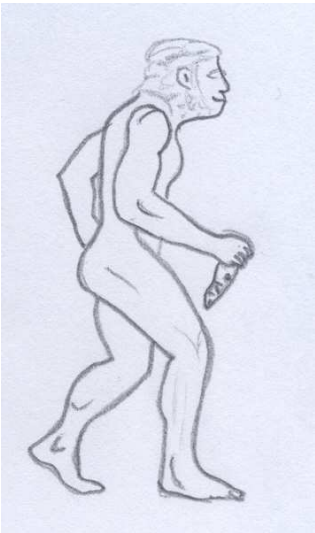


1. Kursstunde

Ausgangspunkt: Wo stehe ich und was ist mein Weg?

Sie haben sich für diesen Kurs entschieden, weil Sie an Ihrem Leben etwas ändern möchten. Das ist sehr wichtig und wir wollen Sie bei diesem Vorhaben unterstützen, doch warum ist es heutzutage eigentlich so schwer, gesund zu bleiben? Es gibt viele Erklärungen und wir möchten Ihnen eine davon vorstellen:

Das Leben früher und heute



Schauen Sie einmal zurück in die Zeit, als der Mensch noch nicht oder nur teilweise sesshaft war und vorrangig als Nomade gelebt hat. Um an Nahrung zu gelangen, musste er körperlich hart arbeiten und es war nie sicher, wann es das nächste Mal etwas zu essen gab.

Obwohl sich die Umwelt in den letzten 2 Millionen Jahren drastisch verändert hat, ist der menschliche Körper genetisch noch immer der alte: schwerfällig und ständig darauf bedacht, möglichst wenig Energie zu verbrauchen.

Der Steinzeitmensch musste in der Lage sein, Nährstoffspeicher in Form von Fettreserven anzulegen, um dürre Zeiten überwinden zu können. Dennoch gab es damals keine übergewichtigen Menschen, weil sich Nahrungsknappheit und Überangebot ständig abwechselten und die Menschen ständig in Bewegung waren. Heute ist das anders, für viele Menschen gibt es keine dürren Zeiten mehr, es ist immer

ein ausreichendes Angebot an Nahrungsmitteln verfügbar, das auch ohne größeren Energieaufwand erreichbar ist. Im Vergleich verbrennen wir heute nur etwa ein Drittel der Energie, die ein Steinzeitmensch benötigte, um Tiere zu jagen und Beeren zu sammeln.

Über 100.000 Generationen hat sich der Mensch an Nahrungsknappheit angepasst, doch nun muss er umdenken. Es werden keine dürren Zeiten folgen und man braucht deshalb keine Speicher mehr anzulegen. Im Gegenteil: wer dauerhaft zu viele Fettreserven hat, wird krank! Hinzu kommt, dass die Technisierung unseres Zeitalters viele Errungenschaften hervorgebracht hat, die uns das alltägliche Leben sehr einfach und bequem gestalten.

Rundum hat sich also unser gesamter Lebensstil rasant geändert, ohne dass der menschliche Körper die Zeit hatte, sich auch physiologisch an die Gegebenheiten anzupassen – die klassischen Zivilisationskrankheiten sind die Folge (siehe Kasten). Einige davon stehen in Zusammenhang, d.h. das eine kann dazu beitragen, dass das andere ausgelöst wird.

Lebensstilbedingte Erkrankungen:

- ▶ Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall, Thrombose)
- ▶ Arteriosklerose
- ▶ Osteoporose
- ▶ Fettstoffwechselstörungen
- ▶ Diabetes mellitus Typ 2
- ▶ Übergewicht/Fettleibigkeit
- ▶ Gicht
- ▶ Lebererkrankungen
- ▶ Nierenerkrankungen

Aber was genau in unserem modernen Lebensstil ist nun ursächlich für die Zunahme der Erkrankungen? Machen Sie einfach mal selber Kassensturz und schauen Sie, was sich in Ihrem Leben eher ungünstig auf Ihre Gesundheit auswirkt.

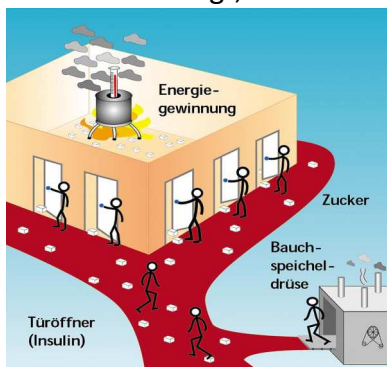
Die wesentlichsten Gewohnheiten, die unsere Gesundheit negativ beeinflussen, sind:

- ▶ Ungünstige Ernährung
- ▶ Bewegungsmangel
- ▶ Rauchen
- ▶ Stress
- ▶ Unausgewogener Schlaf

Das Beispiel Diabetes mellitus Typ 2

Ein Diabetes mellitus liegt vor, sobald man dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte hat. Um zu verstehen, wie es dazu kommt, ist es sinnvoll, erst einmal den gesunden Ablauf im Körper zu kennen.

Alle Nahrungsbestandteile werden während des Prozesses der Verdauung in ihre kleinsten Bausteine zerlegt, so auch die Kohlenhydrate. Sie werden in Zuckermoleküle gespalten,

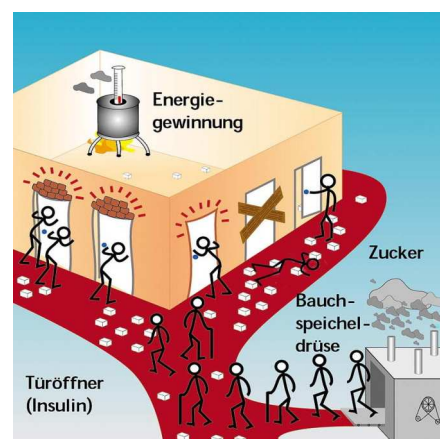


gelangen ins Blut und erhöhen dort den Blutzuckerspiegel. Da die Körperzellen den Zucker aber **IN** der Zelle benötigen und nicht davor, gibt es einen körpereigenen „Türöffner“, der die Zellen aufschließt. Dieser Türöffner ist das **Insulin** und wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet.

Ein „Blutzuckerkontrolleur“ gibt der Drüse Bescheid, wann sie das Insulin ausschütten soll und wann sie damit aufhören kann. Immer dann, wenn viel Zucker im Blut ist, wird Insulin ausgeschüttet, so dass die Zellen den Zucker in sich aufnehmen können.

Bildquelle: Praedias vom Deutschen Ärzteverlag

Wenn aber nun zum Beispiel durch Übergewicht - und speziell durch das Bauchfett - ein erhöhter Cholesterinspiegel vorliegt, werden die Zelltüren verklemmt. Das Insulin ist nicht mehr in der Lage, die Türen aufzuschließen. Dieser Vorgang kann auch durch andere Ursachen gestört sein. Die Zuckerteilchen liegen nun in erhöhter Konzentration und frei im Blut vor. Allerdings sorgen die Blutzuckerkontrolleure weiterhin dafür, dass Insulin ausgeschüttet wird. Die Bauchspeicheldrüse arbeitet auf Hochtouren und ermüdet recht bald. Irgendwann sind die produzierenden Zellen so erschöpft, dass sie einen Streik ausrufen. Im Voranschreiten des unbeachteten Diabetes kommt die Insulinproduktion nahezu komplett zum Erliegen. Da aber die Zellen mit den noch funktionstüchtigen Türen trotzdem die Türöffner benötigen, ist an diesem Punkt das Spritzen von Insulin nötig.



Bildquelle: Praedias vom Deutschen Ärzteverlag



Arbeitsblatt 2: Ihre Ziele

Verhaltensänderungen sind ein langwieriger, sehr individueller Prozess. Weil die Bedürfnisse jedes einzelnen so unterschiedlich wie die Umgebungsbedingungen komplex sind, wird jeder sein eigenes Tempo und seine persönliche Art und Weise haben, um etwas an seinem Verhalten zu verändern. Denken Sie daran: Nichts drängt Sie, Sie müssen nichts „von heute auf morgen“ schaffen. Natürlich wäre es prima, wenn Sie nur einen Schalter umlegen bräuchten und von dem Moment an ausnahmslos „neu“ funktionieren könnten. Aber so einfach ist es leider nicht! Ihre Gewohnheiten haben eine lange Zeit gebraucht, um sich so zu entwickeln, wie sie heute sind. Geben Sie sich also auch Zeit, diese Gewohnheiten zu verändern.

Sie haben zum Thema „Ziele“ eine Menge gehört und gelesen. Hier haben Sie nun Gelegenheit, für sich selbst „schwarz auf weiß“ festzuhalten, was konkret Sie sich vornehmen und warum.

Meine Ziele im Bereich Essverhalten:

.....

.....

.....

Warum habe ich mich für diese Ziele entschieden (persönliche Beweggründe)?

.....

.....

.....

Meine Ziele im Bereich Bewegung:

.....

.....

.....

Warum habe ich mich für diese Ziele entschieden (persönliche Beweggründe)?






.....

.....

.....

Welche Bewegung tut mir gut? – Der Bewegungsturm

Wir haben einmal versucht, die verschiedenen Formen von Bewegung und ihre Anteile am „Gesamtbewegungskonto“ zu veranschaulichen: Je breiter der Anteil im Turm ist, desto mehr Zeit sollten Sie für diese Bewegungsart einplanen, denn umso wichtiger ist diese Bewegungsform.

Bereiche	Die verschiedenen Bewegungsbereiche im Überblick	Aktivitäten
Sitzende Freizeit pro Tag max. 2 Stunden	 Sitzende Freizeit	Computer Fernsehen Lesen
Dehnung pro Woche ca. 15 Minuten	 Dehnung	Gymnastik Lockerungsübung Yoga Pilates
Kräftigung 2x pro Woche ca. 15 Minuten	 Kräftigung	Gerätetraining Gymnastik Hanteltraining Turnen Yoga
Ausdauer pro Woche 90 Minuten, besser auf mehrere Tage verteilt	 Ausdauer	Aerobic Joggen Nordic Walking Radfahren Schwimmen Tanzen Wandern
Alltags- bewegung pro Tag mind. 30 Minuten	 Alltagsbewegung	Autoputzen Bummeln Einkaufen Gartenarbeit Spazieren gehen Treppensteigen

Alltagsbewegung: Sie können mit mehr Bewegung im Alltag starten, es muss nicht immer gleich Sport sein. Die Grundlage eines aktiven Lebensstils sind **30 Minuten moderate Bewegung pro Tag**. Dazu gehören z.B. Haus- und Gartenarbeit, Einkaufen oder der Arbeitsweg. Versuchen Sie, wo es nur geht, kleine Bewegungen in Ihren Alltag einzubauen. Allein durch Alltagsbewegungen können Sie zusätzliche Kalorien verbrennen und Ihrem Ziel näher kommen. Also lieber die Treppen nehmen, als mit dem Fahrstuhl oder der Rolltreppe nach oben zu gelangen. Und - wie bereits erwähnt - ein Schrittzähler kann Ihnen dabei helfen, jeden Tag ein paar mehr Schritte zu schaffen.



Ausdauersport: Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen und Wandern - das sind Bewegungsformen, die Ihre Ausdauer fördern. **Ein bis drei Mal pro Woche** durchgeführt, aktivieren diese Bewegungsformen das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel. Kennzeichen von Ausdaueraktivitäten: Sie werden langsam und lange ausgeführt, das heißt, **mindestens 20 Minuten**. Schaffen Sie zu Beginn nur 10 Minuten, ist das ein guter Ausgangswert, der kontinuierlich gesteigert werden kann. Außerdem: **Besser 5 Minuten geübt, als 10 Minuten überlegt, dass man keine Zeit hat**. 20 Minuten und mehr sind somit kein Muss, sondern ein erstrebenswertes Ziel.





Arbeitsblatt 6: Meine Schritte und ihr Verlauf

An dieser Stelle können Sie täglich die Anzahl Ihrer Schritte und Ihre Erfolge dokumentieren. Dazu tragen Sie einfach in die linke Spalte der ersten Tabelle die jeweilige Schrittzahl des gesamten Tages ein und daneben jeweils ein Pfeil nach oben oder unten – je nachdem, ob Sie sich im Vergleich zum Vortag gesteigert oder verschlechtert haben. In der rechten Spalte ist dann Platz, um Ihren Gefühlen Ausdruck zu verschaffen und die Umgebungsbedingung zu beschreiben. Machen Sie sich ggf. eine Kopie von dieser Tabelle, damit Sie die Dokumentation über einen längeren Zeitraum hinweg führen können.

Meine Schritte

Schrittzahl	Veränderung	Stimmung
	Kommt noch	



Arbeitsblatt 11: Meine Ressourcen

Beim Aufbau neuer Gewohnheiten kann es Ihnen helfen, wenn Sie sich einmal ganz bewusst damit auseinandersetzen, was Sie persönlich stark macht - worin Ihre Kraft- und Energiequellen bestehen. Nehmen Sie sich Zeit. Vielleicht finden Sie auch Fotos oder kleine Andenken dazu, die Sie bei Bedarf anschauen können.



Meine Stärken:

Meine Erfolge:

Meine Kraftquellen:



Merkblatt: Vitamine

Fettlösliche Vitamine

Vitamin	Aufgaben im Körper	Vorkommen
Vitamin A (Retinol)	Wichtig für den Sehvorgang und die Reifung von Eizellen bei der Frau; Herstellung von Geschlechtshormonen; wirkt wachstumshemmend auf bestimmte Krebszellen; steigert die Immunzellproduktion	<u>Vitamin A:</u> Leberwurst, Butter, Milch, Eier <u>Provitamin A:</u> Möhren, Feldsalat, Grünkohl, Spinat, Paprika, Aprikosen
Vitamin D (Calciferol)	Begünstigt die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und in die Knochen; reguliert Calciumhaushalt; aktiv im Immunsystem; wichtig für Funktion von Muskeln, Ausschüttung von Insulin, Hauterneuerung; wird auch in der Haut durch Sonneneinstrahlung produziert und ist Vorstufe für Cholesterin	Leber Heringe Sardinen Lachs Eier Butter Käse
Vitamin E (Tocopherol)	schützt Zellen, Hormone und andere Vitamine vor Oxidation (=Antioxidans); wichtig für Stabilisierung von Zellwänden	Weizenkeimöl Sonnenblumenöl Olivenöl Nüsse
Vitamin K (Phyllochinon)	hemmt Calciumabbau aus den Knochen; Blutgerinnung; Eigensynthese im Darm	Hagebutte Rosenkohl, Kalbsleber, Weizenkeime, Kartoffeln