

CHRIS

Südtiroler Gesundheitsstudie
Studio sulla salute in Alto Adige



Fit und gesund
mit Chris



Eine Zusammenarbeit der

3 B Wirtschaftsfachoberschule mit Schwerpunkt Sport Schlanders,
3. Klasse Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Kortsch, Fachrichtung Ernährung
und der Südtiroler Gesundheitsstudie CHRIS

EURAC
research

AUTONOME PROVINZ SÜDTIROL PROVINCIA AUTONOMA DI SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Südtiroler Sanitätsbetrieb Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitaria de Sudtirolo

FACHOBERSCHULE
für den wirtschaftlichen Bereich
SCHLANDERS

BERUFSBILDUNG 22
HAUSWIRTSCHAFT
KORTSCH

Wenn wir jedem Menschen die richtige Dosis Nahrung und Bewegung geben könnten, nicht zu viel und nicht zu wenig, hätten wir den besten Weg zur Gesundheit gefunden.

Hippokrates

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Heftchen soll dir eine kleine Hilfestellung im Alltag sein, damit du möglichst lange fit und gesund bleibst. Wir – das sind die 3. Klasse Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Kortsch, Fachrichtung Ernährungswirtschaft und die 3 B der Wirtschaftsfachoberschule mit Schwerpunkt Sport Schlanders – haben uns im Unterricht mit den Themen „Ernährung“ und „Bewegung“ beschäftigt. Diese beiden Themen sind auch wichtige Schwerpunkte der Südtiroler Gesundheitsstudie CHRIS, die derzeit im Vinschgau durchgeführt wird. Denn Ernährung und Bewegung können von jedem von uns selbst beeinflusst werden und sich gleichzeitig sehr positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Die CHRIS-Studie haben wir dann zum Anlass genommen, um dieses Heft zu gestalten – von der Idee über das Zusammentragen der Inhalte bis hin zum Niederschreiben der Tipps und Rezepte. Diese sollen nun jeden Teilnehmer der CHRIS-Studie begleiten.

Wir haben mit großer Begeisterung und Freude an diesem Heft gearbeitet und bedanken uns ganz herzlich bei unseren Lehrerinnen Monika Steinkeller, Simone Tschenett, Simone Raffener und Jessica Colò und den Mitarbeitern des CHRIS-Teams, die uns geholfen haben, dieses Projekt zu verwirklichen.

Wir wünschen beim Lesen und vor allem beim Umsetzen der Tipps und Rezepte viel Spaß!

Mit der Südtiroler Gesundheitsstudie CHRIS untersucht das EURAC-Zentrum für Biomedizin gemeinsam mit dem Südtiroler Sanitätsbetrieb, wie Lebens- und Ernährungsgewohnheiten im Zusammenspiel mit genetischen Veranlagungen für verbreitete Krankheiten verantwortlich sind.

www.chrisstudy.it
<http://wfo.oberschulzentrum-schlanders.com>
www.fachschule-kortsch.it



3. Klasse Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Kortsch, Fachrichtung Ernährung Schuljahr 2012/13

Vorne von links nach rechts: Zerpelloni Denise, Götsch Melanie, Blaas Claudia, Winkler Stefanie
Hinten von links nach rechts: Gurschler Christiane, Nischler Andrea, Stark Julia, Stocker Franziska, Santer Anna, Zueck Heidi
Lehrpersonen: Steinkeller Monika, Tschenett Simone



3 B der Wirtschaftsfachoberschule mit Schwerpunkt Sport Schlanders Schuljahr 2012/2013

Vorne von links nach rechts: Sprenger Lukas, Laimer Gerstl Michael, Santer Noel, Grutsch Simon, Stark Claudia, Kaserer Viviane, Alber Anna, Peer Claudia
Hinten von links nach rechts: Gander Martin, Rechenmacher Andreas, Pegoraro Jonas, Plattner Gufler Michael, Falcone Juri, Puintner Florian, Reinstadler Elias, Ganthaler Silvia
Lehrpersonen: Raffener Simone, Colò Jessica



Inhaltsverzeichnis

Iss dich gesund durch den Alltag	
Ein guter Start in den Tag - das Frühstück	6
Für den kleinen Hunger zwischendurch	8
Energie beim Mittagessen	10
Eine „zünftige Marendé“	13
Leichte Kost zum Abendessen	15
Trinken, trinken, trinken	17
Sport und Bewegung im Alltag	
So hältst du beim Sport durch	18
Sportliche Betätigung im Alltag	20
So wird's gemacht! Sportarten für alle Altersgruppen	23
Auswirkungen von Sport und Bewegung	26

ISS DICH GESUND DURCH DEN ALLTAG

Ein guter Start in den Tag – das Frühstück



Nimm dir Zeit für das Frühstück, weil du damit deine Energiereserven wieder auffüllst und mit Schwung in den Tag startest.

Rezept: Blitz-Müsli (1 Portion)

Zutaten:

1 kleiner Becher Naturjoghurt (125g, 1,5% Fett)
170 g zerkleinertes Obst, je nach Geschmack
2 EL Walnüsse
1 EL Sonnenblumenkerne (ca. 10g)
Etwas Honig zum Süßen

Zubereitung:

Das zerkleinerte Obst in eine Schüssel geben und mit Walnüssen, Sonnenblumenkernen und dem Joghurt vermischen. Zum Schluss je nach Bedarf mit Honig süßen.

Tipps:

Das Obst soll der Jahreszeit entsprechen und möglichst aus deiner Umgebung stammen. Anstelle der Walnüsse kannst du Haferflocken nehmen, diese müssen jedoch ca. 30 Minuten in Wasser quellen.



Wusstest du, dass ...

... Sonnenblumenkerne Vitamin A, B, D, E, F und K enthalten und sich günstig auf das Herz, den Kreislauf und den Knochenaufbau auswirken? Walnüsse können den Blutfett- und Blutcholesterinspiegel, und somit das Arterioskleroserisiko senken.

Rezept: Bircher-Müsli (1 Portion)

Zutaten:

2 gehäufte EL Haferflocken
1 Msp Zimt
1 kleine Tasse Milch
1 Becher Naturjoghurt (zu 125g 1,5% Fett)
1 grob raspelter Apfel
1 EL grob gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

Apfel waschen und raspeln. Haferflocken mit Milch und Joghurt quellen lassen. Apfel, Haselnüsse und Zimt dazugeben und gut vermischen.

Falls du ein Fan des klassischen Frühstücks bist ...

... einfach Vollkornbrot mit selbstgemachter Marmelade oder mit Honig dünn bestreichen. Runde das Frühstück mit einem Stück Obst (oder einem Glas frischgepresstem Saft) und einem Milchprodukt ab. Trink dazu ungesüßten Tee oder Kaffee.

Achtung: Trink nicht mehr als 2-3 Tassen Kaffee am Tag!



Wusstest du, dass ...

... Getreide, Gemüse und Obst reich an Ballaststoffen sind, die in der Ernährung eine große Rolle spielen? Sie wirken sättigend, regen die Kautätigkeit und die Verdauung an, binden Schadstoffe, wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus und schützen vor Herz-Kreislauferkrankungen, sowie vor Dickdarmkrebs.



Wusstest du, dass ...

... Milch ein sehr wichtiger Kalziumlieferant ist? Der Gehalt von durchschnittlich 1,2 g Kalzium pro Liter übersteigt den der meisten anderen Lebensmittel. Kalzium ist ein Bestandteil unserer Knochen und wirkt neben körperlicher Bewegung vorbeugend gegen Osteoporose.

Für den kleinen Hunger zwischendurch

Saisonales Obst und Gemüse sind ideal für jede kleine Zwischenmahlzeit. Vielleicht darf es auch einmal etwas mehr sein:

Rezept: Tomaten-Sandwich (1 Portion)

Zutaten:

2-3 Salatblätter
1 Tomate
2 Blatt Basilikum
50 g Magerquark
Salz und Pfeffer
2 Scheiben Vollkorntoastbrot (25 g)

Zubereitung:

Salatblätter waschen und trockenschleudern. Tomate waschen, Stielansätze keilförmig heraus schneiden und die Tomate in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer kleinen Schüssel Magerquark, Salz und Pfeffer mischen, Toastbrot tosten, 1 Scheibe mit Magerquark bestreichen und mit Salat belegen, Tomatenscheiben darauf verteilen, pfeffern und mit Basilikum bestreuen.

Die restlichen Toastscheiben daraufsetzen und leicht andrücken, Sandwiches mit einem Brotmesser diagonal halbieren.



Wusstest du, dass ...

... du mehr als 50% des täglichen Energiebedarfs mit Kohlenhydraten decken solltest? Denn durch ihre Aufnahme verfügt der Körper stets über ausreichend Energie, um die lebenswichtigen Funktionen aufrechterhalten zu können.



Wusstest du, dass ...

... echtes Vollkornbrot nicht ein Mischbrot ist, das mit ein paar Körnern „verziert“ ist? Vollkorn bedeutet, dass das ganze Korn, also mit Keimling und Schale, vermahlen wird. Es enthält eine Fülle von Wirk- und Ballaststoffen, die sättigen und sich im Körper äußerst positiv auswirken.

	<i>Bevorzuge diese Kohlenhydrate!</i>	<i>Sei sparsam mit diesen Kohlenhydraten!</i>
Folgende Lebensmittel haben einen hohen Gehalt an Kohlenhydraten:	Vollkornbrot, Vollkornreis, Teigwaren aus Vollkorn, Kartoffeln, Getreideflocken, Gerste, Hirse, Mais (Polenta), Gemüse, Obst	Weißbrot, Backwaren (Croissant, Kuchen, Torten,...), Süßigkeiten, Zucker

Rezept: Obstspieße mit Joghurt (1 Portion)

Zutaten:

Saft einer ¼ Zitrone
50 g Magerjoghurt
1 TL Honig (evtl. Ahornsirup/Apfeldicksaft/Birnendicksaft)
100 g gemischtes Obst der Saison
etwas Minze zum Garnieren

Zubereitung:

Zitrone auspressen. Obst putzen, gegebenenfalls schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitrone beträufeln.

Obst dekorativ auf Holzspieße stecken und Spieße mit etwas Minze garnieren und mit Joghurt servieren.

Rezept: Karotten-Drink (1 Portion)

Zutaten:

400 g Bundkarotten
1 Bund Petersilie
Saft einer ½ Zitrone
½ TL Rapsöl

Zubereitung:

Karotten gründlich waschen und die Enden abschneiden, Petersilie waschen und trockenschütteln,

Zitronenhälfte auspressen, Petersilie und Karotten entsaften.

Karotten-Drink mit Zitronensaft und dem Rapsöl mischen und sofort genießen.

Energie beim Mittagessen



Rezept: Feine Lachsnudelpfanne (1 Portion)

Zutaten:

100 g Penne
2 kleine Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 TL Rapsöl
60 g Lachsfilet
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Limettensaft
2 EL magerer Frischkäse
100 g Rucola
einige Basilikumblättchen
Pfeffer

Zubereitung:

Penne in Salzwasser kochen, Schalotte und Knoblauchzehe klein schneiden, in Rapsöl andünsten.

Lachsfilet würfeln, kurz mit anbraten, mit Gemüsebrühe und Limettensaft ablöschen, aufkochen, dann nur noch ziehen lassen.

Mageren Frischkäse, Rucola und Basilikumblättchen unterrühren über die gut abgetropften Nudeln geben, mit Pfeffer abschmecken.



Wusstest du, dass ...

- ... Fisch hochwertiges Eiweiß enthält?
- ... Seefisch ein wichtiger Jodlieferant ist?
- ... Fisch die lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren enthält, die einen positiven Einfluss auf dem Blutfettspiegel haben?
- ... Fisch reich an Vitaminen der B-Gruppe ist?
- ... je älter der Fisch wird, desto höher der Schadstoffgehalt ist?

Tipps zum Fischkauf:

- Achte auf Güte- und Nachhaltigkeitssiegel!
- Informiere dich über Fanggebiet und Herkunftsort, sowie über die Produktionsmethode!
- Frischer Fisch hat folgende Merkmale: die Augen sind prall und klar, die Schleimhäute ohne Schmierfilm, das Fleisch ist elastisch und ohne unangenehmen Fischgeruch.

Rezept: Gartenschnitzel mit Polenta und gemischtem Salat (4 Portionen)

Zutaten:

4 Kalbsschnitzel zu je 150 g
50 g Karotten
100 g Zucchini
50 g gelbe Paprikaschote
100 g Tomaten, geschält
1-2 EL Oliven- oder Rapsöl
50 ml Weißwein
Würzmittel: ½ Knoblauchzehe, fein gehackt; 1 TL Basilikum, fein geschnitten; Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Die Karotten, die Zucchini und die Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum und Knoblauch verfeinern.

Das Kalbsschnitzel leicht klopfen und in einer heißen Pfanne in etwas Öl kurz braten. Das überschüssige Fett abgießen, den Bratensatz mit Weißwein löschen und das Gemüse dazugeben und salzen.



Wusstest du, dass ...

... Fleisch ein wichtiger Eiweißlieferant und eine wertvolle Quelle für Eisen, Zink und Vitamine der B-Gruppe ist?

Achtung: Fleisch enthält tierische Fette, die einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und an Cholesterin aufweisen. Die in Innereien, Fleisch und Wurstwaren vorkommenden Purine können bei übermäßigem Konsum zur Bildung von Gicht und Harnsteinen führen. Bestimmte Zubereitungsarten von Fleisch, wie Räuchern, Pökeln und unsachgemäßes Grillen, werden oft mit der Entstehung von Krebserkrankungen in Zusammenhang gebracht .

Tipps:

- Bevorzuge Fleisch von Tieren heimischer Bauernhöfe
- Achte auf Güte- und Herkunftssiegel
- Verwende magere Fleisch- und Wurstsorten
- Lege das Grillgut auf Alufolie oder auf Grillsteine, damit das Fett nicht in die Kohle tropfen kann und somit keine krebserregenden Stoffe entstehen können
- Verzehre zu einem Fleischgericht möglichst viel Gemüse und Salat, frische Kräuter und Knoblauch sollen deine Mahlzeit ergänzen.



Eine „zünftige Marende“

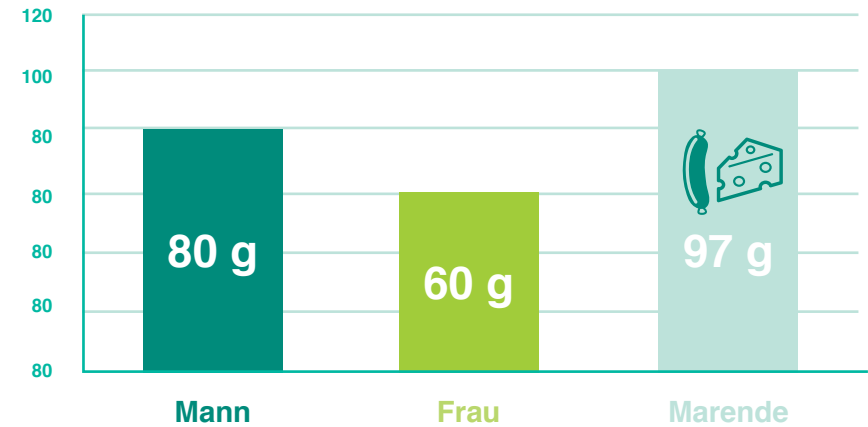


Wusstest du, dass ...

... du durch die typische Marende mit Speck, Kaminwürsten, Käse zu viel Fett und Salz zu dir nimmst? Ein Mann sollte am Tag nicht mehr als 80 g Fett zu sich nehmen, eine Frau 60 g. Bei der typischen Marende nimmt man schon 97 g Fett auf. Ersetzt du den Vollfettkäse durch einen Halbfettkäse verringert sich der Fettgehalt um 8 g.

Brettlmarende: Die fette Wahrheit

Bedarf an Fett bzw. Aufnahme von Fett bei einer Marende (100 g Speck, 150 g Vollfettkäse, 80 g = 1 Kaminwurz) in Gramm



Quelle: FS Kortsch



Wusstest du, dass ...

... es auch die „gesunden“ Fette gibt? Omega 3-Fettsäuren gehören zu den „guten“ Fetten. Sie wirken sich positiv auf erhöhte Blutfettwerte aus und beugen Herz-Kreislaufkrankungen vor. Diese Fette finden wir in Fischarten wie Forelle, Karpfen, Sardinen, Lachs, Thunfisch und Hering.



Wusstest du, dass ...

... tierische Fette einen großen Anteil an gesättigten Fettsäuren enthalten und deshalb nur in Maßen verzehrt werden sollten? Pflanzliche Fette und Öle enthalten ungesättigte Fettsäuren und sind deshalb zu bevorzugen. Für den Garprozess solltest du fettsparende Garverfahren (Dämpfen, Dünsten) auswählen. Beschichtete Pfannen helfen bei der Fettsparung!

Achtung: in fettreichen Wurst- und Käsewaren, Torten, Bratensaucen, Süßigkeiten sind „versteckte Fette“ enthalten. Streichfette (Butter, Streichkäse, ...) nur dünn auftragen und sparsam verwenden.

Tipps: Welche Fette und Öle sind geeignet für...

... „kalte Küche“: kaltgepresste Pflanzenöle, z.B. Olivenöl und Rapsöl

... Braten: Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim- und Erdnussöl

... Grillen und Dünsten: Raps- und Olivenöl

... Frittieren: Erdnussöl, Kokosfett und Palmfett

Leichte Kost zum Abendessen

Gemüsepfanne (1 Portion)

Zutaten:

100 g Gemüse nach Jahreszeit (Zucchini, Peperoni, Karotten, Melanzane, Tomaten)
1 EL Raps- oder Olivenöl

Zubereitung:

Gemüse waschen, schneiden und in Öl dünsten, mit Kräutersalz würzen

Rezept: Frittata

Zutaten:

1 kleine Zucchini (im Winter eignet sich auch Wurzelgemüse)
Öl
2 Eier
20 ml Milch
10 g Parmesan

Zubereitung:

Zucchini waschen und schneiden, mit Öl in einer Pfanne anbraten.
Eier quirlig schlagen, Milch und Parmesan untermischen, Gewürze dazugeben.
Gemisch zu den Zucchini geben und zu einer festen Masse braten.

Tipps:

Pro Woche solltest du nur drei bis vier Eier essen.

Achtung: Das bezieht sich auch auf die versteckten Eier in Backwaren!



Rezept: Gemüsesuppe

Zutaten:

1 Zwiebel
500 g Gemüse nach Jahreszeit (Peperoni, Zucchini, Kürbis, Tomaten, Karotten, Champignon...)
Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, Gemüse waschen und in feine Stifte oder Würfel schneiden.
Gemüse und Zwiebel in Öl anrösten, mit Wasser aufgießen, köcheln lassen bis das Gemüse durch ist, nach Belieben pürieren.

Tipp:

Vermeide fettreiche, schwer verdauliche Gerichte. Bevorzuge pflanzliche Eiweiße z.B. Hülsenfrüchte und Gemüse in gekochter Form.

Kräutersalz einfach selber machen

Kräuter: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Origano, Thymian, Majoran, Rosmarin, Dill...
Wurzelgemüse: Lauch, Karotten, Zwiebel, Sellerie
Salz

Zubereitung von Kräutersalz

Kräuter trocknen (im Dörrgerät oder an einem trockenen, luftigen Ort)
Gemüse fein schneiden und ebenfalls trocknen,
getrocknete Kräuter und Wurzelgemüse mit dem Salz in einer Küchenmaschine zerkleinern

Trinken, trinken, trinken ...



Wusstest du, dass ...

- ... du mindestens 1,5-2 l Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken solltest (das sind ungefähr 8-10 Trinkgläser!)?
- ... Limonade & Co. viel Zucker enthalten? Sie sind nicht geeignet, deinen täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken.
- ... Wasser das gesündeste Getränk ist?

Achtung: Alkohol ist kein Durstlöscher, sondern ein energiereiches Genussmittel. Bei regelmäßigem Konsum ist er gesundheitsschädlich!

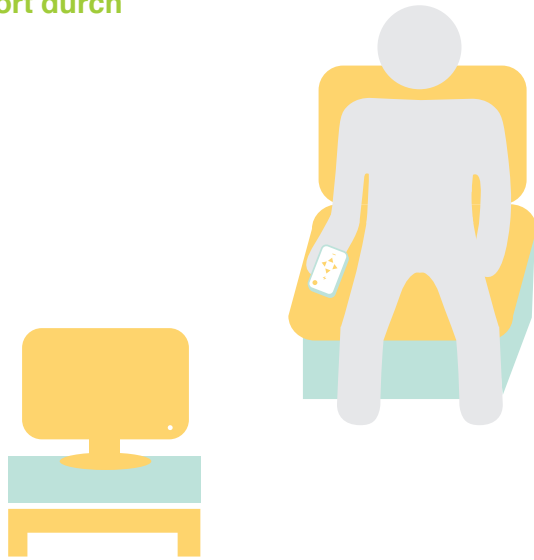
Tipps für „Wenigtrinker“:

- Sorge dafür, dass immer und überall Getränke bereit stehen: z.B. eine Flasche Wasser oder eine Kanne Tee am Arbeitsplatz oder für unterwegs.
- Gewöhne dir an, zu bestimmten Zeiten ein Glas Wasser zu trinken: nach dem Aufstehen, vor und zu jeder Mahlzeit, beim Nachhause kommen.
- Manchmal darf es auch etwas bunter sein: Obst- und Gemüsesäfte mit Wasser verdünnt (1:3) schmecken lecker und liefern zudem gesunde Vitamine und Ballaststoffe.



SPORT UND BEWEGUNG IM ALLTAG

So hältst du beim Sport durch



Geht es dir auch so, dass du nach Feierabend lieber auf der Couch liegst, anstatt Sport zu betreiben?

Fällt dir bei sportlicher Betätigung auch das Sprichwort „Sport ist Mord“ ein?

Und bist du zu wenig motiviert, regelmäßig Sport zu machen?

Dann bist du hier genau richtig!

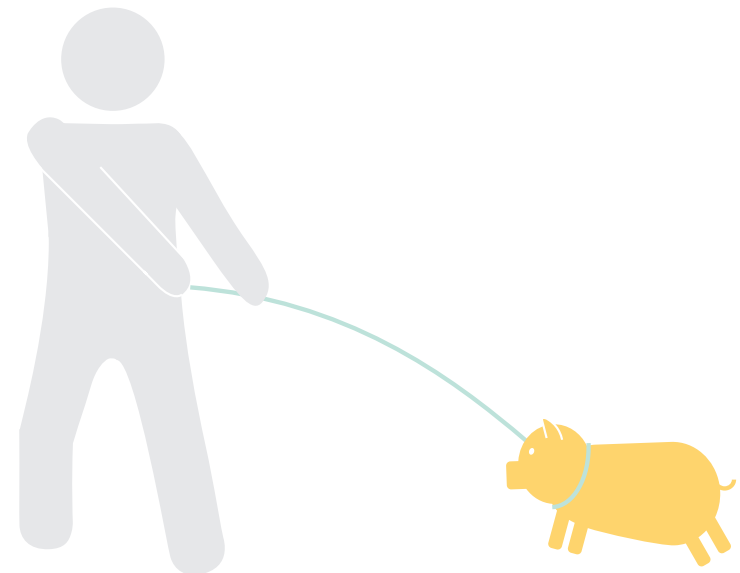
Die folgenden Tipps helfen dir motiviert und mit Freude Sport zu betreiben.

- **Beginne heute!** Es ist nie zu spät, sportliche Betätigung in deinen Alltag einzubauen. Du findest etwas Passendes für dich.
- Übertreibe nicht, sondern setze dir **kleine Ziele**. Sonst verlierst du schnell die Lust und Freude.
- Mache den **Sport, der dir am besten gefällt**. So ist es leichter, regelmäßig und motiviert Sport zu betreiben. Bist du noch nicht sicher, welcher Sport für dich geeignet ist, versuche es mit Schnupperkursen.
- Verabrede dich mit Freunden oder der Familie zum Sport, denn **gemeinsam macht es mehr Spaß**. Und bist du erst einmal verabredet, versetzt du Freunde und Familie nicht mehr so schnell.
- **Belohne** dich nach dem Sport, gönne dir z.B. ein Bad oder geh shoppen. Denn so bleibt der letzte Gedanke an den Sport als ein positiver Gedanke in Erinnerung.

- Behandle Sport wie einen **fixen Termin**, damit er zu einer Routine wird. Wenn du dir z.B. vornimmst, montags und freitags für eine halbe Stunde laufen zu gehen, dann halte dich daran und genieße die Zeit.
- Erfinde keine Ausreden, sondern suche nach **Alternativen**. Hast du z.B. zu wenig Zeit, um ins Fitnessstudio zu gehen, dann spaziere einfach eine viertel Stunde in der freien Natur.
- Baue im Alltag **kleine sportliche Betätigungen** ein. Geh z.B. zu Fuß einkaufen und verzichte auf den Lift.
- Führe ein **Trainingstagebuch**! So siehst du deine Fortschritte und Erfolge, und du erkennst die Vorteile und bewahrst die Motivation.

Den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, ist eine ständige Herausforderung. Nimm den Kampf auf und du bist bereit, sportlich durchzustarten! Damit tust du Geist und Seele etwas Gutes!

Führe also deinen Hund spazieren, auch wenn du keinen hast!



Sportliche Betätigung im Alltag

Du verbrennst bei einem 10-minütigen Treppensteigen ungefähr 60, wenn du einkaufen gehst bis zu 129 Kalorien. Beim Fensterputzen baut dein Körper in 30 Minuten bis zu 183 Kalorien ab. Diese Zahlen hängen jedoch von deinem Körpergewicht ab.

Du siehst, um etwas für deine Fitness zu tun, brauchst du nicht unbedingt ins Fitnessstudio zu gehen oder jeden Tag eine Stunde zu joggen. Einfache Übungen kann man auch in den Alltag einbauen.

Hier einige Tipps:

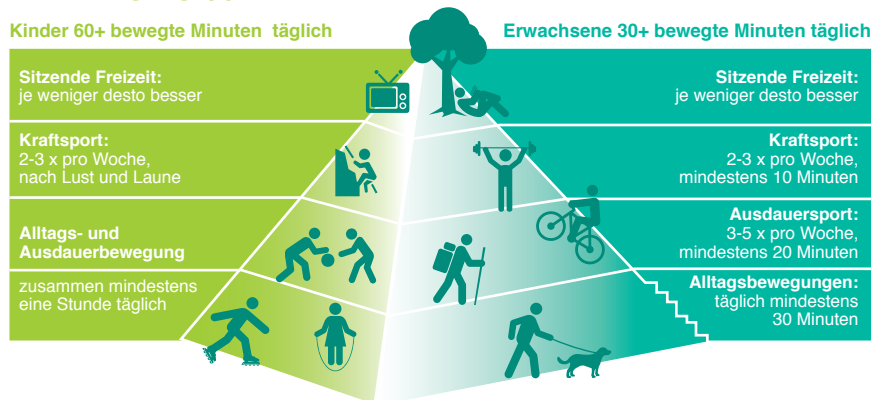
- Beim Busfahren kannst du zum Beispiel eine Station früher aussteigen und den restlichen Weg zu Fuß zurücklegen.
- Wenn du mit dem Auto unterwegs bist, stell dieses ein Stück von deinem Ziel entfernt ab und geh den Rest zu Fuß.
- Vor allem bei schlechtem Wetter und im Winter kannst du auf Videospiele zurückgreifen, um in Bewegung zu bleiben. Heutzutage gibt es viele Möglichkeiten, sich mithilfe von Spielekonsolen und Fitness-DVDs fit zu halten. Ein Beispiel dafür wäre Wii-Fit und Balance Board. Jedoch ist das mit Bewegung in der freien Natur nicht zu vergleichen.
- Zum Trainieren der Muskeln beim Autofahren kannst du an roten Ampeln das Lenkrad umfassen und es zusammen pressen, bis die Ampel wieder grün wird. Dies ist hilfreich für die Brustmuskulatur und die Innenseite der Oberarme. Im Stau kannst du diese Übung ebenfalls machen, denn sie baut auch Stress ab.

In dieser Tabelle findest du einige Beispiele, die aufzeigen, wie viele Kalorien man bei welcher Sportart verbrennt.

Körpergewicht (kg)	50	60	70	80	90
Fußball	396	474	552	636	714
Inlineskaten	348	420	486	558	624
Laufen (8 km/h)	408	481	570	648	732
Nordic Walking	264	294	342	384	432
Radfahren (15 km/h)	300	360	420	480	540
Schwimmen	486	582	678	780	876
Tanzen	156	186	216	246	276

Chris hat auch einen Schreibtischjob und um sich fit zu halten, macht er ein paar Übungen während der Arbeit. Probiere das doch einmal aus! Es ist wichtig, dass du eine optimale Einstellung von Sitz, Rücken- und Armlehnen hast. Genauso wichtig sind die Tischhöhe und die Anordnung der Arbeitsmaterialien. Wichtig wäre auch, wenn du zwischendurch ein paar einfache Fitnessübungen am Arbeitsplatz machen würdest.

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene



Übungen



Pegoraro Jonas

Um warm zu werden: das Power-Boxen

Beschreibung: Stell dich aufrecht und schulterbreit hin. Der rechte Fuß ist nach hinten versetzt. Die Fäuste werden vor dem Gesicht zusammengehalten, mit Ellbogen zum Boden hin zeigend. Stelle dir vor, du müsstest jetzt gegen einen Gegenstand schlagen und atme dabei mit dem Boxhieb aus. Führe danach den Schlagarm genauso schnell wieder zurück und atme dabei wieder ein. Wiederhole die Übung 20 bis 30 Mal und wechsele danach die Seite.



Gander Martin

Kräftigung der Oberarmmuskulatur – Bizeps

Beschreibung: Setze dich aufrecht hin und nimm zwei Wasserflaschen (entweder je 0,5 l oder auch je 1,5 l). Lass die Arme seitlich am Körper hängen, dann beuge die Arme nach oben und atme dabei gleichzeitig aus. Anschließend die Arme wieder nach unten durchstrecken. Versuche 3 Serien zu jeweils 15 Wiederholungen zu machen; 2 Minuten Pause dazwischen.



Weitere Beweglichkeits-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen findest du unter:

<http://wfo.oberschulzentrum-schlanders.com/nachrichtenleser/items/broschuere-zur-chris-studie-zusammenarbeit-mit-eurac-research.html>

So wird's gemacht!

Sportarten für alle Altersklassen

Wir Menschen unterscheiden uns im Alter, in den Interessen und in körperlichen Voraussetzungen. Allerdings gibt es so viele Sportarten, dass für alle etwas Passendes dabei ist. Finde es heraus und starte durch!

Ich stelle euch verschiedene Sportarten vor, die Spaß machen, kostengünstig sind und nebenbei Kalorien verbrauchen.



Wandern, Spazieren

Die Gegebenheiten hier im Vinschgau sind perfekt für das Wandern und Spazieren geeignet. Die Routen sind sehr verschieden, von entspannten und lockeren Spaziergängen auf den Waalwegen bis hin zu Wanderungen, die auch sehr anspruchsvoll und anstrengend sein können. Beim Wandern benötigt man nur geeignetes Schuhmaterial (Bergschuhe) und evtl. Wanderstöcke.

Laufen

In jeder Gemeinde findet man geeignete Wege zum Laufen; dazu erleichtern gute Laufschuhe die Ausübung. Anfänger sollten sich nicht überschätzen und kürzere Strecken laufen. Sie sollten sich auf sich selbst konzentrieren und nicht versuchen Vorbeilaufende einzuholen. Ein Laufpartner hingegen wäre sehr gut, denn so erscheint das Laufen nicht so anstrengend und zudem sollte es möglich sein, sich mit dem Laufpartner zu unterhalten. Für Neueinsteiger haben wir zudem den Tipp, Intervallläufe zu machen. Das heißt, man sollte zwischen Laufen und Gehen abwechseln.

Schwimmen

Diese Sportart lässt sich vor allem im Sommer gut ausüben, aber auch im Winter stehen einige Hallenbäder in verschiedenen Gemeinden zur Verfügung. Der ganze Körper wird beansprucht und die Gelenke werden auch bei übergewichtigen Personen nicht überbelastet. Die Kosten sind gering,

da man nur eine Schwimmbekleidung und den Eintritt bezahlen muss. Es werden in den verschiedenen Schwimmanlagen auch Schwimmkurse angeboten.

Radfahren

Im Vinschgau sind die Voraussetzungen für das Radfahren bestmöglich gegeben. Es gibt ein ausgebautes Radstreckennetz. Radfahrer, die eine größere Herausforderung suchen, können sich an den vielen Bergstrecken versuchen. Um in das Radfahren einsteigen zu können, kann man sich anfangs auch mit einem billigeren Mountainbike begnügen.

Tanzen

Es sind keine Hilfsmittel erforderlich, Tanzen ist deswegen eine Bewegungsform, bei der man geringe Ausgaben hat. Man könnte allerdings auch verschiedene Tanzkurse belegen, bei denen man in Gesellschaft von anderen ist. Diese Sportart spricht alle Altersklassen an. Für Jüngere sind es vor allem moderne Tanzarten wie Zumba, Salsa und Tango, hingegen ältere Menschen werden vor allem Walzer, Polka oder einen Bayrischen bevorzugen. Beim Tanzen verbrennt man ca. 228 Kcal pro Stunde.

Inlineskating und Eislaufen

Diese Sportarten werden mit einer höheren Geschwindigkeit ausgeführt. Zudem ist die Verletzungsgefahr nicht zu unterschätzen, aber auch der Spaßfaktor, der vor allem ein jüngeres Publikum anspricht. Auch für die-


se Sportarten gibt es in einigen Gemeinden hierfür vorgesehene Wege bzw. Eislaufplätze. Um Inlineskaten zu können, ist man fast daran gebunden, Inlineskates zu kaufen, hingegen beim Eislaufen kann man sich die geeigneten Schuhe auch ausleihen.

Nordic Walking

Nordic Walking hat sich zur Trendsportart entwickelt und kann von jedem ausgeübt werden, ob jung oder alt. Viele sind mit Joggen schnell überfordert und geben sehr häufig wieder auf. Nordic Walking könnte die Alternative darstellen; dazu braucht es nur geeignete Stöcke. Walking oder Nordic Walking kann die Vorstufe zum Joggen sein. Durch den Einsatz der Nordic Walking Stöcke trainiert man neben der vorderen und hinteren Armmuskulatur auch Rücken und Beine; man nimmt sogar an, dass 90% der Muskulatur beansprucht werden.

Auswirkungen von Sport und Bewegung

Leben ist Bewegung, ohne Bewegung ist kein Leben möglich. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Sport positive Auswirkungen auf Körper und Geist hat. Hier erfährst du, inwiefern Sport deine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und auch deine Gesundheit beeinflusst.



Seitdem ich Sport betreibe,
bin ich körperlich und mental viel besser drauf.
Vor allem hat sich aber meine Ausdauer verbessert.
Mein Puls ist nicht mehr so hoch, ich kann nachts jetzt
besser schlafen und komme nicht mehr so leicht außer Puste.
Zweimal wöchentlich gehe ich ins Fitnessstudio, um die
verschiedenen Muskelgruppen zu stärken. Seitdem habe ich eine
bessere Haltung und sehe besser aus. Meistens versuche ich
nach dem Training noch zu dehnen und mich zu entspannen.
Positives habe ich auch bei der Arbeit erfahren, ich kann mich viel
besser konzentrieren und ich bin viel weniger angespannt.
Übrigens hat sich sogar mein Cholesterinspiegel gesenkt!

Im Bereich **Ausdauer** bewirkt sportliche Betätigung eine Vergrößerung des Herzmuskels, zudem wird das Herz besser durchblutet und beugt einem Herzinfarkt vor. Der Ruhe- und Belastungspuls sinkt und die Sauerstoffaufnahme wird verbessert. Der Cholesterinspiegel nimmt ab. Kontinuierliche sportliche Betätigung führt außerdem zu einer verbesserten Fettverbrennung und bewirkt damit auch eine Gewichtsabnahme.

Mit dem **Krafttraining** verbessern sich die Festigkeit und Belastbarkeit von Sehnen, Bändern und Knorpelverbindungen. Einem ungleichen Muskelaufbau wird vorgebeugt, ebenso Haltungsschwächen und Erkrankungen (z. B. Osteoporose). Des Weiteren nimmt die Muskelmasse zu, man erhöht seine Körperspannung und verbessert die Körperhaltung.

Durch Übungen im Bereich der **Beweglichkeit** werden die elastischen Eigenschaften von Muskulatur, Sehnen und Bänder verbessert. Durch eine verbesserte Gelenkigkeit kann der anatomische Spielraum der Gelenke ausgenutzt werden. Das Verletzungsrisiko wird damit gesenkt und man kann muskulären Ungleichgewicht entgegenwirken.

Mit dem **Koordinationstraining** erreicht man eine bessere Körperbeherrschung. Durch eine gute Koordination verbessert sich die Lernfähigkeit, d. h. je höher das Niveau der koordinativen Fähigkeit, desto schneller können neue bzw. schwierige Bewegungen erlernt werden und vor allem wird der Bewegungsablauf präziser und effektiver.



Das CHRIS-Team

dankt den SchülerInnen der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Kortsch und der Wirtschaftsfachoberschule mit Schwerpunkt Sport Schlanders für die große Motivation und Begeisterung, mit der sie diese Broschüre erarbeitet haben, und mit der sie gleichzeitig einen besonderen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge in Südtirol leisten.

T 0471 055 502 · info.chris@eurac.edu · www.chrisstudy.it