalten können, dann gehen Sie genau im richtigen Tempo.

### Runde 3

## WIE SIE BEWEGUNG IN IHREN ALLTAG INTEGRIEREN KÖNNEN

Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert. Kennen Sie den Spruch? Genauso ist es übrigens mit den guten Vorsätzen, die man sich so zum Thema Sport macht. Eine kleine Auswahl gefällig?

- ◆ Morgen fange ich bestimmt damit an!
- ◆ Ab nächster Woche gehe ich zu Fuß zur Arbeit!
- ◆ Ich suche mir jetzt einen Joggingpartner und gehe jeden Tag laufen!

Kennen Sie bestimmt. Allein, diese guten Vorsätze scheitern nur allzu oft an einem: Sie werden niemals in die Tat umgesetzt. Es bleibt bei den Vorsätzen und die Turnschuhe bleiben im Schrank.

Machen Sie sich keine guten Vorsätze, fangen Sie lieber einfach mit einem leichten Bewegungsprogramm an. Um sich darüber klar zu werden, was Sie in welchem Ausmaß tun wollen, betrachten Sie einmal Ihren Tagesablauf: Was tun Sie wann? Wie viel Zeit können Sie in ein Bewegungsprogramm investieren? Wie verbringen Sie Ihren Tag? Gibt es Tageszeiten, zu denen Ihnen langweilig ist? Am besten, Sie überlegen sich das gemeinsam in der Gruppe. Schreiben Sie die Ant-



worten – für sich, oder gemeinsam, auf. So finden Sie heraus, zu welchen Tageszeiten Sie am liebsten ein wenig Zeit für den Sport reservieren können.

Vergessen Sie nicht: Sie müssen nicht jeden Tag sporteln. Bloß nicht gleich übertreiben, dann verliert man schnell die Lust am Sport. Dreimal pro Woche sollten es aber schon sein, jeweils etwa dreißig Minuten lang. Das lässt sich doch bestimmt in Ihren Tagesablauf einbauen, oder? Wenn die Zeit zum Sport nicht reicht, planen Sie wenigstens täglich einen halbstündigen Spaziergang ein.



### BEWEGUNG ALS ROUTINE:

Bestimmt gibt es eine ganze Reihe von Dingen, die Sie jeden Tag oder mehrmals pro Woche tun. Vielleicht machen Sie sich auch Notizen, wann Sie was erledigen müssen. Planen Sie den Sport und körperliche Aktivität, wie zum Beispiel gehen genauso ein wie beispielsweise das Einkaufen von Lebensmitteln, einen Besuch bei Freunden oder die tägliche Medikamenteneinnahme. Sie erreichen damit, dass Bewegung für Sie selbstverständlich wird – und genau das soll Sie ja auch sein.

Eine solche Liste könnten zum Beispiel so aussehen:

#### Montag:

- Einkaufen gehen
- Müll rausbringen
- Arzttermin
- Kinobesuch mit Franz
- Eine halbe Stunde spazieren gehen



### TIPPS UND TRICKS FÜR DIE TÄGLICHE BEWEGUNG:

Es muss nicht jeden Tag eine halbe Stunde Sport sein – zwischendurch gibt es noch eine Reihe von anderen Möglichkeiten, wie Sie Schritt für Schritt an Ihrer Fitness arbeiten können:

Steigen Sie drei Stationen früher aus der Straßenbahn/U-Bahn/Bus und gehen Sie die drei Stationen zu Fuß nach Hause/ins Büro/ins Krankenhaus.





Nehmen Sie die Treppe, anstatt mit dem Lift oder der Rolltreppe zu fahren.

Fahren Sie mit dem Fahrrad.

Versuchen Sie, wenig „herum zu sitzen“ – stehen Sie auf, gehen Sie herum, erledigen Sie Dinge im Stehen.

Auch beim Fernsehen muss man nicht still und starr am Sofa liegen: Gehen Sie herum, machen Sie ein paar Dehnungsübungen. Sitzen ist übrigens besser als liegen!

Und vergessen Sie nicht: Vor allem, wenn Sie Hausarbeit machen, machen Sie schon ziemlich viel Bewegung: Etwa beim Staubsaugen, beim Wäsche aufhängen oder bei der Gartenarbeit. All das ist Bewegung und kann Ihnen im Alltag helfen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

#### **BEWEGUNG MACHT SPASS!**

Sie können Ihr Bewegungsprogramm natürlich als etwas Ödes, Langweiliges, Anstrengendes sehen, das Sie nur machen müssen, weil beispielsweise Ihr Arzt es Ihnen empfohlen hat oder weil Sie unbedingt ein paar Kilo abnehmen wollen. Was Sie dann allerdings bemerken werden ist, dass es Ihnen recht schwer fallen wird, regelmäßig Ihr Bewegungsprogramm zu absolvieren und dass der Erfolg ein wenig zweifelhaft bleiben wird.

Viel besser ist es, wenn Sie Ihr Bewegungsprogramm als etwas sehen, auf das Sie sich freuen. Es macht nämlich erstens Spaß sich zu bewegen und bringt zweitens ein viel besseres Ergebnis, wenn Sie Freude am Sport haben. Sie werden recht rasch sehen, dass Ihr Körper Ihnen regelmäßige Bewegung dankt.



#### **Runde 4**

#### **SO SIEHT EIN SINNVOLLES TRAININGSPROGRAMM AUS**

Auf den vorhergehenden Seiten haben Sie gelesen, welche Bewegungsmöglichkeiten es gibt. Die „Bewegungspyramide“ hat Ihnen gezeigt, was zu einem sinnvollen Bewegungsprogramm gehört. In diesem Kapitel wollen wir Ihnen vorstellen, aus welchen Teilen ein Trainingsprogramm besteht. Was wir Ihnen anbieten, sind Vorschläge. Sie selbst werden rasch merken, welche Art von Bewegung Ihnen am meisten liegt und was Sie am liebsten tun.

Zu jeder Art von Bewegung gehören drei Teile, die Sie möglichst beachten sollen, damit Ihr Körper Ihnen nicht seinen Dienst versagt.

Vorweg noch etwas Wichtiges: Es ist kein Zeichen für ein gutes Bewegungsprogramm, wenn Sie sich am Tag danach vor lauter Muskelkater kaum noch rühren können. Im Gegenteil: Bewegen Sie sich nur soviel, dass Sie sich noch wohl fühlen. Wenn Sie einen Muskelkater haben, lassen Sie Ihr Trainingsprogramm lieber ein bis zwei Tage ruhen, bevor Sie wieder anfangen – Ihr Körper wird es Ihnen danken.

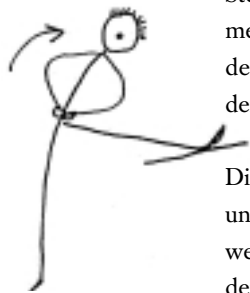
Die drei Teile eines guten Bewegungsprogramms:

- ◆ Aufwärmphase
- ◆ Übungen
- ◆ Entspannungsphase

**Aufwärmen:**

Planen Sie dafür etwa zehn Minuten ein. Dies ist die Möglichkeit für Ihren Körper, die Muskeln zu lockern, sich auf die folgenden Bewegungen vorzubereiten...





**AUFWÄRMEN, ODER – ERÖFFNEN SIE IHREN BEWEGUNGSSPIELRAUM!**  
Stellen Sie sich bequem hin. Atmen Sie tief durch. Lassen Sie die Arme entspannt hängen. Beginnen Sie damit, mit kleinen Schritten auf der Stelle zu laufen. Laufen Sie langsam, mit kleinen Schritten auf der Stelle. Schwingen Sie dazu locker die Arme.

Diese Übung dient dazu, die Muskeln im Übungsbereich zu dehnen und die Gelenke zu aktivieren, das hilft Verletzungen zu vermeiden, wenn Sie zum zweiten Teil Ihres Bewegungsprogramms kommen – den Ausdauerübungen.



**ÜBEN:**

In dieser Phase Ihres Bewegungsprogramms können Sie ruhig ein wenig außer Atem kommen. Auch hier finden Sie einige Möglichkeiten im folgenden Kapitel vorgestellt. Zu den Ausdauerübungen gehören zum Beispiel: Schnelles Gehen, Treppen Steigen, Radfahren, Schwimmen und Laufen. Weiters Funktionsgymnastik, aber auch Ballspiele jeder Art, wie Fußball, Volleyball oder auch Tischtennis.



**AUSDAUERÜBUNGEN, ODER – IN DEN FLUSS KOMMEN!**

Beginnen Sie langsam zu laufen. Finden Sie Ihren Schrittrhythmus und versuchen Sie, Ihre Schritte Ihrer Ausatmung anzupassen. Das Einatmen geschieht ganz von allein. Ausatmen sollten Sie bewusst. Als Faustregel gilt: Während des Laufens sollten Sie sich noch unterhalten könnten. Können Sie das nicht mehr, dann sind Sie zu schnell dran – verlangsamen Sie Ihr Tempo.

Laufen Sie entspannt etwa 20 Minuten lang.

Wenn Sie dem Laufen nichts abgewinnen können – fahren Sie mit dem Rad. 30 Minuten lang sind hier zu Anfang übrigens völlig ausreichend.



**ENTSPANNEN:**

Jetzt ist es Zeit, Ihren Körper wieder zur Ruhe kommen zu lassen. In

dieser Phase können Sie zum Beispiel Ihre Dehnungsübungen noch einmal langsam wiederholen, aber auch ein langsamer fünfminütiger Spaziergang bietet sich hier an.

**ENTSPANNEN, ODER – ZUR RUHE KOMMEN!**

Laufen Sie weiter und werden Sie langsamer, bis Sie schließlich wieder auf der Stelle laufen, kommen Sie von den großen Laufschritten wieder zurück zu den kleinen. Laufen Sie noch ein bis zwei Minuten auf der Stelle. Jetzt ist es noch einmal wichtig, dass Sie Ihre arbeitenden Muskeln ein bisschen dehnen. DEHNUNGSÜBUNGEN...

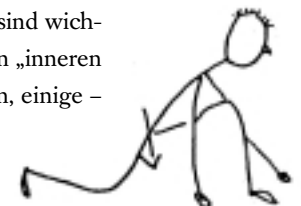
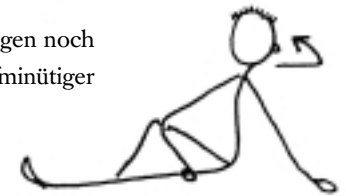
Wenn Ihr Atem wieder ganz ruhig geht, können Sie Ihr Bewegungsprogramm beenden.

Sehen Sie, so ein einfaches Bewegungsprogramm hilft Ihnen bereits und Sie können es wahrscheinlich recht einfach in Ihren Alltag einbauen.

**Schlusswort:**

Sie haben sich mit dieser Broschüre über das Thema gesunde Ernährung und richtige Bewegung informiert. Bestimmt gibt es viele Gründe dafür, warum sich jemand besser ernähren und mehr bewegen will. Einer der Gründe kann sein, dass man beispielsweise Gewicht verlieren möchte. Vielleicht kämpfen Sie seit Beginn Ihrer Therapie damit, ein paar überflüssige Kilos los zu werden. Wenn Sie sich an die Ratschläge dieser Broschüre halten, gelingt Ihnen das bestimmt.

Abseits dieser – sehr praktischen – Anwendungsmöglichkeit wollen wir Ihnen aber auch Lebensfreude vermitteln. Denn: Gesundes und schmackhaftes Essen und das richtige Maß an Bewegung sind wichtig und gut für Sie. Das werden Sie merken, wenn Sie Ihren „inneren Schweinehund“ überwunden haben und begonnen haben, einige – oder alle – der angegebenen Möglichkeiten umzusetzen.



Neben der gesundheitlichen Wirkung, die Ihre Therapie unterstützt, werden Sie feststellen, dass auch Ihre Lebensfreude wieder ansteigt. Ihr Körper wird Sie besser bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung unterstützen, durch die sportlichen Aktivitäten lernen Sie vielleicht sogar neue Freunde kennen.

Wir wünschen Ihnen dazu jedenfalls:

**Alles Gute und viel Vergnügen mit Ihrem Bewegungsprogramm.**

### **Impressum:**

#### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Eli Lilly GmbH Österreich, Barichgasse 40-42, 1030 Wien

#### **Projektverantwortung:**

Mag. Nicolas Pokorny, Mag. Bernhard Poszvek

#### **Wissenschaftliche Beratung:**

Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik (Leitung),

Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl, Univ.-Prof. Dr. Christian Barnas,

Christine Dantendorfer, Univ.-Prof. Dr. Karl Dantendorfer,

Prim. Dr. Christian Haring, Prim. Univ.-Doz. Dr. Michael Lehofer,

OA Dr. Margot Pühringer, Mag. Hanni Rützler

**Redaktion:** Sabine Fisch

**Gestaltung:** Patricio Handl



**GESÜNDER LEBEN**  
leicht gemacht