



Gesundheitstraining*

Bewegung und Ernährung

* Die Wort-Bild-Marke „Gemeinwohlarbeit“ (siehe Logo rechts oben) ist geschützt. Sie darf nur von anerkannten Mitgliedern des Qualitätsverbundes Gemeinwohlarbeit verwendet werden (vergl. www.gemeinwohlarbeit.org). Hiermit wird die ausschließlich interne Nutzung als Teil dieses Qualifizierungsmoduls gestattet.

Qualifizierung in der Gemeinwohlarbeit

Überblick



Dieses Seminar soll aufzeigen, dass man bereits mit kleinen Veränderungen seinen Lebenswandel gesünder gestalten kann.

Das Rückenprogramm kann überall und zu jeder Zeit durchgeführt werden, einiges sollte in den Alltag einfließen.

Das vorgestellte Ernährungskonzept kann mit wenig Aufwand, auch was den Geldbeutel betrifft, die derzeitige Ernährung ersetzen.

Einführung



Die häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen in Deutschland:

- 51% der Deutschen sind übergewichtig (Tendenz steigend)
- 70-80% der erwachsenen Deutschen leiden unter Rückenschmerzen (dies ist in den anderen westlichen Industrienationen nicht anders)
- Steigendes Risiko für Typ-II-Diabetes (Alterszucker)
- Anstieg von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Einführung



Habe ich Übergewicht?

Einfaches Werkzeug zur Ermittlung von Übergewicht ist der BMI (Body Mass Index)

$$\text{Körpermassenzahl} = \frac{\text{Masse}}{\text{Größe}^2}$$

Gewicht in kg, Größe in m

(90 kg bei 1,90 m Körpergröße) BMI = $90 : (1,90 \times 1,90) = 24,93$

Einführung



Tabelle zur eigenen Einstufung:

- Untergewicht < 19
- Normalgewicht 19 – 25
- Präadipositas 25 – 30
- $\geq 25,0$ Übergewicht:
- Adipositas Grad I 30 – 35
- Adipositas Grad II 35 – 40
- Adipositas Grad III > 40

Adipositas ist der medizinische Ausdruck für krankhaftes Übergewicht und verantwortlich für weitere Erkrankungen

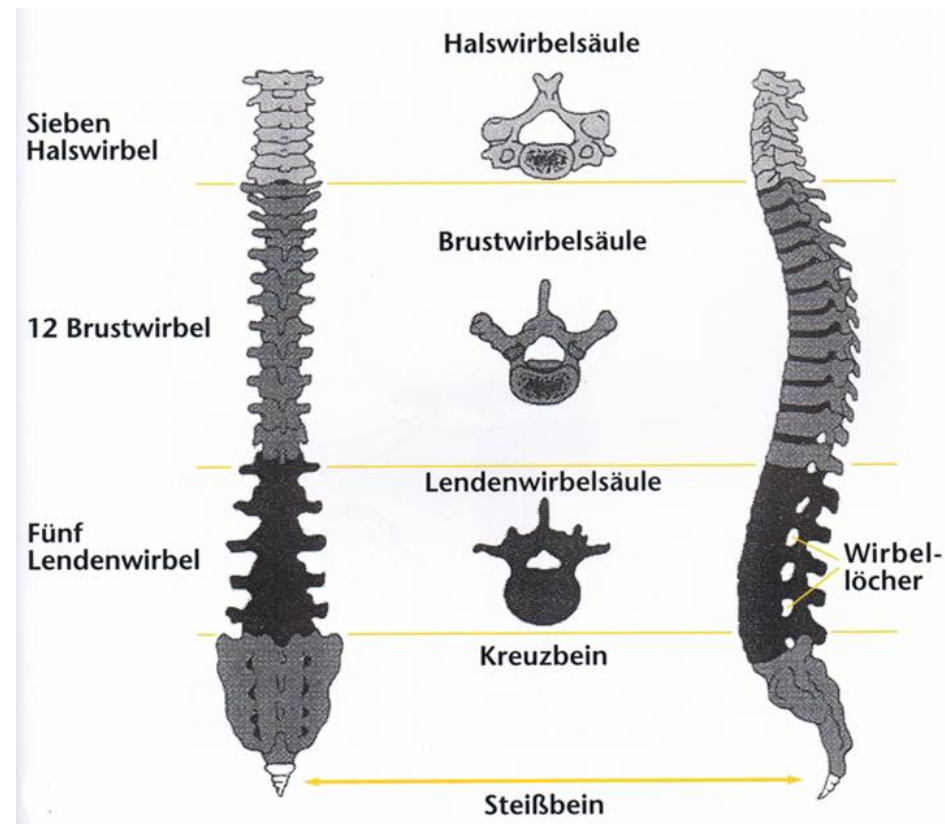
- Diabetes
- Herzinfarkt
- Organversagen
- Uvm.

Qualifizierung in der Gemeinwohlarbeit: Gesundheitstraining

Rückenbeschwerden



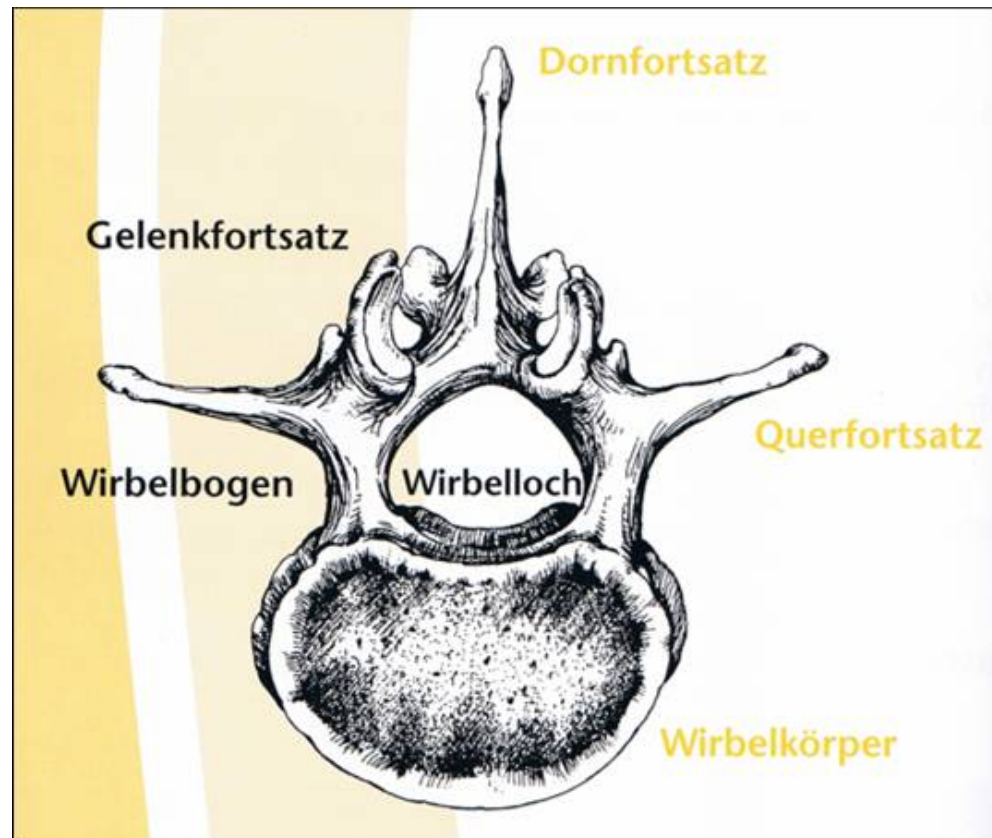
Aufbau der Wirbelsäule:



Rückenbeschwerden



Die Wirbelsäule: Aufbau der Wirbelkörper

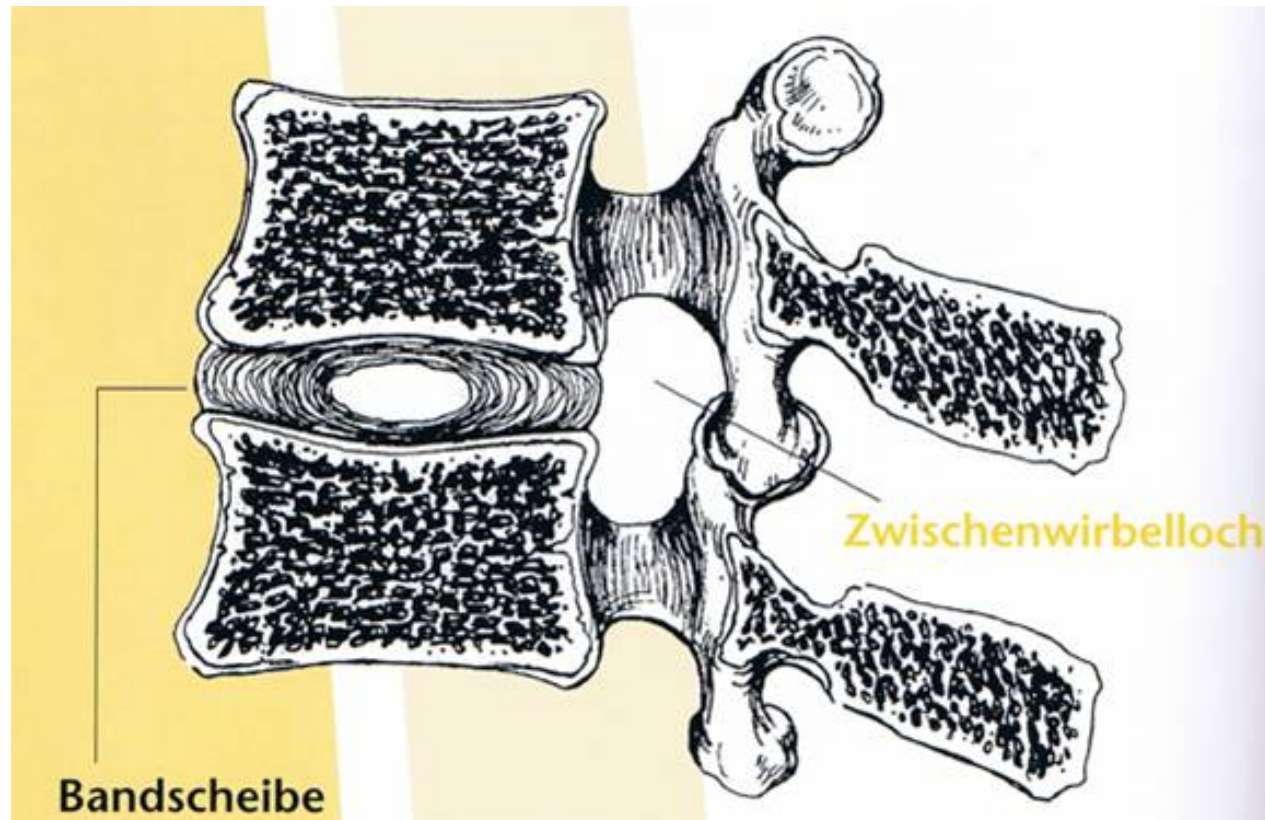


Qualifizierung in der Gemeinwohlarbeit: Gesundheitstraining

Rückenbeschwerden



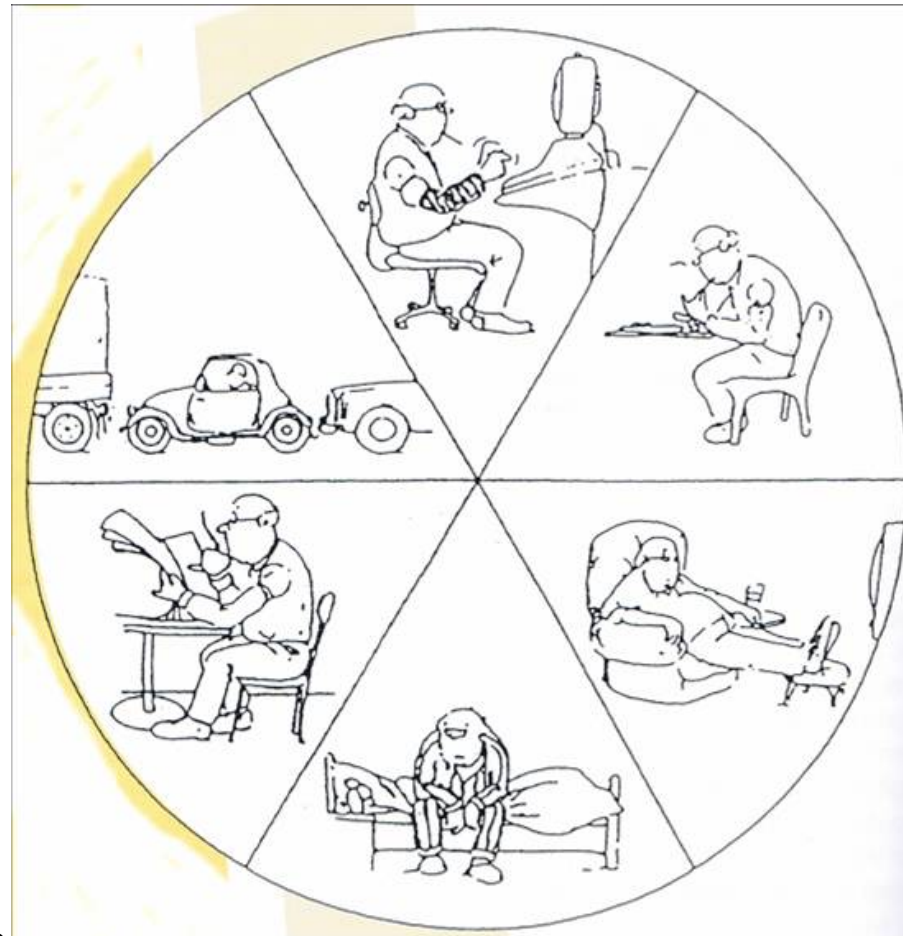
Die Wirbelsäule: Aufbau der Bandscheiben



Qualifizierung in der Gemeinwohlarbeit: Gesundheitstraining

Rückenbeschwerden

Wie entstehen Rückenbeschwerden?



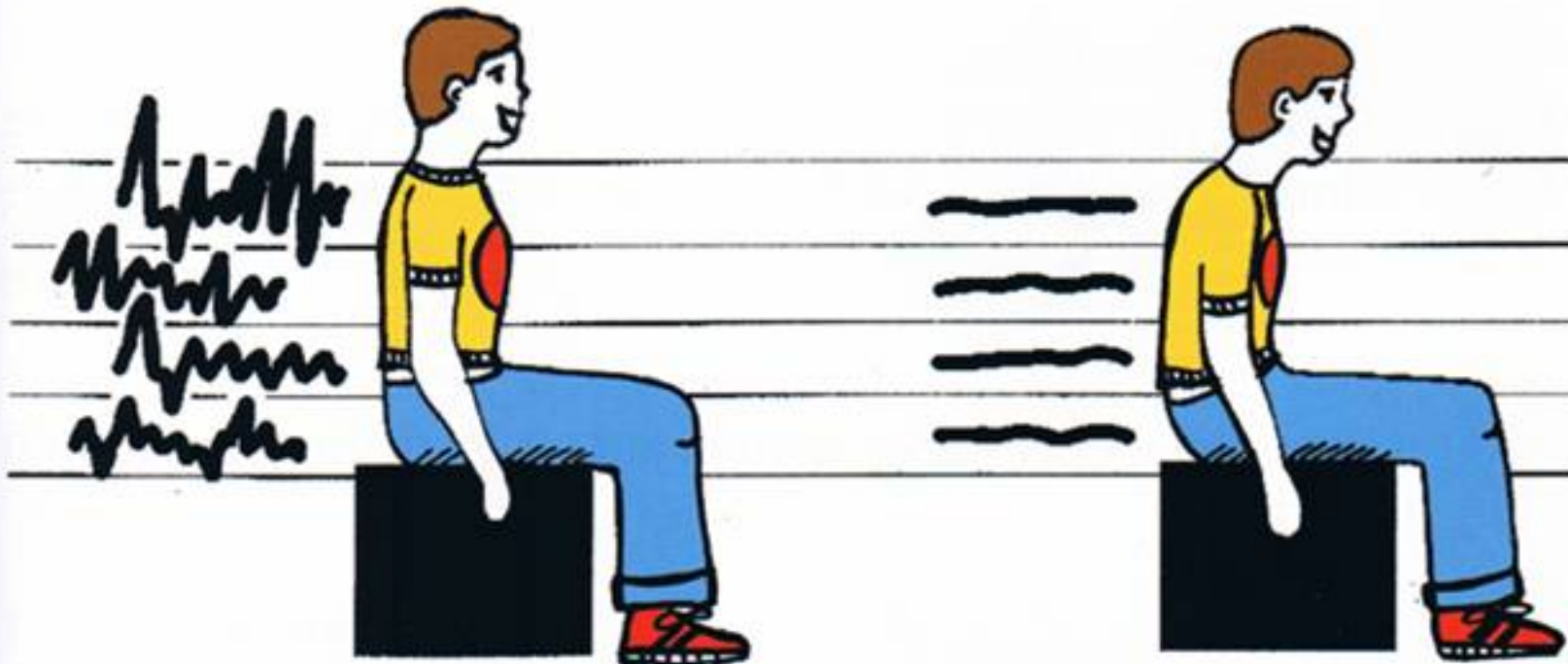
Qualifizierung in der Gemeinwohlarbeit: Gesundheitstraining

Rückenbeschwerden vermeiden I



- Rückengerechtes Sitzen

Elektrische Aktivität der Rückenmuskulatur beim aufrechten und krummen Sitzen

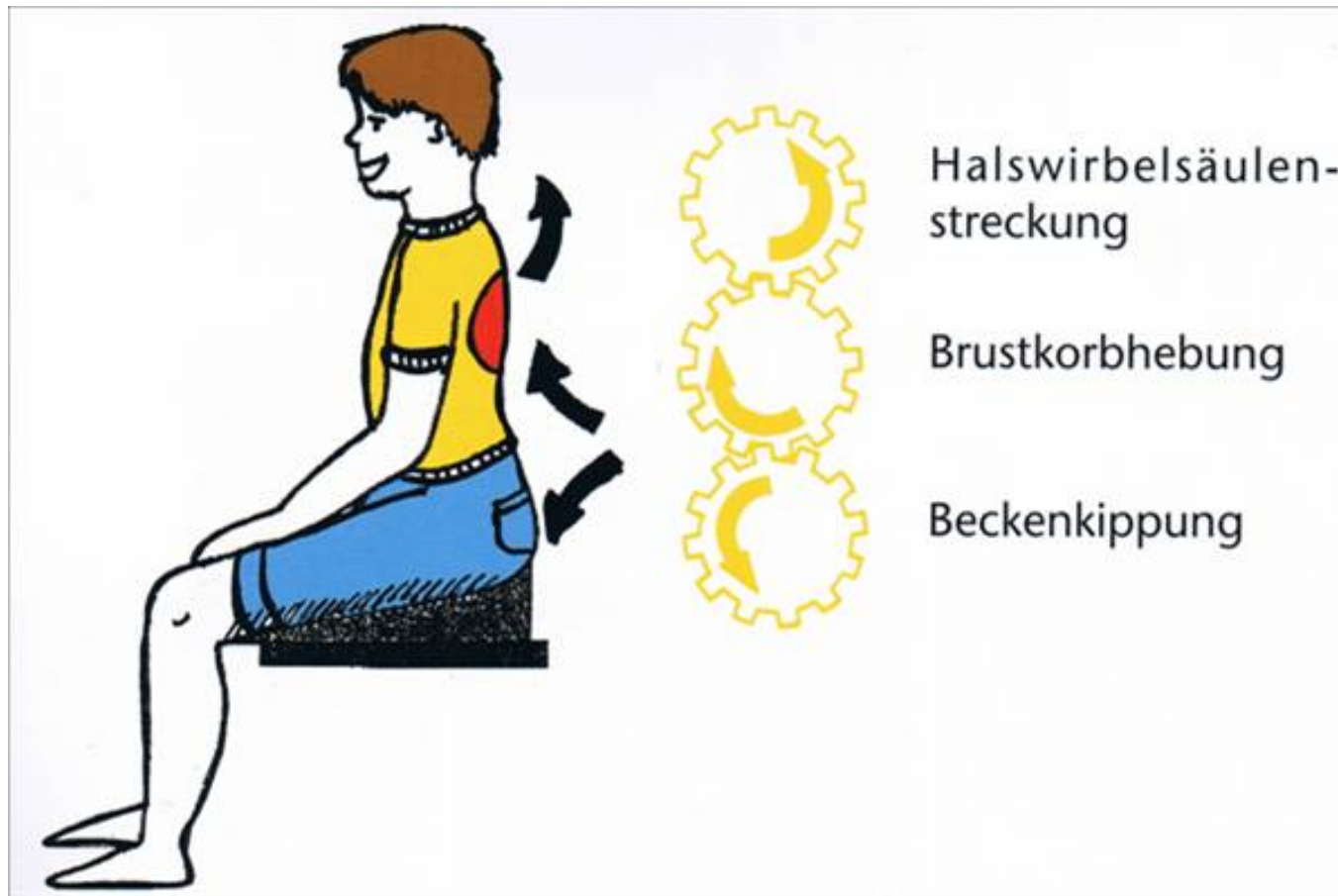


Qualifizierung in der Gemeinwohlarbeit: Gesundheitstraining

Rückenbeschwerden vermeiden I



- Rückengerechtes Sitzen



Qualifizierung in der Gemeinwohlarbeit: Gesundheitstraining

Rückenbeschwerden vermeiden I



- Rückengerechtes Heben und Tragen

Drei Grundsätze

- Beim Heben in die Hocke gehen
- Mit geradem Rücken heben
- Lasten verteilen und köpernah tragen

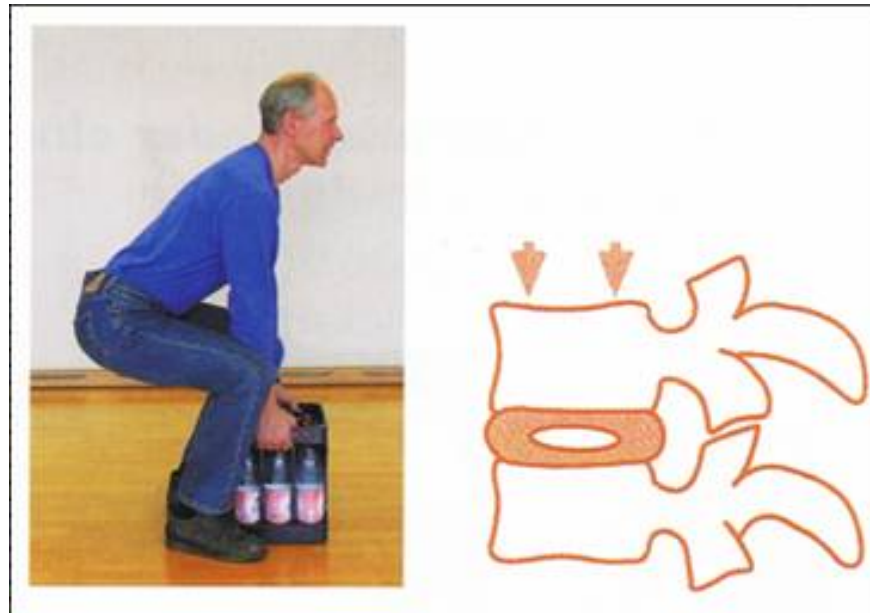
Rückenbeschwerden vermeiden I



- Rückengerechtes Heben und Tragen

Belastung der Bandscheibe beim Heben mit geradem und krummem Rücken

- Heben mit geradem Rücken:
 - Belastet die Bandscheibe gleichmäßig



Rückenbeschwerden vermeiden I



- Rückengerechtes Heben und Tragen

Belastung der Bandscheibe beim Heben mit geradem und krummem Rücken

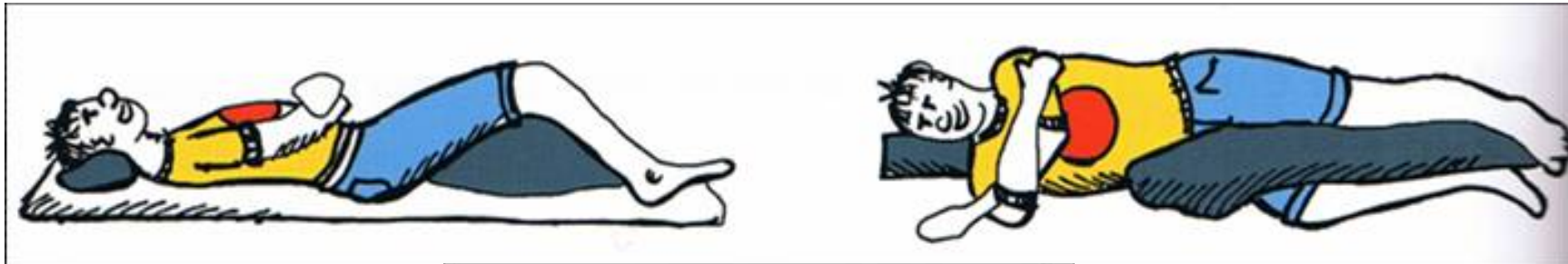
- Heben mit krummem Rücken:
 - Der Bandscheibenkern weicht beim Vorneigen nach hinten aus und drückt auf das Rückenmark.



Rückenbeschwerden vermeiden I



- Rückengerechtes Liegen
 - Optimal ist das Liegen auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen
 - Oder auf der Seite



Rückenbeschwerden vermeiden I



- Rückengerechtes Hinlegen und Aufstehen



Qualifizierung in der Gemeinwohlarbeit: Gesundheitstraining

Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Formen der Erkrankungen (gehören zu den häufigsten Krankheiten!)

- Bluthochdruck
- Herzinsuffizienz
- Schlaganfall
- Herzinfarkt

Risikofaktoren

- Nicht beeinflussbare Risikofaktoren sind:
 - Alter (Risiko steigt mit zunehmendem Alter)
 - Geschlecht (Risiko ist bei Männern höher)
 - Familiäre Vorbelastung
- Beeinflussbare Risikofaktoren sind:
 - Übergewicht
 - Bluthochdruck
 - Erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin)
 - Rauchen
 - Übermäßiger Alkoholkonsum
 - Diabetes
 - Stress
 - Ungenügende körperliche Bewegung

Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Vorbeugen von Erkrankungen

- **Übergewicht abbauen**
- **Körperliche Ertüchtigung (Sport)**
- **Gesunde Ernährung**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen



- Vorbeugen von Erkrankungen
 - **Körperliche Ertüchtigung (Sport)**
 - Ausdauertraining
 - Krafttraining

Herz-Kreislauf-Erkrankungen



- Vorbeugen von Erkrankungen
 - **Körperliche Ertüchtigung (Sport)**
 - **Ausdauertraining**
 - Was ist Ausdauer?
 - Ermüdungswiderstandsfähigkeit
 - Eine gewählte Intensität möglichst lange aufrecht halten



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Vorbeugen von Erkrankungen
 - **Effeke des Ausdauertrainings**
 - Herz, Blutgefäße, Blut
 - Hormone
 - Immunabwehr
 - Darm
 - Lungen
 - Muskeln, Skelett, Gelenke



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Vorbeugen von Erkrankungen
 - **Intensität des Ausdauertrainings**
 - wird über die Herzfrequenz bestimmt
 - Herzfrequenz → Anzeige der Intensität
 - Maximale Herzfrequenz:

$$220 - \text{Lebensalter} = Hf_{\max}$$

Herz-Kreislauf-Erkrankungen



- Vorbeugen von Erkrankungen
 - **Intensitäten des Ausdauertrainings**
 - Rekom – regenerativer Bereich
 - Grundlagenausdauer (GA) 1
 - Grundlagenausdauer 2
 - Wettkampfspezifische Ausdauer (WSA)



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Vorbeugen von Erkrankungen
 - **Trainingsmethoden im Ausdauertraining**
 - Dauermethode
 - Intervallmethode
 - Fahrtspiel
 - Weitere Methoden
 - Treppenläufe
 - Crescendo-Lauf
 - Usw.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen



- Vorbeugen von Erkrankungen
 - **Krafttraining**
 - Maximalkraft
 - Das Gewicht, welches ich 1x bewegen kann
 - 1-5 Wiederholungen
 - Hypertrophie / Muskelwachstum
 - „Bodybuilding“
 - Das Dickenwachstum des Muskels wird angeregt
 - Keine Kraftzunahme
 - 6-12 Wiederholungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen



- Vorbeugen von Erkrankungen
 - **Krafttraining**
 - Kraftausdauer
 - Ermüdungswiderstand des einzelnen Muskel
 - Keine Kraftzunahme, kein Dickenwachstum
 - Wird gerne von Frauen trainiert
 - 12-25 Wiederholungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen



- Vorbeugen von Erkrankungen
 - Wirkungen von
 - Ausdauertraining
 - Erhöhter Kalorienverbrauch / Gewichtsreduktion
 - Verbesserte Ausdauer
 - Verbesserte Kapilarisierung
 - Verbesserung von Herzschlag und Blutfluss
 - Senkung des Blutdrucks
 - Uvm.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen



- Vorbeugen von Erkrankungen
 - Wirkungen von
 - Krafttraining
 - Muskel- / Skelettaufbau
 - Senkung des Blutdrucks
 - Stressresistenz
 - Stärkung des Immunsystems
 - Erhöhung des Kalorienverbrauchs → Gewichtsreduktion
 - Uvm.

Ernährung I



- Nährstoffe
 - Kohlenhydrate
 - Eiweiße
 - Fette
 - Vitamine
 - Ballaststoffe
 - Mineralstoffe & Spurenelemente

Ernährung I



- **Nährstoffe**
 - Kohlenhydrate
 - die wichtigsten & am meist verbreiteten organische Stoffe der Erde
 - Zuckermoleküle
 - Energieträger

Ernährung I



- Nährstoffe
 - Eiweiße
 - Grundbaustein der Zellen
 - Funktionen
 - Baustoff
 - Transport
 - Regulation
 - Immunabwehr
 - Energieträger

Ernährung I



- Nährstoffe

- Fette

- Energieträger
 - Bau- und Füllstoff
 - Lösungsmittel
 - Bildung der Zellmembranen
 - Schutzfunktion
 - Wärmeisolation
 - Bildung von Gallensalzen und Hormonen

Ernährung I



- Nährstoffe

- Vitamine

- Lebensnotwendige organische Verbindungen
 - Essentielle Nahrungsbestandteile
 - Liefern keine Energie
 - Biokatalysatoren
 - Unterscheidung in fettlösliche & wasserlösliche Vitamine
 - Antioxidative Wirkung

Ernährung I



- Nährstoffe

- Ballaststoffe

- Unverdauliche Nahrungsbestandteile
 - Pflanzenfasern
 - 20g pro Tag
 - Bei Mangel:
 - Abnahme Stuhlgewicht
 - Chronische Verstopfung
 - Zwerchfellbruch
 - Hämorrhoiden
 - Dickdarmkrebs

Ernährung I



- Nährstoffe

- Mineralstoffe

- Bedarf: über 100mg pro Tag
 - Aufrechterhaltung von
 - Elektr. Stabilität Zellmembran
 - Osmotischer Druck
 - Elektr. Reizleitung
 - Bestandteil von Knochen & Zähnen
 - Natrium, Chlor, Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Silicium

Ernährung I



- Nährstoffe
 - Spurenelemente
 - Bedarf: unter 100mg pro Tag
 - Antioxidans, Enzymbausteine
 - Zink, Eisen, Mangan, Kupfer, Jod, Fluor, Selen

Ernährung II



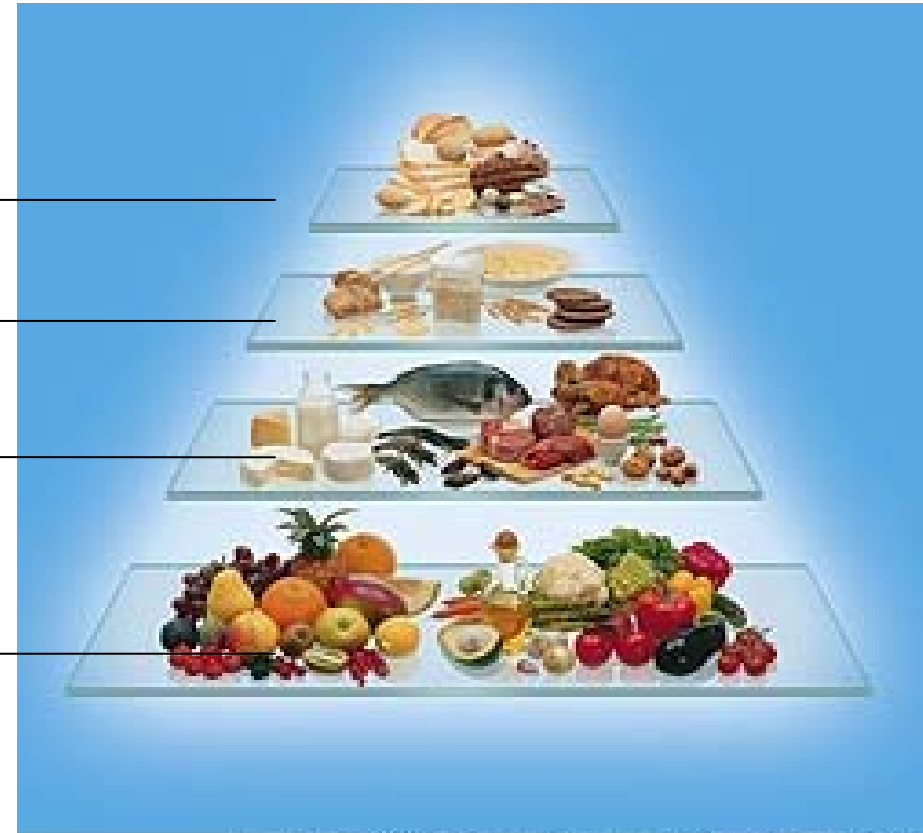
- Die LOGI-Methode

Getreideprodukte

Vollkornprodukte

Eiweißlieferanten

Obst, Gemüse und Öl



Quelle: LOGI-Pyramide nach David Ludwig;
übersetzt und modifiziert von N. Worn
mit Genehmigung des Autors

Ernährung II



- Die LOGI-Methode

- Vorteile

- Dauerhaft niedriger Blutzuckerspiegel
 - Hohes Nahrungsvolumen bei geringem Kaloriengehalt
 - Senkung der Blutfettwerte
 - Senkung des Cholesteringehalts im Blut
 - Weniger Gefahr an Typ-II-Diabetes zu erkranken

Ernährung II



- Die LOGI-Methode
 - Die 4 Prinzipien
 - Massig essenzielle Nährstoffe
 - Viele Sattmacher
 - Wenig Hungermacher
 - Viele Energy-Booster

Ernährung II



- Beispiele für die LOGI-Methode
 - Frühstück
 - Quark mit Beerenfrüchten
 - Mittagessen
 - Tomaten-Mozzarella-Salat
 - Zwischenmahlzeit
 - 1 Stück Obst und ½ Hand voll Walnüsse
 - Abendessen
 - Gebratenes Fischfilet mit Spinat

Ernährung II



- Beispiele für die LOGI-Methode
 - Frühstück
 - Rührei mit Käse
 - Zwischenmahlzeit
 - Quark mit frischen Früchten
 - Mittagessen
 - Salat mit Putenbruststreifen
 - Abendessen
 - Gebratene Auberginenstreifen auf Rinderhackfleisch mit frischer Tomatensauce

Ernährung III



Ungesundes Fast Food



Qualifizierung in der Gemeinwohlarbeit: Gesundheitstraining

Ernährung III



Ungesundes Fast Food



Qualifizierung in der Gemeinwohlarbeit: Gesundheitstraining

Ernährung III



Warum ist Fast Food nicht gut?

- Die Lebensmittel sind nicht frisch
- Daher wenig bis keine Vitamine und Nährstoffe
- Viele Zusatzstoffe
 - Konservierungsmittel
 - Verschiedene Zuckerarten
 - Zuckeraustauschstoffe
 - usw.