

»  
**UNSER ZIEL:  
SCHRITT FÜR  
SCHRITT TOPFIT!**

«



Unsere Tipps und Übungen für mehr Fitness und Gesundheit.

**Die Krankenkasse der neuen Generation**

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

# UNSER ANGEBOT FÜR IHRE ANSPRÜCHE:



*AUF DAUER FIT MIT AUSDAUER*

Seite 6



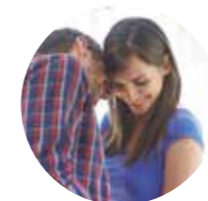
*LASSEN SIE DIE MUSKELN IHREN JOB MACHEN*

Seite 13



*ENTSPANNUNG ALS ENERGIEQUELLE*

Seite 22



*GESUNDE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT*

Seite 27



*WER VORSORGT, HAT ALLES GEHECKT*

Seite 36

**i** KOSTENLOSE SERVICE-HOTLINE  
**0800 255 0800**  
[www.bkk-mobil-oil.de](http://www.bkk-mobil-oil.de)

## IMPRESSUM

**Redaktion** Betriebskrankenkasse Mobil Oil,  
Nicole Müller

**Autorin** Laufeinsteigertipps und Trainingsplan  
(Seite 9–11): Ingalena Heuck ist Profi-Langstreckenläuferin, Diplom-Sportwissenschaftlerin und Verfasserin des „Marathon-Coachs“, der Sie in 25 Wochen auf einen Marathon vorbereitet. Sie arbeitet mit Laufeinsteigern, Firmen und Marathonläufern zusammen und berät in allen Fragen rund ums Laufen.

**Druck** Merkur Druck, Norderstedt

**Gestaltung und Umsetzung**  
ENGELMANN & KRYSCHAK Werbeagentur  
Alle Rechte vorbehalten.

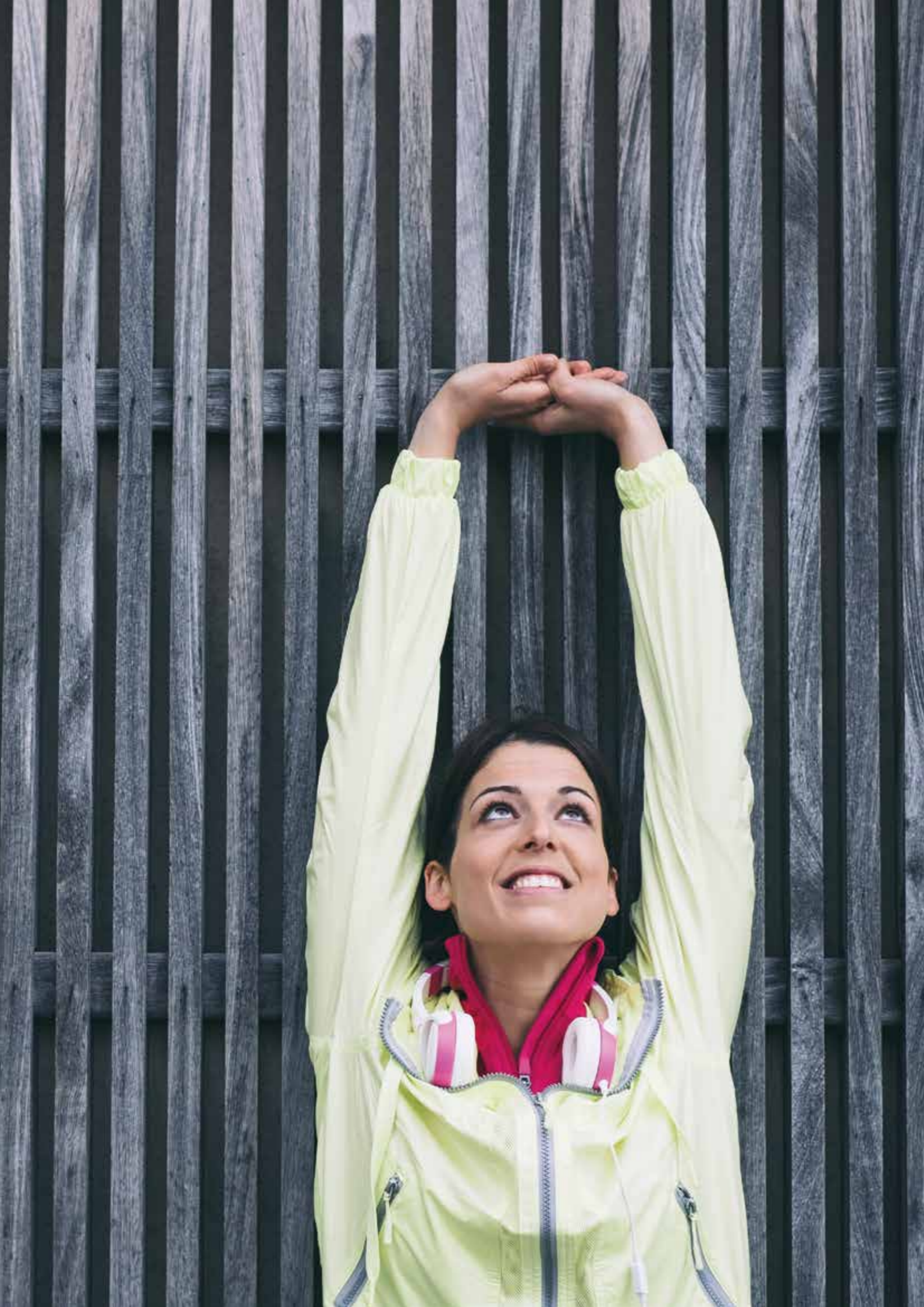
Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert. Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der BKK Mobil Oil und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Hinsichtlich des Leistungsumfangs sind ausschließlich das SGB V und die Satzung der BKK Mobil Oil maßgeblich. Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

**Dank** Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung und die zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten bei [www.fitnessandfriends.de](http://www.fitnessandfriends.de)

**fitness friends**  
sports club • spa • lifestyle

**Bildnachweis** iStock (Titel, Seite 4, 5, 26, 28, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42)

Februar 2020



## MACHEN SIE SICH MIT UNS AUF DEN WEG – IN EINE GESUNDE ZUKUNFT!

Nicht nur zu Jahresbeginn steht „etwas für die Gesundheit tun“ ganz oben auf unserer Liste der guten Vorsätze – auch wenn das Treppensteigen mal wieder schwerfällt, der Rücken zieht und das Lieblings-T-Shirt spannt, dämmert uns, dass dringend Handlungsbedarf besteht. Das Ziel ist klar: Wir wollen gesund, fit und mit einem guten Gefühl durchs Leben gehen. Doch welche Schritte sind dafür notwendig? An diesem Punkt fehlt es oft an Orientierung.

Die gute Nachricht ist: Auf dem Weg in ein gesünderes Leben müssen wir zwar ein paar alte Gewohnheiten ändern, aber nicht unseren gesamten Alltag. Meistens genügt es bereits, an ein paar Stellschrauben zu drehen, und schon sind erste Erfolge spür- und sichtbar. Welche Stellschrauben das sind, zeigen wir Ihnen in der Topfit-Broschüre.

Bitte betrachten Sie die Tipps, die wir Ihnen mit auf den Weg geben, nicht als Regeln und Verbote, sondern als Angebote, aus denen Sie wählen können, um Ihrem Ziel ein Stück näher zu kommen. Machen Sie sich immer bewusst, dass jede zusätzliche Bewegung, jede aktive Pause und jeder Tag, an dem Sie sich vielseitig ernährt haben, ein Gewinn für Sie ist – Sie haben sich etwas Gutes getan! Mit diesem Wissen beginnt ein gesunder Lebenswandel richtig Spaß zu machen.

Als **Krankenkasse der neuen Generation** haben wir Ihnen in dieser Broschüre kurz und knackig alle Informationen zusammengestellt, die Ihnen auf Ihrem Weg in eine gesunde Zukunft helfen. Zahlreiche Übungen, die leicht nachzumachen sind, helfen Ihnen bei der Umsetzung. Ergänzt werden diese praktischen Tipps um Hinweise auf Präventionsmaßnahmen, die wir zu einem großen Teil fördern. Und weil wir als Partner an Ihrer Seite alles tun möchten, damit Sie langfristig gesund bleiben, finden Sie in einem eigenen Kapitel eine Übersicht über alle Vorsorgeuntersuchungen, zu denen wir Ihnen raten und die wir selbstverständlich ganz oder teilweise für Sie bezahlen.

Denken Sie immer daran: Ein gesunder Körper und ein unbelasteter Kopf sind die wichtigste Voraussetzung dafür, die beruflichen und familiären Verpflichtungen des Alltags leichter zu stemmen!

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Blättern und Lesen – bleiben Sie gesund und gehen Sie mit uns topfit durchs Leben!



**BRINGEN SIE  
FITNESS UND  
GESUNDHEIT  
IN DIE RICHTIGE  
BAHN!**

## AUF DAUER FIT MIT AUSDAUER

Jede Bewegung ist ein erster Schritt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Um jedoch nachhaltig etwas für das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung zu tun, sollten Sie gezielt Ihre Ausdauer fördern. Ein Glück, dass das sogar Spaß machen kann!

### DER MENSCH IST AUF BEWEGUNG PROGRAMMIERT

Unsere Gene haben sich in den letzten Jahrtausenden kaum verändert, unsere Lebensumstände dagegen sehr: Während der Mensch zu seiner Zeit als Jäger und Sammler täglich bis zu 50 Kilometer zu Fuß zurücklegte, geht heute jeder zweite Deutsche weniger als 800 Meter am Tag!

Ein Mangel an Bewegung kann chronisch krank machen. Oft sind Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II, koronare Herzkrankheiten, Osteoporose, Rückenschmerzen, Depressionen und sogar bestimmte Krebsarten wie Brust- und Dickdarmkrebs die Folge.

Wer sich hingegen regelmäßig körperlich betätigt, reduziert die Gefahr von Erkrankungen, ist leistungsfähiger und fühlt sich deutlich wohler in seiner Haut.

Auch Sie können Ihre Lebensqualität durch mehr Bewegung steigern. Ein erster, ganz entscheidender Schritt ist dabei die Verbesserung der Ausdauer – wir zeigen Ihnen, dass das gar nicht so schwer ist.

### DARUM GEHT'S IN DIESEM KAPITEL

- **Der Mensch ist auf Bewegung programmiert**
- **Förderung der Ausdauer: Was ist überhaupt Ausdauertraining?**
- **Was passiert in unserem Körper beim Ausdauertraining?**
- **Wie können Sie die optimale Trainingsintensität finden?**
- **Zehn Tipps für Laufeinsteiger**
- **Ingalena Heucks Trainingsplan**

### Unser Tipp

Probieren Sie doch mal eine neue Sportart aus und lernen Sie diese von professionellen Trainern. Die Kosten für den Einstieg und für Techniktraining beim Joggen oder Nordic Walking übernehmen wir im Rahmen des Präventionsangebotes bis zu 100% (maximal 200,00 Euro im Jahr). Voraussetzung ist, dass der jeweilige Kurs zertifiziert ist. Wir bieten unsere zertifizierten Gesundheitskurse aber auch online an. Mit einem Online-Gesundheitskurs können Sie überall trainieren, zeitlich und örtlich völlig ungebunden.

Rufen Sie uns gern kostenlos unter **0800 255 0800** an, zusammen suchen wir nach einem geeigneten Angebot für Sie. Passende Online-Gesundheitskurse oder Kurse direkt in Ihrer Nähe finden Sie auch auf unserer Webseite unter: [bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse](https://bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse) Und wer Sport treibt, wird auch belohnt – Sie können fürs Mitmachen auch noch Geld zurückbekommen unter: [bkk-mobil-oil.de/fitforcash](https://bkk-mobil-oil.de/fitforcash)

### UNSERE TIPPS FÜR DAS AUSDAUER-TRAINING

- Langsam mit dem Training beginnen – kein übertriebener Ehrgeiz.
- Steigern Sie zunächst die Häufigkeit Ihres Trainings, dann die Dauer und erst im dritten Schritt die Intensität, sprich Ihre Geschwindigkeit.
- Das Ausdauertraining sollte regelmäßig durchgeführt werden: zwei- bis dreimal pro Woche für mindestens 30 Minuten.
- Je geringer die Intensität und je länger die Dauer, desto größer der Fettabbau.
- Das Training sollte abwechslungsreich sein, sodass keine Langeweile entsteht.
- Ein Training in der Gruppe wirkt motivationssteigernd.
- Mit Freunden trainieren und den sozialen Druck („Ich lass die anderen nicht im Stich!“) ausnutzen.
- Regelmäßige Trainingszeiten einführen.
- Bewegung zur Gewohnheit machen.
- Ein Trainingsbeginn ist auch in fortgeschrittenem Alter möglich.
- Bei fieberhaften Infekten, vollem Magen und erhöhten Smogwerten sollte kein Ausdauertraining absolviert werden.

### WAS PASSIERT IN UNSEREM KÖRPER BEIM AUSDAUERTRAINING?

Ein moderates Ausdauertraining tut unserem Körper nachweislich gut. Unter anderem wurde in medizinischen Untersuchungen Folgendes festgestellt:

- Unser Herz leistet effektivere Arbeit – es schlägt ruhiger und kräftiger.
- Im Blut wird mehr Sauerstoff gebunden und transportiert.
- Die Muskeln werden besser mit Sauerstoff versorgt und können mehr Energie speichern.
- Ein Mehr an Sauerstoff und Energie sorgt für eine weniger schnelle Ermüdung bei Belastung.
- Die Atmung wird tiefer, ruhiger und effizienter.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Die Hormonproduktion wird angekurbelt, wir werden zufriedener, selbstbewusster und motivierter.

### Achtung

Zu intensive sportliche Betätigung bewirkt das Gegenteil der genannten Punkte!

### FÖRDERUNG DER AUSDAUER: WAS IST ÜBERHAUPT AUSDAUER-TRAINING?

Ein Ausdauertraining verfolgt das Ziel, eine Leistung über einen längeren Zeitraum hinweg aufrechtzuerhalten. Dabei müssen eine bestimmte Intensität, Dauer und Häufigkeit gewährleistet sein.

Entspannte Sonntagsspaziergänge, die täglichen zehn Minuten mit dem Rad zur Arbeit und der monatliche Schwimmbadbesuch können somit nicht als Ausdauertraining bezeichnet werden, weil entweder die Intensität zu niedrig, die Dauer zu kurz oder die Häufigkeit nicht ausreichend ist.

Ein wenig Anstrengung gehört also zum Ausdauertraining dazu, dafür winken jedoch schon nach kurzer Zeit positive Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden, das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung. Wenn Sie folgende Tipps beherzigen, werden sich die ersten Erfolge sicher bald einstellen.



## WIE KÖNNEN SIE DIE OPTIMALE TRAININGS-INTENSITÄT FINDEN?

Mit der individuell optimalen Intensität zu trainieren ist ganz wichtig für den Erfolg und das Wohlbefinden.

Eine Pulsuhr hilft dabei, die aktuelle Trainingsintensität zu bestimmen und zu steuern. Der individuelle Trainingspuls für die Langzeitausdauer kann sehr gut nach der folgenden Formel berechnet werden.

### Unser Tipp

Berechnungsformel:  
 • individueller Trainingspuls =  
 $RP + (220 - 2/3 LA - RP) \times FK$

### RP = RUHEPULS

Der Ruhepuls wird morgens direkt nach dem Aufwachen im Bett ermittelt.

### LA = LEBENSALTER

### FK = FITNESSKATEGORIE

(Siehe unten.) Der Faktor 2/3 gilt für reine Ausdauersportarten wie Walken, Laufen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen. Sportarten, die eher dem Kraftausdauertraining dienen, zum Beispiel Rudern oder Inlineskating, werden mit dem Faktor 3/4 multipliziert.

### FK = PARAMETER FITNESSKATEGORIE

Dieser Wert bringt den individuellen Leistungsstand in die Berechnung ein. Er ermöglicht es, zu berücksichtigen, ob jemand ein Anfänger oder ein trainierter Sportler ist. Folgende fünf Fitnesskategorien werden unterschieden.

- **Faktor 0,55 (FK 1)**  
Über Jahre völlig inaktive Menschen. Beeinträchtigungen oder Krankheiten müssen berücksichtigt werden.
- **Faktor 0,60 (FK 2)**  
Der durchschnittliche, aber nicht trainierte Mensch, der zuerst langsam an das körperliche Training herangeführt

werden muss. Fitnessambitionierte Senioren mit früherer gelegentlicher, aber unsystematischer sportlicher Betätigung.

- **Faktor 0,65 (FK 3)**  
Gesunde Menschen, die mindestens zweimal in der Woche ausdauerorientierten Sport treiben.
- **Faktor 0,70 (FK 4)**  
Sportler oder Leistungssportler, die ca. viermal/Woche systematisch trainieren.
- **Faktor 0,75 (FK 5)**  
Hochleistungs- und Berufssportler/Profis.

### ANWENDUNG DER FORMEL AN EINEM BEISPIEL

Ein Beispiel kann helfen, die Formel richtig anzuwenden: Berechnet werden soll der individuelle Trainingspuls für einen 35-jährigen Mann mit leichten Rückenproblemen, der eine sitzende berufliche Tätigkeit ausübt und gelegentlich einen längeren Spaziergang macht. Dieser Mann wird in die Fitnesskategorie 2 eingestuft, sein Ruhepuls beträgt 70 Schläge.

### INDIVIDUELLER TRAININGSPULS

=  $70 + (220 - (2/3 \times 35) - 70) \times 0,60 = 146$

Der ideale Trainingspuls zur Verbesserung der Ausdauer beträgt in diesem Beispiel 146 Schläge. Falls die Fettverbrennung im Vordergrund steht, können von dem errechneten Wert zehn bis 20 Schläge abgezogen werden.

### Sportler-Check-up

Nähere Informationen zu den Voraussetzungen und teilnehmenden Ärzten finden Sie auf unserer Homepage unter: [bkk-mobil-oil.de/sportlercheckup](http://bkk-mobil-oil.de/sportlercheckup)



fitness&friends, www.fitnessandfriends.de

## ZEHN TIPPS FÜR LAUFEINSTEIGER

(nach Ingalena Heuck, Lauf-Coach)

Welcher Ausdauersport ist für Sie der passende? Laufen als eine Möglichkeit bietet den Vorteil, dass man jederzeit und überall trainieren kann. Wir haben Ihnen ein paar einfache, aber wichtige Tipps für einen idealen Start ins Lauftraining zusammengestellt, mit denen Sie zugleich Verletzungsgefahren vorbeugen. Nehmen Sie sich jetzt die Zeit und sparen Sie sie hinterher beim Training wieder ein.

### 1. ÜBERZEUGEN SIE SICH

Stellen Sie sich zu Beginn die Frage, weshalb Sie laufen sollten: Haben Sie Lust dazu, wollen Sie abnehmen, fühlen Sie sich nicht mehr wohl in Ihrer Haut – oder sind es gar gesellschaftliche Zwänge? Nur mit Überzeugung und einer Zielsetzung schaffen Sie es, auch langfristig dabei zu bleiben!

### 2. MACHEN SIE DEN GESUNDHEITSCHECK

Sind Sie körperlich gesund oder leiden Sie immer wieder unter diversen Problemen? Lassen Sie sich vor dem Trainingseinstieg gegebenenfalls durchchecken. Hier bietet sich idealerweise eine sportmedizinische Untersuchung an.

### 3. DAS A UND O – DER RICHTIGE LAUFSCHUH

Das Wichtigste fürs gesunde und problemlose Laufen ist die Wahl des richtigen Laufschuhs. Lassen Sie sich in einem Laufgeschäft beraten. So reduzieren Sie das Risiko von orthopädischen Problemen, die durch falsches Schuhwerk hervorgerufen werden können.

### 4. KONTROLLE IST BESSER

Für ein kontrolliertes, effektives Training ist eine Pulsuhr unerlässlich. So können Sie Ihren Körper besser kennenlernen und auch Ihre Leistungsverbesserung nachvollziehen. Eine Uhr mit Geschwindigkeitsmessung ist für den Einstieg nicht notwendig.

### 5. GUTES EQUIPMENT STEIGERT DIE LAUFFREUDE

Schnell ins Baumwollshirt und die Jogginghose gesprungen und rein in die alten Sportschuhe? Erhöhen Sie sowohl die Effek-

tivität als auch Ihren Spaß am Laufen durch geeignetes Equipment. Neben dem richtigen Laufschuh unterstützt Sie Funktionsbekleidung bei der Klimatisierung Ihres Körpers und besonders bei wechselhaftem Wetter wird das Risiko eines Infekts reduziert.

### 6. „LAUFEN, OHNE ZU SCHNAUFEN“

Der Leitspruch für den Laufanfänger sollte immer „Laufen, ohne zu schnaufen“ sein. Sie laufen in einem guten Tempo, wenn Sie sich nebenbei noch unterhalten können. Der häufigste Anfangsfehler ist eine zu hohe Laufgeschwindigkeit. Da ist es kein Wunder, wenn der Spaß schnell auf der Strecke bleibt! Starten Sie behutsam, Sie werden merken, dass Sie schnell besser werden.

### 7. KLEINE HILFESTELLUNGEN SIND GOLD WERT

Studien belegen, dass ein Trainingsplan die Motivation unterstützt und es somit auch weniger Ausreden gibt. Suchen Sie sich einen für Sie geeigneten Trainingsplan oder eine Trainingsgruppe. Ein Personal Trainer kann helfen, Anfangsfehler zu vermeiden, und Ihnen das Laufen ganzheitlich vermitteln.

### 8. PASSEN SIE DIE ERNÄHRUNG AN

Sie möchten durch das Laufen nicht nur fitter werden, sondern auch Fettmasse reduzieren und zugleich Ihren gesamten Körper straffen? Dann müssen Sie auch Ihre Ernährung anpassen. Setzen Sie vermehrt auf Gemüse, Obst und hochwertige Eiweiße, reduzieren Sie Fertiggerichte, Frittiertes und Süßigkeiten. Sobald Sie mehr Kalorien verbrauchen, als Sie essen, verlieren Sie auch an Gewicht.



### 9. ENTSPANNEN SIE SICH

Das Lauftraining wird Ihnen langfristig viel neue Energie geben, doch dazu müssen Sie die teilweise schwierige Anfangsphase überstehen. Nehmen Sie sich Zeit für sich: Gönnen Sie sich entspannende Stunden in der Sauna, Badewanne oder bei einer Massage. Es kommt immer auf das richtige Verhältnis von Anspannung und Entspannung an.

### 10. BELOHNUNG ERLAUBT

Sehen Sie das Laufen als die Stunde des Tages, in der Sie sich nur um sich kümmern. Das tut gut! Wenn Sie mal weniger Lust haben, so stellen Sie sich das Gefühl nach dem Lauf vor und überwinden Sie sich. Danach fühlen Sie sich umso besser und haben sich auch eine kleine Belohnung verdient.

### Unser Tipp

Ingalena Heucks Laufplan – in zwölf Wochen zum 5-Kilometer-Laufplan (Seite 10–11)

- Beim Gehen sollte Ihre Herzfrequenz um mindestens 1/3 Ihrer Lauf-Herzfrequenz absinken. Gehen Sie sonst gegebenenfalls langsamer.
- Traben bedeutet, dass Sie bewusst die Laufgeschwindigkeit reduzieren, die Herzfrequenz entsprechend absinkt, Sie jedoch nicht in den Gehschritt übergehen.
- Im Idealfall führen Sie nach jedem lockeren Dauerlauf noch 10–15 Minuten Übungen des Lauf-Abcs, eines kleinen Guides für mehr Stabilität und bessere Muskulaturentwicklung, durch und dehnen sich. Das Lauf-Abc finden Sie beispielsweise im Internet, ein Trainer kann die Übungen allerdings kompetenter erläutern.

TRAININGSPLAN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
1. Woche	-	Zehn Mal im Wechsel: eine Minute laufen, eine Minute gehen	-
2. Woche	-	12 Mal im Wechsel: zwei Minuten laufen, eine Minute gehen	-
3. Woche	-	Fünf Mal im Wechsel: fünf Minuten laufen, eine Minute gehen	-
4. Woche (ruhigere Woche)	-	Zwei Mal im Wechsel: zehn Minuten laufen, drei Minuten gehen oder traben	Stabilitätstraining (siehe S. 20, Beispiel Pilates)
5. Woche	-	Zwei Mal im Wechsel: 12 Minuten laufen, eine Minute gehen	-
6. Woche	-	Zehn Minuten laufen, 15 Minuten laufen, zehn Minuten laufen, dazwischen jeweils zwei Minuten traben	-
7. Woche	-	25 Minuten laufen	-
8. Woche	-	15 Minuten locker einlaufen, sechs Mal im Wechsel: eine Minute zügig laufen, eine Minute traben, danach 15 Minuten locker auslaufen	-
9. Woche (ruhigere Woche)	-	-	30 Minuten laufen
10. Woche	-	40 Minuten laufen	Stabilitätstraining (siehe S. 20, Beispiel Pilates)
11. Woche	-	15 Minuten locker einlaufen, zwei Minuten laufen, eine Minute traben, drei Minuten laufen, zwei Minuten traben, vier Minuten laufen, drei Minuten traben, drei Minuten laufen, zwei Minuten traben, zwei Minuten laufen, dann 15 Minuten locker auslaufen	Stabilitätstraining (siehe S. 20, Beispiel Pilates)
12. Woche	-	15 Minuten locker einlaufen, drei Mal im Wechsel: drei Minuten sehr zügig laufen, zwei Minuten traben, dann zehn Minuten locker auslaufen	-

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Fünf Mal eine Minute, dann fünf Mal zwei Minuten laufen, im Wechsel dazwischen immer eine Minute gehen	-	-	Zehn Mal im Wechsel: zwei Minuten laufen, eine Minute gehen
Fünf Mal zwei Minuten, dann fünf Mal drei Minuten laufen, im Wechsel dazwischen immer eine Minute gehen	-	-	Zehn Mal im Wechsel: drei Minuten laufen, eine Minute gehen
Sieben Mal im Wechsel: fünf Minuten laufen, eine Minute gehen	-	Stabilitätstraining (siehe S. 20, Beispiel Pilates)	Fünf Mal im Wechsel: sechs Minuten laufen, eine Minute gehen
-	-	Vier Mal im Wechsel: sieben Minuten laufen, eine Minute gehen	Stabilitätstraining (siehe S. 20, Beispiel Pilates)
Stabilitätstraining (siehe S. 20, Beispiel Pilates)	Drei Mal im Wechsel: zehn Minuten laufen, zwei Minuten gehen	-	Zwei Mal im Wechsel: 15 Minuten laufen, drei Minuten gehen
Stabilitätstraining (siehe S. 20, Beispiel Pilates)	-	Zehn Minuten locker einlaufen, drei Mal im Wechsel: drei Minuten zügig laufen, eine Minute gehen, danach zehn Minuten locker auslaufen	Zwei Mal im Wechsel: 20 Minuten laufen, drei Minuten gehen
Stabilitätstraining (siehe S. 20, Beispiel Pilates)	-	Zehn Minuten locker einlaufen, drei Mal im Wechsel: fünf Minuten zügig laufen, eine Minute gehen, danach zehn Minuten locker auslaufen	30 Minuten laufen
Stabilitätstraining (siehe S. 20, Beispiel Pilates)	-	35 Minuten laufen	15 Minuten locker einlaufen, fünf Mal im Wechsel: zwei Minuten zügig laufen, eine Minute traben, danach 15 Minuten locker auslaufen
Stabilitätstraining (siehe S. 20, Beispiel Pilates)	-	-	15 Minuten locker einlaufen, fünf Mal im Wechsel: zwei Minuten zügig laufen, eine Minute traben, danach 15 Minuten locker auslaufen
-	15 Minuten locker einlaufen, zwei Mal im Wechsel: fünf Minuten zügig laufen, eine Minute traben, danach 15 Minuten locker auslaufen	Zwei Mal im Wechsel: 25 Minuten laufen, zwei Minuten traben	-
-	45 Minuten laufen	15 Minuten locker einlaufen, zwei Sätze à drei Mal im Wechsel: acht Minuten zügig laufen, vier Minuten traben, danach 15 Minuten locker auslaufen	-
-	15 Minuten locker einlaufen, drei Mal 80 Meter Steigerung, fünf Minuten auslaufen	5-Kilometer-Wettkampf Samstag oder Sonntag (vorher zehn Minuten einlaufen)	5-Kilometer-Wettkampf Samstag oder Sonntag (vorher zehn Minuten einlaufen)

## VOLLE KRAFT VORAUSS!

Sie denken beim Wort Krafttraining schauernd an überdimensionale Muskelpakete? Keine Angst, davon sind Sie mit unseren Tipps weit entfernt! Hier geht es vielmehr um eine gezielte Kräftigung der Muskeln, die Ihren Körper belastbarer macht und das Verletzungsrisiko im Allgemeinen senkt.

### ALLGEMEINES ZUM KRAFTTRAINING

Die gezielte Steigerung der Muskelkraft steht beim Krafttraining im Fokus – es geht hier also nicht um Ausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit. Dennoch sollten Sie daran denken, die verschiedenen Muskelgruppen zusätzlich zu dehnen, um sie auch beweglich zu halten.

### WARUM IST KRAFTTRAINING SO WICHTIG?

Ob im Büro am Schreibtisch oder zu Hause vor dem Fernseher: Viele Stunden des Tages bringen wir im Sitzen zu. Bewegungsmangel führt nicht nur zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch zu Schäden am Bewegungsapparat. Die Muskulatur bildet sich zurück, es kommt zu höheren Belastungen der Gelenke.

### WELCHE FORMEN DES KRAFTTRAININGS GIBT ES?

Um die Muskeln zu kräftigen, gibt es verschiedene Methoden. Für Anfänger ist das sanfte Krafttraining ideal. Dabei wird mit relativ leichten Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht trainiert. Die Gewichte sollten Sie so wählen, dass Sie etwa dreimal 15 Wiederholungen jeder Übung schaffen und der belastete Muskel am Ende komplett ermüdet ist. Wer einige Wochen regelmäßig trainiert und die richtige Technik verinnerlicht hat, sollte das Gewicht langsam steigern. Krafttraining ist auf Dauer nur wirksam, wenn es auch anstrengend ist. Nur dann passen sich die Muskeln an.

### WAS PASSIERT IN UNSEREM KÖRPER?

Gesundheitsorientiertes Krafttraining führt nicht nur zur Ausbildung der Muskeln, sondern bewirkt auch Veränderungen von Knochen, Knorpeln, Bindegewebe, Sehnen und Bändern. Mit zunehmendem Alter und durch Bewegungsmangel werden

diese Strukturen geschwächt. Umgekehrt können wir durch regelmäßiges Training die maximale Belastbarkeit des Gewebes verbessern und damit auch dessen Verletzungsanfälligkeit vermindern. Zusätzlich hat regelmäßiges Krafttraining eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und das gesamte Wohlbefinden.

### SECHS GRUNDSÄTZE FÜR EIN GESUNDES UND EFFEKTIVES TRAINING

#### 1. CHECKEN SIE IHRE GESUNDHEIT

Wenn Sie älter als 35 Jahre sind, besprechen Sie Ihr persönliches Sport beziehungsweise Gesundheitsprogramm zunächst mit Ihrem Arzt. Und das Beste ist: Den Check-up bezahlen wir alle zwei Jahre.

#### 2. NICHT ÜBERTREIBEN

Fangen Sie langsam an: Achten Sie beim Krafttraining darauf, dass die Gewichte leicht sind, und wiederholen Sie die Übungen häufig, bis Sie die Technik sicher beherrschen.

#### 3. FORTSCHRITTE DOKUMENTIEREN

Beobachten Sie Ihre Fortschritte (Körpergewicht, Körperfett, Gewichte etc.) und halten Sie sie schriftlich fest. Dies macht Ihnen Ihre Verbesserungen bewusst und motiviert Sie so zum weiteren Trainieren.

#### 4. TRINKEN SIE AUSREICHEND!

Pro Tag sollten Sie mindestens 1,5 Liter Wasser aufnehmen – und pro Stunde, die Sie körperlich aktiv sind, einen zusätzlichen Liter.

#### 5. ESSEN SIE AUSGEWOGEN!

Die größten Erfolge erzielen Sie, wenn Ihre Nahrung etwa im folgenden Verhältnis zusammengestellt ist: 55% Kohlenhydrate, 15% Proteine und 30% Fette. Vitamine und Mineralstoffe runden eine gesunde Ernährung ab.

### DARUM GEHT'S IN DIESEM KAPITEL

- Allgemeines zum Krafttraining
- Warum ist Krafttraining so wichtig?
- Welche Formen des Krafttrainings gibt es?
- Was passiert in unserem Körper?
- Sechs Grundsätze für ein gesundes und effektives Training
- Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht
- Krafttraining mit Zusatzgewichten
- Übungen mit dem Thera-Band® und TRX®
- Übungen Beckenboden, Pilates

### 6. ACHTEN SIE AUF DEN PULS!

Verwenden Sie beim Ausdauertraining eine Pulsuhr, um die für Sie ideale Trainingsintensität festzulegen. Sie können, je nach persönlichem Ziel, im Herzfrequenzbereich zwischen 60% (Fettverbrennung) und 80% (Verbesserung der Ausdauerfähigkeit) Ihres Maximalpulses (220 – Lebensalter) trainieren. Exakter ist die Formel auf Seite 8.

### Tipps für Ihr Krafttraining

- Für Anfänger ist Vorsicht geboten: Vor einer Erhöhung der Gewichte sollte die Technik sicher beherrscht werden.
- Generell muss Krafttraining anstrengend sein, da sich sonst kein Kraftzuwachs einstellt.
- Mit Freunden trainieren – das sorgt für mehr Spaß und ein größeres Durchhaltevermögen.
- Das Krafttraining sollte immer unter professioneller Anleitung erlernt werden.

## KRAFTTRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

Das Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht hat den Vorteil, dass die Übungen an jedem Ort durchgeführt werden können. Die Intensität der Übungen lässt sich lediglich über die Anzahl der jeweiligen Wiederholungen steuern. Vorteil ist jedoch, dass das Verletzungsrisiko gegenüber Krafttraining mit Gewichten sehr gering ist.

### LIEGESTÜTZE



#### TRAINING DES GESAMTEN OBERKÖRPERS

Indem Sie das eigene Körpergewicht gegen die Schwerkraft hochdrücken, trainieren Sie gleich mehrere Muskelgruppen: Brust-, Schultergürtel-, Arm- und Rückenmuskulatur verrichten ihre Arbeit – und das in einer Übung. Als einfachere Variante können Sie die Liegestütze auf den Knien durchführen. So reduziert sich das auf den Armen lastende Gesamtgewicht, die Übung wird damit weniger intensiv.

Führen Sie die Übung so oft durch, bis Sie nicht mehr können, danach pausieren Sie kurz. Im Folgenden bezeichnen wir das einmalige Ausführen einer Übung auch als Satz. Drei Sätze sind für diese Übung zunächst ausreichend. Sobald Sie diese nicht mehr korrekt ausführen können, brechen Sie sie ab.

### SIT-UPS/CRUNCHES



#### TRAINING DER GESAMTEN BAUCHMUSKULATUR

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Führen Sie die Hände auf die Brust oder in den Nacken, sodass sich die Fingerspitzen berühren. Heben Sie nun die Schultern und den Rücken vom Boden ab, ohne sich komplett aufzusetzen. Halten Sie in der oberen Position für einige Sekunden inne und senken Sie den Oberkörper dann wieder. Zwischen den einzelnen Wiederholungen legen Sie den Kopf nicht ab, sondern halten Sie die Spannung.

Wiederholen Sie die Übung, so oft es geht. Danach legen Sie auch den Kopf ab und machen eine Pause vor dem nächsten Satz. Es gibt für Crunches keine feste Anzahl von Sätzen. In der Regel können Sie Ihre Bauchmuskeln nicht übertrainieren. Sie entscheiden, wie viele Sätze Sie durchführen können. Bei der Aufwärtsbewegung tief aus- und bei der Abwärtsbewegung tief einatmen.

### STABILISIERUNG



#### KRÄFTIGUNG DER GESAMTEN RUMPFMUSKULATUR

Stützen Sie sich auf Ihren Unterarmen und Ihren Zehenspitzen ab. Achten Sie darauf, dass das Becken nicht durchhängt und auch nicht nach oben zeigt, sondern mit Füßen und Schultern eine Linie bildet. Der Blick ist nach unten zum Boden gerichtet. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden. Atmen Sie regelmäßig weiter.

Wiederholen Sie die Übung dreimal. Fortgeschrittene können zusätzlich im Wechsel die Füße leicht vom Boden heben.

### VIERFÜSSLERSTAND



#### KOORDINATION, STABILISIERUNG UND KRÄFTIGUNG DER MUSKULATUR (RÜCKEN, BRUST, SCHULTER, RUMPF, GESÄSS)

Beginnen Sie im Vierfüßlerstand, wobei Waden, Oberschenkel, Rücken und Arme jeweils einen rechten Winkel bilden. Aus dieser Position strecken Sie ein Bein nach hinten weg und zugleich den dazu diagonalen Arm nach vorn. Achten Sie hierbei auf die Kniestreckung.

Drehen Sie die Hüfte nicht auf und halten Sie Ihren Kopf sowie den gesamten Rücken gerade. Nach der Streckphase führen Sie den Ellenbogen und das Knie unter Ihrem Körper zusammen.

Wiederholen Sie die Übung langsam und bewusst geführt je Seite 20-mal. Zwischen den drei Sätzen pausieren Sie kurzzeitig, damit sich die Muskeln erholen können.

### KNIEBEUGE



#### TRAINING DER OBERSCHENKEL- UND RUMPFMUSKULATUR

Die Füße stehen nah nebeneinander, die Knie in Richtung der Fußspitzen. Die Arme halten Sie waagrecht gestreckt vor dem Körper. Knie und Hüfte sind gebeugt und der Oberkörper wird mit nach vorn abgelenkt, bis die Knie einen rechten Winkel ergeben. Der Rücken bleibt gerade und die gesamte Ferse hat Bodenkontakt. Die Knie halten Sie immer über den Füßen. Kontrollieren Sie sich mit einem Spiegel. Nach der Abwärtsbewegung strecken Sie die Beine und kehren in die Ausgangsposition zurück. Ihre Knie dürfen nicht komplett gestreckt werden. Eine Übungsvariation erhalten Sie, wenn Sie das Körpergewicht auf die Fersen verlagern.

Wiederholen Sie die Übung so oft, bis der Oberschenkel ermüdet ist. Zwischen den drei Sätzen machen Sie eine kurze Pause.

### AUSFALLSCHRITT



#### TRAINING DER OBERSCHENKEL- UND RUMPFMUSKULATUR

Schrittstellung aufrecht, die Hände in der Hüfte positioniert. Sie senken Knie und Oberkörper so weit ab, bis das hintere Knie nahezu den Boden berührt. Das vordere Knie muss immer hinter dem Fuß bleiben und darf nicht nach vorn verlagert werden. Drücken Sie sich anschließend wieder so weit hoch, bis Sie fast gestreckte Beine erreicht haben. Wiederholen Sie die Übung bis zur Ermüdung und wechseln Sie anschließend die Fußstellung. Während der gesamten Ausführung sollte das Becken gerade nach vorn gerichtet bleiben.

Achten Sie auch immer auf einen geraden Rücken. Kontrollieren Sie sich nach Möglichkeit mit einem Spiegel. Für eine bessere Balance können Sie die Füße seitlich etwa schulterbreit aufstellen.



## KRAFTTRAINING MIT ZUSATZGEWICHTEN

Krafttraining mit Gewichten basiert auf langsamen und kontrollierten Bewegungsausführungen. Ziel der Übungen ist eine deutliche Ermüdung der Muskeln nach dem Training. Zuerst arbeiten Sie mit leichten Gewichten, dafür mit vielen Wiederholungen (bis zu 30-mal). So können Sie die Technik optimieren und Verletzungen vermeiden. Achtung: Vor Gerätetraining und Training mit hohen Zusatzgewichten lassen Sie sich unbedingt qualifiziert beraten.

### BANKDRÜCKEN



#### TRAINING DER BRUSTMUSKELN IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM TRIZEPS (HINTERER OBERARM)

Auf einer schmalen Erhöhung sitzend greifen Sie zwei Kurzhanteln. Stellen Sie die Hanteln auf den Oberschenkeln ab. Begeben Sie sich in Rückenlage und halten Sie die Hanteln mit fast gestreckten Armen über der Brust. Die Daumen zeigen nach innen und die Ellenbogen zur Seite.

Senken Sie die Hanteln seitlich ab, bis sich die Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe befinden. Die Unterarme halten Sie ständig senkrecht. Drücken Sie die Hanteln nun

wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung 15- bis 20-mal in drei Sätzen und machen Sie dazwischen immer kurz Pause.

Während der gesamten Bewegungsausführung sollte der komplette Rücken die Bank beziehungsweise den Boden berühren. Sie können auch die Füße auf die Bank stellen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

### SEITSTÜTZ

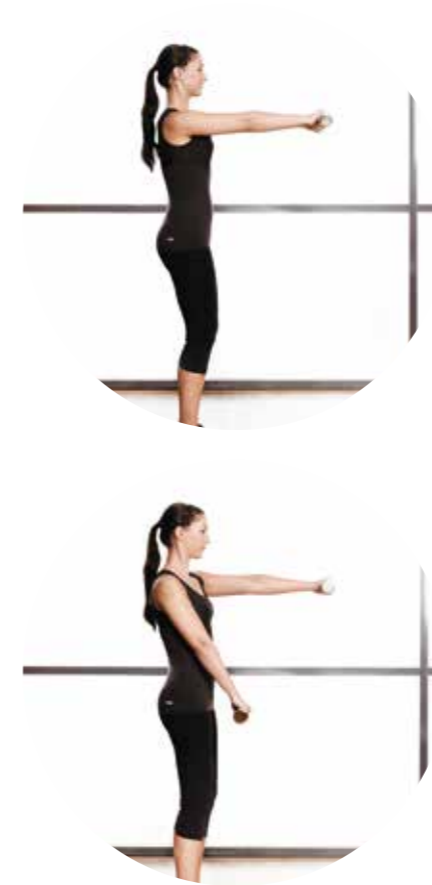


#### STABILISATION DER GESAMTEN RUMPFMUSKULATUR

Legen Sie sich in Seitlage auf eine Matte, die Füße übereinander. Alternativ können Sie auch den oberen Fuß vor dem unteren Fuß positionieren. Sie stützen sich auf den Ellenbogen und achten darauf, dass sich dieser direkt unter der Schulter befindet. Der freie Arm greift vor dem Oberkörper das Zusatzgewicht. Der gesamte Körper befindet sich in einer Linie.

Führen Sie nun das Zusatzgewicht mit fast gestrecktem Arm nach oben, bis beide Arme wieder eine Linie bilden. Entweder Sie wiederholen die Bewegung oder Sie halten den Körper so lange wie möglich in dieser Position. Fortgeschrittene können zusätzlich noch das oben liegende Bein ab spreizen. Anfänger dürfen auch die Knie beugen und den Körper so stabilisieren. Dadurch wird die Muskelkette kürzer und die Übung einfacher.

### FRONTHEBEN



#### TRAINING DER GESAMTEN SCHULTERMUSKULATUR

Stellen Sie sich aufrecht in einen schulterbreiten Stand, die Beine sind hierbei leicht gebeugt. Sie greifen zwei Kurzhanteln mit leicht gebeugten Armen vor Ihren Oberschenkeln, wobei die Daumen nach innen zeigen.

Heben Sie nun die Hanteln, bis sich Ihre Arme parallel zum Boden beziehungsweise leicht darüber befinden. Achten Sie auf eine langsame und kontrollierte Bewegungsausführung, wobei Ihr Oberkörper immer stabil bleibt. Wiederholen Sie die Übung 15- bis 20-mal je Arm. Zwischen den drei Sätzen machen Sie eine kurze Pause.

Die Übung kann mit beiden Armen gleichzeitig ausgeführt werden oder auch abwechselnd.

### SCHULTERPRESSE



#### TRAINING DER SCHULTERMUSKULATUR

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Gymnastikball. Wahlweise können Sie auch eine andere Erhöhung wählen oder die Übung im Stehen durchführen. Achten Sie dabei immer auf einen geraden Rücken und vermeiden Sie ein Hohlkreuz während der gesamten Bewegungsausführung. Greifen Sie die Hanteln mit nach innen zeigenden Daumen und halten Sie sie neben dem Kopf. Die Ellenbogen zeigen zur Seite.

Drücken Sie nun die Hanteln nach oben über den Kopf, wobei die Arme keine gestreckte Position erreichen. Führen Sie anschließend die Hände zurück neben den Kopf und wiederholen Sie die Übung 15- bis 20-mal. Zwischen den drei Sätzen machen Sie eine kurze Pause.

### RUDERN STEHEND VORGEBEUGT



#### TRAINING DER OBERSCHENKEL- SOWIE DER GESÄSSMUSKULATUR

Greifen Sie die beiden Kurzhanteln in einem schulterbreiten Stand. Die Knie sowie die Hüfte beugen Sie, um anschließend den Oberkörper mit geradem Rücken vorzubeugen.

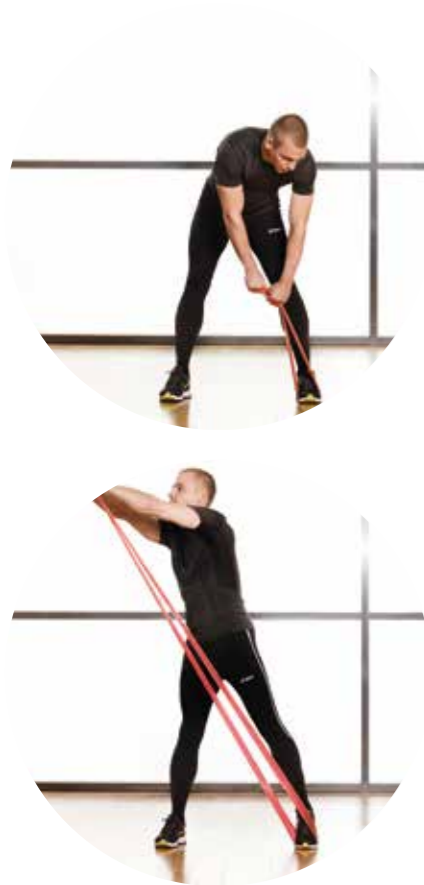
Führen Sie die Oberarme abgespreizt oder eng am Körper liegend nach oben und bringen Sie dabei die Schulterblätter eng zusammen. Achten Sie beim Zurückkehren in die Ausgangsposition darauf, dass die Arme leicht gebeugt bleiben. Die Schultern können Sie in der Grundstellung leicht nach unten hängen lassen. Die Armmuskulatur wird nur stabilisierend eingesetzt und ist nicht aktiv an der Bewegung beteiligt.

Wiederholen Sie die Übung 15- bis 20-mal. Zwischen den drei Sätzen machen Sie eine kurze Pause.

## ÜBUNGEN MIT DEM THERA-BAND® UND TRX®

Übungen mit dem Thera-Band® trainieren meist die Rumpf-, Schulter-, Bein- und Armmuskulatur. Das TRX® Suspension Training ist ein funktionelles, enorm effizientes Ganzkörpertraining mit einem speziellen Gurtsystem. Beide Trainings stammen aus der Physiotherapie. Die Übungen lassen sich an nahezu jedem Ort ausführen, auch im Büro oder auf Reisen.

### THERA-BAND®, RUMPFMUSKULATUR



#### STABILISATION DER RUMPFMUSKULATUR MIT HILFE DER BEIN-, SCHULTER-, BAUCH-, RÜCKEN- UND ARMMUSKULATUR

Sie stehen in einem weiten Stand mit leicht gebeugten Knien. Legen Sie das Thera-Band® um einen Fuß, beugen Sie sich nach unten und greifen Sie es mit beiden Händen. Bewegen Sie sich diagonal nach oben zur anderen Seite, indem Sie sich aufrichten, den Rumpf leicht drehen und die Arme nach oben strecken. Mit Ihrem Blick folgen Sie der Zughand bis in die Endposition. Wiederholen Sie diese Übung pro Seite 15- bis 20-mal in ruhigem Tempo. Zwischen den drei Sätzen machen Sie eine Pause. Der Widerstand des Thera-Bandes® lässt sich durch Änderung der Länge bzw. ein doppelt gelegtes Band verändern. Im Sportfachhandel sind zudem verschiedene Stärken erhältlich.

### THERA-BAND®, KNIEBEUGE



#### ÜBUNG FÜR DIE BEINMUSKULATUR

Die Füße stehen nah nebeneinander, die Fußspitzen zeigen minimal nach außen und die Knie sind in Richtung der Fußspitzen ausgerichtet. Knie und Hüfte sind gebeugt. Der Oberkörper wird mit nach vorn abgesenkt, bis die Knie rechtwinklig sind. Der Rücken bleibt gerade und die gesamte Ferse hat Kontakt zum Boden. Die Knie schweben immer über den Füßen. Kontrollieren Sie sich gegebenenfalls mit einem Spiegel.

Die Hände greifen das nicht gespannte Thera-Band®. In der Aufwärtsbewegung strecken Sie die Beine, um in die Endposition zu gelangen. Die Knie dürfen nicht komplett gestreckt werden. So kommen die Armmuskeln mit zum Einsatz und Sie erhöhen gleichzeitig den Widerstand für die Beinmuskulatur. Wiederholen Sie die Übung so oft, bis der Oberschenkel ermüdet. Zwischen den drei Sätzen machen Sie eine kurze Pause.

### THERA-BAND®, SCHULTERSEITHEBEN



#### STABILISATION DER SCHULTER- MUSKULATUR

Stellen Sie sich aufrecht in einem hüftbreiten Stand mittig auf das Thera-Band®. Die Hände greifen auf beiden Seiten dessen Enden. Achten Sie auf leicht gebeugte Knie und einen entspannten Zustand des Thera-Bandes® in der Ausgangsposition. Die Handflächen zeigen nach innen. Heben Sie nun die Arme seitlich an, bis sich die Oberarme parallel zum Boden befinden, und halten Sie dabei die Ellenbogen leicht gebeugt und die Handflächen nach unten. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz während der Übungsausführung, indem Sie dauerhaft Ihren Beckenboden anspannen und die Knie leicht gebeugt halten.

Wiederholen Sie die Übung 15- bis 20-mal. Zwischen den drei Sätzen machen Sie eine kurze Pause.

### TRX®, BECKENHEBEN



#### TRAINING DER GESAMTEN GESÄSSMUSKULATUR

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte und stellen Sie beide Füße in die Schlaufen des TRX® nah über dem Boden, sodass die Beine etwa rechtwinklig in der Luft sind. Die Hände können Sie zu einer besseren Stabilisation neben Ihr Gesäß legen.

Heben Sie nun Ihr Gesäß an, sodass Rücken und Oberschenkel etwa eine Linie bilden. Achten Sie darauf, dass sich der Winkel zwischen Oberschenkel und Wade nicht verändert. Halten Sie die Füße ruhig.

Wiederholen Sie das Heben und Senken des Gesäßes, bis die Muskulatur ermüdet ist. Wichtig ist, dass Sie das Gesäß nie auf dem Boden ablegen. Zwischen den drei Sätzen machen Sie eine kurze Pause.

### TRX®, BRUSTPRESSE



#### ÜBUNG FÜR BRUST- UND ARMMUSKULATUR

Beginnen Sie die Übung zum Erlernen der Technik im Stehen. Greifen Sie mit beiden Händen die Griffe in den Schlaufen. Achten Sie während der Bewegung darauf, dass Ihr Körper gerade bleibt und eine Linie bildet. Durch das Beugen der Arme senken Sie Ihren Körper nach vorn. Die Bewegung ähnelt den klassischen Liegestützen. Drücken Sie sich aus der unteren Position wieder in den aufrechten Stand, ohne die Arme dabei ganz durchzudrücken. Halten Sie die Handgelenke immer gerade und die Hände in Brusthöhe.

Je näher Sie die Übung über den Boden ausführen, desto schwieriger wird sie.

Wiederholen Sie die Übung 15- bis 20-mal und machen Sie zwischen den drei Sätzen eine kurze Pause.

### TRX®, RÜCKEN



#### ÜBUNG FÜR RÜCKEN- UND ARMMUSKULATUR

Beginnen Sie die Übung, indem Sie mit beiden Händen die Griffe des TRX® greifen. Der gesamte Körper bildet eine Linie. Die Arme sind gestreckt, die Hände zeigen zueinander. Ziehen Sie sich nun durch ein Beugen der Arme in Richtung der Griffe nach oben. Der Körper bleibt hierbei gestreckt. Sie können die Ellenbogen dicht am Oberkörper halten oder sie vom Körper wegführen. Beginnen lässt sich die Übung auch auf dem Rücken liegend am Boden.

Je näher Sie dem Boden sind, desto schwieriger wird es. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße rutschfest auf dem Boden stehen.

Wiederholen Sie die Übung 15- bis 20-mal und machen Sie zwischen den drei Sätzen eine kurze Pause.

## ÜBUNGEN BECKENBODEN, PILATES

Die wichtigste Voraussetzung für ein erfolgreiches Training der Beckenbodenmuskulatur ist die Fähigkeit, den Beckenboden wahrzunehmen und ihn isoliert anzuspannen. Deshalb ist es ratsam, sich die Übungen zunächst von einer geschulten Person, etwa einem Physiotherapeuten oder einer Hebamme, erläutern zu lassen.

### BECKENBODEN, HÜFTROTATION LIEGEND



#### ÜBUNG ZUR STABILISATION DES BECKENBODENS

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte und positionieren Sie die Hände mit gestreckten Armen neben dem Gesäß oder auch seitlich ausgestreckt neben den Schultern. Stellen Sie Ihre Füße auf.

Rotieren Sie nun mit Ihrer Hüfte, indem Sie wechselseitig Ihre Knie links und rechts in Richtung Boden bewegen, ohne sie dort abzulegen. Der Rücken und die Schultern bleiben während der gesamten Übung am Boden.

Wiederholen Sie die Übung 15- bis 20-mal und machen Sie eine kurze Pause zwischen den drei Sätzen.

### BECKENKIPPEN AUF EINEM GYMNASTIKBALL



#### ÜBUNG ZUR STABILISATION DES BECKENBODENS

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Gymnastikball. Ihre Knie sind senkrecht über den Knöcheln, wobei die Füße einen stabilen Stand haben. Fassen Sie mit Ihren Händen an die Hüfte.

Vorsichtig und kontrolliert beginnen Sie nun, das Becken vor- und zurückzukippen, indem Sie den Ball leicht vor- und zurückrollen. Die Übung lässt sich durch ein seitliches Kippen des Beckens nach links und rechts variieren. Achten Sie bei diesen Übungen immer darauf, dass Sie den Schultergürtel ruhig halten.

Wiederholen Sie die Übung 20- bis 30-mal und machen Sie zwischen den drei Sätzen eine kurze Pause.

### HÜFTHEBEN



#### ÜBUNG FÜR DIE GESÄSSMUSKULATUR

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte und stellen Sie die Beine rechtwinklig auf. Die Hände legen Sie seitlich neben das Gesäß, um die Position zu stabilisieren. Heben Sie nun die Hüfte an, bis Oberschenkel, Hüfte und Schultern in einer Linie liegen. Senken Sie anschließend die Hüfte wieder ab, ohne das Gesäß ganz abzulegen.

Wiederholen Sie das Heben und Senken, bis die Muskulatur ermüdet ist. Machen Sie zwischen den drei Sätzen eine kurze Pause.

Die Übung lässt sich auch einbeinig durchführen. Heben Sie hierzu ein Bein gestreckt in Verlängerung des Oberschenkels des Standbeines nach oben. Wiederholen Sie diese Übung je Seite, bis die Muskulatur ermüdet ist.

### BEINHEBEN



#### TRAINING DER GESAMTEN BAUCHMUSKULATUR

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte, die Hände befinden sich zur Stabilisation neben Ihrem Gesäß. Die Beine sind angewinkelt. Heben Sie nun die Füße vom Boden ab und strecken Sie die Beine schräg nach vorn. Ihr gesamter Rücken muss Kontakt zum Boden haben. Ein Hohlkreuz vermeiden Sie durch ein Anheben der Beine.

Winkeln Sie nun die Beine an und ziehen Sie über eine Anspannung der Bauchmuskeln Ihre Knie in Richtung Stirn. Heben Sie Ihr Gesäß leicht vom Boden ab und rollen Sie sich zusammen. Dann rollen Sie Ihr Gesäß langsam wieder ab und strecken die Beine schräg nach vorn. Arbeiten Sie ohne Schwung und führen Sie die Bewegung kontrolliert aus. Die Muskelspannung bleibt erhalten. Wiederholen Sie die Übung 15- bis 20-mal und machen Sie eine kurze Pause zwischen den drei Sätzen.

### SCHWIMMEN



#### TRAINING DES RÜCKEN- UND SCHULTERBEREICHS SOWIE DER GESÄSSMUSKULATUR

Legen Sie sich in Bauchlage auf eine Matte und strecken Sie Hände und Arme weit über den Kopf. Heben Sie in dieser Position nun Arme, Oberkörper und Beine so weit wie möglich vom Boden ab. Sie haben nun die Möglichkeit, entweder das Heben und Senken von Oberkörper und Beinen zu wiederholen oder in der gehobenen Position die Hände ähnlich wie beim Schwimmen in Richtung Gesäß zu bewegen. Die Hände können hierbei nah am Körper und mit gestreckten Armen in einem großen Kreis bewegt werden. Achten Sie darauf, dass die Hände nicht den Boden berühren und Ihr Becken fest am Boden liegt.

Wiederholen Sie Ihre jeweilige Übung 15- bis 20-mal und machen Sie eine kurze Pause zwischen den drei Sätzen.

### BEINHEBEN IN SEITLAGE



#### TRAINING DES RUMPFS UND DER AB- UND ADDUKTOREN DER BEINE

Legen Sie sich in Seitlage auf eine Matte. Der Körper ist gestreckt, wobei die Füße übereinander positioniert werden. Die Hand des oberen Armes stellen Sie rechtwinklig vor dem Körper auf, um Ihre Position zu stabilisieren und ein Kippen zu vermeiden. Den unteren Arm können Sie nach oben ausstrecken oder gebeugt unter dem Kopf ablegen. Halten Sie den Kopf immer gerade in Verlängerung Ihrer Wirbelsäule.

Heben Sie nun die geschlossenen Beine so weit wie möglich vom Boden ab. Achten Sie auf eine stabile Lage und vermeiden Sie ein Kippen des Beckens.

Nach 15 bis 20 Wiederholungen ändern Sie Ihre Position auf die andere Seite. Wiederholen Sie dies mit bis zu drei Sätzen je Seite.



## MIT VOLLER ENERGIE VÖLLIG ENTSPANNT!

Ein altes Sprichwort besagt, dass in der Ruhe die Kraft liegt – doch das ist nur die halbe Wahrheit: Natürlich sind Pausen ganz wichtig, wenn Sie Kopf und Körper beanspruchen. Sie sollten diese jedoch aktiv nutzen, um neue Energie zu tanken. Ideal geeignet sind Entspannungstechniken, die Sie von Profis erlernen und anschließend jederzeit selbst anwenden können.

### WIE ENTSTEHT STRESS?

Stress hat viele Gesichter: Da sind diese Phasen, in denen wir alle Hände voll zu tun haben und trotzdem vor Energie strotzen. Und dann gibt es Zeiten, in denen die Arbeit uns belastet und wir uns überfordert fühlen. Dieser Stress kann auf Dauer sogar krank machen. Wichtig ist es deshalb, genau auf sich zu achten und sich bewusst auch Erholungsphasen zu gönnen. Entspannung ist allerdings nicht gleich Entspannung: So neigt man nach einem stressigen Arbeitstag, wenn man gleichzeitig angespannt und erschöpft ist, zu so genannten Low-Effort Activities, das sind Aktivitäten, die keine große Anstren-

gung erfordern. Ungünstig an ihnen ist: Sie sind kaum erholsam.

Will man vernünftig mit Stresssituationen umgehen, ist es wichtig, zu wissen, dass Art und Dauer jeder Belastungsphase auch in die Erholungsphase ausstrahlen. Das heißt: Je länger und stärker die Belastung andauert, desto mehr Zeit braucht man, um sich zu erholen und wieder fit in die nächste Belastungsphase hineinzugehen. Zudem addiert sich Belastung auf. So kann es vorkommen, dass man morgens um acht Uhr noch relativ locker ist, um elf Uhr hingegen schon wieder ein Nervenzündel.

### DARUM GEHT'S IN DIESEM KAPITEL

- Wie entsteht Stress?
- Professionelle Trainer für entspanntes Training
- Yoga
- Die unterschiedlichen Yoga-Stile
- Asanas-Yoga für Einsteiger

Das führt dazu, dass man die nächste Belastungsphase nicht optimal erholt antritt und noch schneller wieder überlastet ist. So kann sich ein gefährlicher Kreislauf entwickeln.

Folgende Techniken können Sie gezielt einsetzen, um sich zwischendurch zu entspannen:

- Atmen Sie bewusst und tief.
- Spannen Sie gezielt die Muskeln an (Hand, Bauch, Fuß).
- Lockern Sie Ihre Schultern.

### PROFESSIONELLE TRAINER FÜR ENTSPANNTES TRAINING

Entspannungstechniken lernen Sie am besten von professionellen Trainern, denn falsch ausgeführte Übungen sind nicht effektiv und können sogar schädlich sein. Die Kosten für den Einstieg in Techniken wie Yoga, Muskelrelaxation nach Jacobson und autogenes Training übernehmen wir im Rahmen des Präventionsangebotes bis zu 100% (maximal 200,00 Euro im Jahr). Voraussetzung ist, dass der jeweilige Kurs zertifiziert ist.

### Unser Tipp

Rufen Sie uns gern kostenlos unter **0800 255 0800** an, zusammen suchen wir nach einem geeigneten Angebot für Sie. Passende Kurse in Ihrer Nähe finden Sie auch auf unserer Website unter: [bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse](http://bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse)

### YOGA

Yoga ist viel mehr als eine Modeerscheinung: Die jahrtausendealte Philosophie hat ihren Ursprung in Indien und ist Teil des traditionellen Ayurveda. Die Körperübungen beim Yoga (Asanas) verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, das heißt, Körper, Geist und Seele sollen in Einklang gebracht werden. Eine wichtige Rolle nehmen auch Atemübungen (Pranayama) ein. Yoga kann in vielerlei Hinsicht guttun: Es fördert die psychische und physische Gesundheit. Oft verschafft es auch Linderung bei Schlafstörungen und chronischen Kopfschmerzen. Durch die Übungen werden die Kraft, die Flexibilität und der Gleichgewichtssinn trainiert. So wird zum Beispiel die Rückenmuskulatur gestärkt.

In Stresssituationen hat Yoga auf viele Menschen außerdem eine beruhigende Wirkung. Auch Folgewirkungen von Stress, wie allgemeine Erschöpfung, innere Unruhe oder Leistungsminderung, können mit Hilfe von Yogaübungen reduziert werden.

### DIE UNTERSCHIEDLICHEN YOGASTILE

#### HATHA-YOGA

ist die wohl bekannteste Form des Yoga. Es umfasst bestimmte Körperstellungen sowie Atem- und Tiefenentspannungsübungen. Hatha-Yoga hat zum Ziel, dass der Übende die „innere Gelassenheit“ erreicht, um so zum Beispiel seelischen Konflikten entgegenzuwirken.

#### IYENGAR-YOGA

ist für seine Betonung der korrekten Ausrichtung des Körpers bekannt. Iyengar-Yoga ist eine intensive und aktive Form des Hatha-Yoga.

#### POWER-YOGA

ist eine dynamische Yogaart, bei der die Synchronisation von fließenden Bewegungen und intensiven Atemübungen im Vordergrund steht.

#### KUNDALINI-YOGA

ist die ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Beim Kundalini-Yoga geht es um die Erweckung des schlafenden Potenzials im Menschen.

#### BIKRAM-YOGA

hat sich aus dem Hatha-Yoga entwickelt. Die Übungen werden bei einer Raumtemperatur von 32 bis 40°C durchgeführt. Bikram-Yoga wird auch Hot Yoga genannt. Es werden 26 Asanas und zwei Pranayamas praktiziert. Durch die hohen Temperaturen ist eine sichere Muskel- und Sehnenarbeit möglich und das Schwitzen ermöglicht es, den Körper zu entgiften.

AUCH WICHTIG  
BEI DER  
ENTSPANNUNG:  
ERFRISCHUNG



## ASANAS-YOGA FÜR EINSTEIGER

### AUFSCHAUENDER HUND

Ziel dieser Übung ist die Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers, insbesondere die Dehnung der Brustmuskulatur sowie die Kräftigung von Beinmuskulatur und Armmuskulatur.

Legen Sie sich bäuchlings flach auf eine Matte. Die Füße sind hierbei etwa hüftbreit auseinander, der Fußspann am Boden liegend. Legen Sie die Handflächen weit gespreizt am Boden unter den Schultern ab. Die Arme und Ellenbogen bleiben eng am Körper. Ziehen Sie nun die Schultern zurück und aktivieren Sie Ihre gesamte Körpermuskulatur. Strecken Sie nun langsam die Arme und heben Sie den Brustkorb vom Boden ab. Der Bauch zieht lang nach vorn und das Becken gleitet nach vorn. Drücken Sie den Fußspann in den Boden und heben Sie die Knie vom Boden ab. Halten Sie diese Stellung nach Möglichkeit eine Minute und gehen Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



### KRIEGER

Die Yogaübung „Krieger“ trainiert das Gleichgewicht, unterstützt die Dehnung von Oberkörper und Beininnenseiten und kräftigt die stabilisierende Muskulatur (Beine, Gesäß und Bauch). In der Ausgangsposition stehen die Füße parallel zueinander auf einer Matte. Die Arme hängen locker herunter. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung.

Die Arme werden seitlich bis auf Schulterhöhe gehoben, sodass sie rechts und links parallel zum Boden gestreckt sind. Die Handflächen zeigen nach unten. Nun gehen Sie mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach rechts. Danach dreht sich das rechte Fußgelenk nach rechts, bis der Fuß in einem Winkel von 90° zum linken Fuß steht.

Nun erfolgt eine Verlagerung des Körperschwerpunktes nach rechts.

Das rechte Bein wird dabei so weit gebeugt,

bis es etwa parallel zum Boden steht. Die Schultern bleiben zunächst in der waagerechten Haltung. Die Front des Oberkörpers zeigt nach vorn. Um die Position des Kriegers zu vollenden, beugt sich nun der Oberkörper gestreckt nach rechts. Der rechte Arm zeigt in Richtung der Zehen. Dabei berührt der Ellenbogen das Knie oder den Unterschenkel. Für die Position des Kriegers beim Yoga ist es wichtig, dass beide Arme weit auseinandergezogen werden. Die Hüfte ist gerade und nicht ein- oder aufgedreht, sodass die Hüftknochen parallel zueinander nach vorn zeigen. Gesäß, Beine und Bauch sind gleichermaßen angespannt. Die Füße sollten in der Krieger-Position fest auf dem Boden stehen. Vergessen Sie das Atmen während der Übung nicht!

Die Krieger-Position wird etwa eine Minute gehalten. Danach wird die Übung in umgekehrter Reihenfolge (Oberkörper aufbeugen, Fuß eindrehen, Bein zurücksetzen, Arme nach unten schließen) durchgeführt, bis die Ausgangsposition erreicht ist. Wiederholen Sie nun die Übung auf der linken Seite.



### BAUM

Der Baum ist eine ganzheitliche Übung im Yoga. Es wird der Gleichgewichtssinn trainiert. Dies wiederum trainiert die stabilisierende Muskulatur (Bauch, Gesäß, Beinmuskulatur des Standbeins). Durch die öffnende Position der Hüfte beim Absetzen des Spielbeins werden Hüftmuskulatur und Beininnenseiten gedehnt.

In der Ausgangsposition stehen Sie aufrecht, wobei das Gewicht fest auf ein Bein verlagert wird (Standbein). Das andere Bein (Spielbein) wird kaum belastet. Lösen Sie nun langsam das Spielbein vom Boden, strecken Sie es leicht nach vorn und winkeln Sie es nach innen an.

### VARIATION DER ÜBUNG

Mit der Hand des Gegenarms greifen Sie nun das Bein an den Fußfesseln von außen. Der andere Arm wird senkrecht nach oben gestreckt und zur Austarierung des Gleichgewichts eingesetzt. Bringen Sie nun das Bein auf Höhe der Leiste des Standbeins. Versuchen Sie, das Bein dort abzusetzen und dabei das Gleichgewicht zu halten. Das Standbein wird dabei leicht gebeugt. Achten Sie auf eine gute Spannung in Gesäß- und Bauchmuskulatur und versuchen Sie, ruhig und tief zu atmen.

Wenn Ihnen ein stabiler Stand gelingt, versuchen Sie, die Hand von der Fußfessel zu lösen, und bringen Sie beide Hände vor der Brust zusammen oder strecken Sie die Arme nach oben.

Halten Sie diese Übung nach Möglichkeit eine Minute und gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück.



# ERNÄHRUNG SOLLTE IHNEN UND IHRER GESUNDHEIT SCHMECKEN!

Kein Fett oder keine Kohlenhydrate? Drei Mahlzeiten am Tag oder alle zwei Stunden ein Snack? Wenn es um das Thema Essen geht, gibt es unzählige Meinungen. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen oder verwirren – gesunde Ernährung ist ganz einfach, wenn Sie sich auskennen und ein paar Tipps beherzigen.

## GESUNDE ERNÄHRUNG IST ABWECHSLUNGSREICH

Die bunte Mischung macht's – wenn so das Motto für Ihre Ernährung lautet, können Sie gar nicht mehr viel falsch machen. Denn: Wichtig ist vor allem, dass Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren. Auf den folgenden Seiten lesen Sie, was Sie dabei im Einzelnen beachten sollten. Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen natürlich gern zur Verfügung.

## VITAMINE

Vitamine liefern zwar keine Energie, sind aber lebensnotwendige Bestandteile der Nahrung. Eine abwechslungsreiche Vitaminzufuhr ist für ein gesundes Immunsystem sehr wichtig und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

Vitamine können nicht selbst vom Körper gebildet werden und müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Die einzige Ausnahme bildet das Vitamin D, das der Körper sehr begrenzt selbst produzieren kann. Trotzdem ist hier eine zusätzliche Zufuhr über die Ernährung notwendig.

### Unser Tipp

Je länger Lebensmittel gelagert oder erhitzt werden, desto weniger Vitamine sind in ihnen enthalten. Deshalb sollten Sie zum Beispiel Gemüse und Obst dünsten oder es frisch und roh essen.

Einen Überblick über die wichtigsten Vitamine, ihre Funktionen und ihr Vorkommen sehen Sie in der Tabelle auf der folgenden Seite.

Auf Vitamintabletten können Sie übrigens im Normalfall getrost verzichten: Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen hat die Einnahme von Vitaminpräparaten nachweislich keinen positiven Nutzen für die Gesundheit. Nur Menschen, bei denen

tatsächlich ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel diagnostiziert wurde, sollten in Absprache mit einem Arzt oder Ernährungswissenschaftler ergänzende Mittel zu sich nehmen.

In bestimmten Lebensphasen wie zum Beispiel bei einer Schwangerschaft oder bei Krankheiten kann die Einnahme von Vitamin- und Mineralstofftabletten sinnvoll sein. Ihr betreuender Arzt ist auch in diesen Fällen der richtige Ansprechpartner.

## MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Mineralstoffe und Spurenelemente sind für verschiedene Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse sehr wichtig. Beispielsweise sind sie an der Regulation des Wasserhaushaltes, den Muskel- und Nervenfunktionen sowie am Knochenaufbau beteiligt.

Über eine ausgewogene pflanzliche und tierische Nahrung nehmen wir normalerweise genügend Mineralstoffe und Spurenelemente auf. Treten dennoch einmal Mängel auf, kann das zu Störungen im Stoffwechsel führen und den Körper anfälliger für Krankheiten machen. Die Tabelle auf der folgenden Seite gibt Ihnen eine Übersicht über einige Mineralstoffe, ihre Wirkungsweise und ihr Vorkommen.

## SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE (SPS)

Es ist noch nicht sehr lange her, da galten sekundäre Pflanzenstoffe (SPS) als giftig. Mittlerweile ist nachgewiesen, dass sie gut für unsere Gesundheit sind. So haben sie eine vorbeugende Wirkung im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. SPS werden ausschließlich in Pflanzen gebildet, um diese vor Krankheiten, Schädlingen und UV-Strahlen zu schützen. Sie werden mit der Nahrung aufgenommen und üben im menschlichen Körper zahlreiche Schutzfunktionen aus.

## DARUM GEHT'S IN DIESEM KAPITEL

- **Gesunde Ernährung ist abwechslungsreich**
- **Vitamine**
- **Mineralstoffe und Spurenelemente**
- **Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS)**
- **Fünf Portionen am Tag**
- **Kohlenhydrate**
- **Fette**
- **Ungesättigte Fettsäuren**
- **Olivöl**
- **Richtig trinken**
- **Die richtige Energiezufuhr am Tag**
- **Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz**
- **Ernährungstipps auf einen Blick**
- **Ernährungspyramide**

- **Antikarzinogen:**  
Senkung des Krebsrisikos
- **Antimikrobiell:**  
Schutz des Körpers vor Pilz-, Bakterien- und Virenbefall
- **Antioxidativ:**  
Schutz vor freien Radikalen, die Zellen oxidativ schädigen
- **Immunmodulierend:**  
Stärkung des Immunsystems

Trotz moderner Forschung sind viele Wirkungen der SPS noch unbekannt. Erwiesen ist aber: Wir sollten möglichst viele verschiedene Gemüse- und Obstsorten in die tägliche Ernährung einbauen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Die gesundheitsfördernde Wirkung der SPS wurde aber nur in Verbindung mit Lebensmitteln nachgewiesen und nicht in isolierter Form (als Nahrungsergänzungsmittel).

VITAMINE	FUNKTION	VORKOMMEN
Vitamin A	Wird benötigt für Augen, Haut, Schleimhäute, zur gesunden Zellbildung und für das Immunsystem	Fisch, Spinat, gelbes/rotes Obst, Kürbis, Leber, Eigelb, Karotten, Grünkohl, Tomaten
Vitamin B <sub>1</sub>	Wirkt besonders im Energiestoffwechsel und ist beteiligt an Nervenfunktionen	Fleisch, besonders vom Schwein, Leber, Fisch wie Scholle und Thunfisch, Vollkornerzeugnisse wie Haferflocken, Hülsenfrüchte, Kartoffeln
Vitamin B <sub>2</sub>	Unterstützt die Umwandlung von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten in Energie	Milch und Milchprodukte, Fleisch, Innereien, Fisch, Vollkornprodukte
Vitamin B <sub>6</sub>	Beeinflusst die Funktionen des Nervensystems sowie die Immunabwehr und ist wichtig für den Proteinstoffwechsel	Besonders in Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, Kohl, grünen Bohnen, Linsen, Feldsalat, Kartoffeln, Bananen
Vitamin B <sub>12</sub>	Übernimmt wichtige Funktionen bei der Bildung roter Blutzellen, ist eng mit dem Folatstoffwechsel verknüpft; ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel und das Nervensystem	Leber, Muskelfleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse
Biotin	Ist wichtig für den Energiestoffwechsel, gesunde Nägel, Haut und Haare	Hefe, Leber, Eigelb, Sojabohnen, Haferflocken, Walnüsse, Champignons, ungeschälter Reis, Fisch, Rind- und Schweinefleisch, Spinat, Bananen
Folsäure	Ist wichtig für die Zellteilung und -bildung, die Blutbildung und für den Proteinstoffwechsel	Grünes Blattgemüse, Tomaten, Kartoffeln, Orangen, Weintrauben, Vollkornprodukte, Fleisch, Käse, Eier, besonders Weizenkeime und Sojabohnen
Vitamin C	Regt das Immunsystem an und ist wichtig für Bindegewebe, Blutgefäßwände, Zahnfleisch und Stressbewältigung; verbessert die Aufnahme von Eisen im Körper; unterstützt die Wundheilung	Sanddornbeeren(saft), Paprika, Schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren, Fenchel, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Spinat und Tomaten
Vitamin D	Kräftigt Zähne und Knochen	Fetteiche Fische wie Hering und Makrele, Leber, Margarine (mit Vit. D), Eigelb, einige Speisepilze
Vitamin E	Schützt vor freien Radikalen; beugt Arteriosklerose und Entzündungen vor	Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Weizenkeime, Haselnüsse
Vitamin K	Ist an der Knochenbildung beteiligt und wichtig für die Blutgerinnung	Besonders in grünem Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch, Milch und Milchprodukten, Fleisch, Eiern



SPS	FUNKTION (U. A.)	VORKOMMEN
Carotinoide	Krebshemmend, antioxidativ, stärken das Immunsystem, entzündungshemmend	Vor allem in rotem/orangem/gelbem Gemüse, z. B. Tomaten, Karotten, aber auch in Brokkoli, Spinat, Grapefruits, Aprikosen, Melonen
Flavonoide	Krebshemmend, antioxidativ, senken den Blutdruck, stärken das Immunsystem, entzündungshemmend	Vor allem in violetter/rotem bis gelbem Gemüse und Obst, z. B. Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Grünkohl, Auberginen, aber auch in Soja, schwarzem und grünem Tee
Phenolsäuren	Krebshemmend, antioxidativ	Tee, Vollkornprodukte, Nüsse, Kaffee, Weißwein
Glucosinolate	Krebshemmend, antioxidativ, stärken das Immunsystem	Kohl, Rettich, Senf, Radieschen, Kresse
Phytoöstrogene	Krebshemmend, antioxidativ, protektive Wirkung auf den Knochenstoffwechsel	Hülsenfrüchte, z. B. Bohnen, Soja sowie Getreide (z. B. Weizen), Leinsamen
Sulfide	Antioxidativ, krebshemmend, senken den Blutdruck und den Cholesterinspiegel	Knoblauch, Lauch, Kohl, Zwiebeln, Schnittlauch

MINERALSTOFFE	FUNKTION	VORKOMMEN
Kalium	Wasserhaushalt, Säure-Basen-Haushalt, Funktionen im Nervensystem (Reizweiterleitung)	Vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln, vor allem in Bananen, Kartoffeln, Trockenobst, Spinat, Champignons
Kalzium	Funktionen im Nervensystem (Reizweiterleitung), wichtig für Blutgerinnung und Knochenaufbau	Milchprodukte, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Lauch, kalziumreiche Mineralwässer (> 150 mg Kalzium pro Liter)
Natrium	Funktionen im Nervensystem (Reizweiterleitung), Aktivierung von Enzymen, Wasserhaushalt	Mineralwasser, Kochsalz
Magnesium	Energiestoffwechsel, Knochenaufbau, Muskeln	Produkte aus Vollkorngetreide, Milch, Milchprodukte, Fisch, Bananen, Kartoffeln, Leber, Geflügel, Beerenobst
Eisen	Blutbildung, Gehirnentwicklung und Wachstum bei Kindern und Jugendlichen, Immunsystem, wichtig für zahlreiche weitere Stoffwechselprozesse	Leber, Fleisch, Vollkorngetreide, Haferflocken, Eigelb, Hülsenfrüchte, Gewürze wie Petersilie und schwarzer Pfeffer, Zimt
Zink	Hormone und Enzyme, Immunsystem, Haare, wichtig für zahlreiche weitere Stoffwechselprozesse	Vollkorngetreide, Milch, Fleisch, Eier, Käse
Jod	Schilddrüsenhormone, Energiestoffwechsel, Regulation der Körpertemperatur, Förderung von Zellteilung und Wachstum	Salzwasserfische, Milch, Jodsalz, Eier



In Obst und Gemüse bilden sich die meisten SPS erst am Ende der Reifezeit. Reife Ware erhält man meist auf dem Markt oder direkt beim Bauern. Supermärkte verkaufen häufig Obst und Gemüse, das unreif geerntet wird und dann nachreift.

Bisher kennt man rund 100.000 verschiedene Pflanzenstoffe, wovon jedoch nicht alle in der menschlichen Ernährung vorkommen. Aufgrund ihrer Struktur und Funktion werden die SPS in verschiedene Gruppen eingeteilt. Die für den Menschen wichtigsten Gruppen finden Sie in der Tabelle auf der vorherigen Seite.

#### FÜNF PORTIONEN AM TAG

Bei normaler Ernährung nehmen Sie jeden Tag etwa 1,5 g an SPS zu sich. Vegetarier konsumieren in der Regel wesentlich mehr. Doch Obst und Gemüse können noch mehr: Sie sind cholesterin- und kalorienarm, außerdem enthalten sie viele Vitamine und Mineralstoffe. Studien haben belegt, dass Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, seltener unter Bluthochdruck, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, zusätzlich verringert sich das Risiko für die Entstehung von Übergewicht.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt deshalb eine ausgewogene Ernährung mit täglich fünf Portionen Obst und Gemüse. Idealerweise sollten Sie über den Tag verteilt zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse essen.

#### PORTIONEN

Eine Portion können Sie ganz einfach mit Ihren Händen abmessen. Eine Portion Obst oder Gemüse kann sein:

- ein Apfel, eine Birne, eine Orange, ein Pfirsich oder eine Banane
- ein kleiner Kohlrabi, eine große Tomate oder eine Paprika
- 125 g Mais, Erbsen, Möhren, eine Hand voll getrockneter Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen)
- zwei Hände voll Trauben, Johannisbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren
- zwei Hände voll Spinat oder Brokkoli
- zwei Hände voll geraspelter Möhren oder Salat
- zwei getrocknete Feigen, ein Glas (200 ml) Gemüse- oder Fruchtsaft (100% Fruchtgehalt)

#### KOHLLENHYDRATE

Die Kohlenhydrate gehören neben den Eiweißen und den Fetten zu unseren Hauptnährstoffen. Sie versorgen insbesondere die Muskel-, Gehirn- und Nervenzellen mit Energie. Mehr als die Hälfte der täglichen Energiezufuhr sollten Sie über Kohlenhydrate decken.

Man unterteilt die Kohlenhydrate in Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker. Über die Nahrung nehmen wir eine Kombination der verschiedenen Arten auf. Im Verdauungstrakt werden diese dann zu Einfachzuckern abgebaut, ehe sie ins Blut gelangen.

Den größten Teil Ihres Kohlenhydratebedarfs sollten Sie durch Mehrfachzucker (auch so genannte komplexe Kohlenhydrate) decken. Dadurch erreichen Sie einen langsameren Blutzuckeranstieg und -abstieg und bleiben länger satt.

Empfehlenswerte Lebensmittel, die Mehrfachzucker enthalten, sind vor allem Vollkorngetreideprodukte wie Vollkornbrot oder Vollkornnudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, aber auch Gemüse. Diese Lebensmittel enthalten häufig mehr Ballaststoffe und Vitalstoffe (zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe) als Lebensmittel mit Einfach- und Zweifachzuckern. Eine Ausnahme ist Obst, das Einfach- und Zweifachzucker, aber zusätzlich auch viele Vitalstoffe enthält.

Haushaltszucker ist hingegen ein so genannter leerer Energielieferant, da er nur Energie, aber keine weiteren Nährstoffe liefert. Deshalb sollte Zucker weniger als 10% Ihrer Gesamtenergiezufuhr ausmachen.

Beachten Sie: Kohlenhydrate sind zwar ein wichtiger Bestandteil der Ernährung, doch wenn Sie zu viel davon zu sich nehmen, werden die Kohlenhydrate in Fett umgewandelt und landen in den Fettdepots.

#### FETTE

Auch Fette sind wichtige Energielieferanten. 1 g Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie wie 1 g Kohlenhydrate oder 1 g Eiweiß (1 g Fett = 9 Kilokalorien; 1 g Kohlenhydrate und 1 g Eiweiß = 4 Kilokalorien). Insgesamt sollten Fette nicht mehr als 30% der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. Bei einer täglichen Energiezufuhr von beispielsweise 1.900 bis 2.400 Kilokalorien entspricht das zwischen 63 und 80 g Fett täglich. Eine zu fettreiche Ernährung, häufig kombiniert mit wenig körperlicher Aktivität, ist eine der Hauptursachen für Übergewicht.

Fette sind auch notwendig, um die fettlöslichen Vitamine (A, D, E und K) aufzunehmen.

Die Fette werden unterteilt in gesättigte sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren finden sich überwiegend in tierischen Lebensmitteln, zum Beispiel in Butter, Sahne, Schmalz, Wurst oder auch Palm- und Kokosfett. Ungesättigte Fettsäuren dagegen sind eher in pflanzlichen Lebensmitteln, vor allem in Ölen, Nüssen und Saaten, aber auch in Fischen enthalten.

Für die menschliche Ernährung ist es empfehlenswert, den Anteil der gesättigten Fettsäuren in der Ernährung möglichst niedrig zu halten (maximal 10% der Energiezufuhr). Die einfach ungesättigten Fette sollten dagegen 10 bis 13% zur Kalorienzufuhr beitragen, die restlichen 7 bis 10% der Energiezufuhr verbleiben dann für die mehrfach ungesättigten Fette.

#### UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

**Einfach ungesättigte Fettsäuren** müssen nicht mit der Nahrung zugeführt werden, dennoch sind sie gesünder und bekömmlicher als gesättigte Fettsäuren. Nimmt man sie anstelle von gesättigten Fettsäuren zu sich, so senken sie das „schlechte“ LDL-Cholesterin, ohne den gefäßschützenden HDL-Anteil zu minimieren. Einfach ungesättigte Fettsäuren kommen zum Beispiel in Olivenöl, Nüssen, Rapsöl und Avocados vor.

#### Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

kann der menschliche Körper nicht selbst aufbauen, deshalb müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Verzehrt man diese Fettsäuren anstelle von gesättigten Fettsäuren, kann man nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen das Risiko für koronare Herzerkrankungen senken. Ein Mangel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann hingegen zu Hautveränderungen, Haarausfall, Infektionsanfälligkeit und Wachstumsstörungen führen.

Zu diesen essenziellen (lebensnotwendigen) Fettsäuren gehören auch die so genannten Omega-Fettsäuren. Vor allem die Omega-6- und die Omega-3-Fettsäure sind für die menschliche Ernährung unentbehrlich:

- **Omega-6-Fettsäuren** sind in Mais- oder Sonnenblumenöl enthalten.
- **Omega-3-Fettsäuren** kommen zum Beispiel in Nüssen, pflanzlichen Ölen, Diätmargarine, Lachs, Hering, Forelle und Thunfisch vor.

Omega-3-Fettsäuren fördern die Durchblutung und schützen vor Thrombosen. Außerdem haben sie eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Da besonders Seefisch reich an Omega-3-Fettsäuren ist, sind für Ihren Speiseplan wöchentlich ein bis zwei Seefischtage zu empfehlen.

#### OLIVENÖL

Seit der Antike gilt Olivenöl als Heil- und Allheilmittel. Durch die enthaltenen Pflanzenstoffe werden dem Olivenöl gesundheitsfördernde und krebsvorsorgende Effekte zugeschrieben. Menschen aus dem Mittelmeerraum haben trotz ihrer relativ kalorienreichen Ernährung mit einem hohen Fettkonsum durchschnittlich niedrigere Cholesterinwerte und eine geringere Herzinfarktquote als Nordeuropäer. Das liegt daran, dass sie anstelle anderer Fette überwiegend Olivenöl zu sich nehmen.

In Europa wird Olivenöl in acht Güteklassen eingeteilt. Bei uns in Deutschland sind im Supermarkt die drei Güteklassen erhältlich.

- **Natives Olivenöl extra – beste Qualität** ist ein kaltgepresstes Öl, das ausschließlich mit mechanischen Verfahren direkt aus Oliven schonend hergestellt wird. Es stammt immer aus der ersten Pressung und der Anteil an freien Fettsäuren darf maximal 0,8% betragen.
- **Natives Olivenöl – gute Qualität** ist ein kaltgepresstes Öl, das ausschließlich mit mechanischen Verfahren direkt aus Oliven schonend hergestellt wird. Der Anteil an freien Fettsäuren darf hier maximal 2% betragen.
- **Normales Olivenöl – mittelmäßige Qualität** besteht aus einer Mischung von raffiniertem und nativem Olivenöl. Je höher der Anteil an nativem Olivenöl, desto intensiver ist der Geschmack.





**RICHTIG TRINKEN**

Ein Mensch kann mehrere Wochen ohne Nahrung auskommen, aber nur ein paar Tage, ohne zu trinken. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist auch richtiges Trinken für unsere Gesundheit nötig.

Wasser ist für den Körper überlebenswichtig, da es viele Aufgaben im Organismus übernimmt. Es ist Bestandteil aller Zellen und Körperflüssigkeiten und sorgt für

- die Lösung und den Transport von Nahrungsbestandteilen sowie Abbauprodukten,
- die Feuchtigkeit der Schleimhäute,
- eine gute Durchblutung,
- das Quellen von Ballaststoffen zur Funktionserfüllung und
- die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur.

Wer zu wenig trinkt oder durch starkes Schwitzen viel Flüssigkeit verliert, dessen Körper kann sein volles Potenzial nicht ausnutzen; er schadet seinem Organismus. Eine Folge ist, dass das Blut langsamer fließt. Dadurch wird der gesamte Körper schlechter versorgt, Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Darüber hinaus drohen Verdauungsbeschwerden, Verstopfungen, Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit, Stressanfälligkeit und Nierenerkrankungen.

Einen Teil unseres Flüssigkeitsbedarfs decken wir bereits mit der Nahrung, die wir zu uns nehmen. Zusätzlich sollten wir aber

etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit trinken, bestimmte Personen wie Sportler oder Schwangere sogar noch mehr. Auch an heißen Tagen, bei einer Diät oder bei Durchfall steigt der Wasserbedarf.

**GEEIGNETE GETRÄNKE SIND:**

- Wasser (Mineral- und Leitungswasser),
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie
- verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte (Mischung 1 : 2).

Bitte achten Sie auf den Fruchtsaftgehalt, da bei Nektaren und Fruchtsaftgetränken der Fruchtanteil geringer ist als bei reinen Säften. Eine geringe Konzentration von Fruchtsaft ist in der Regel ein Zeichen für einen hohen Anteil an Zucker oder Süßstoff. Am besten trinken Sie Frucht- und Gemüsesäfte mit einem Saftanteil von 100%, die Sie nach Belieben mit Wasser verdünnen können.

Als Durstlöscher sind Kaffee, koffeinhaltige Getränke, schwarzer Tee und vor allem Alkohol nicht zu empfehlen. Wer seinen Kaffee in Maßen genießt und außerdem reichlich Wasser trinkt, muss zum Beispiel auf „die Tasse Kaffee am Morgen“ nicht verzichten.

Fast jeder weiß, wie wichtig es ist, ausreichend zu trinken. Häufig wird es aber einfach vergessen. Hier einige Tipps zum richtigen Trinken.

**Trink-Tipps**

- Schreiben Sie ein paar Tage lang Ihre tägliche Trinkmenge auf. So können Sie sehen, ob Sie genug getrunken haben. Trinken Sie vor jedem Essen ein Glas Wasser. Das sättigt ein wenig und durch die Flüssigkeit wird die Nahrung leichter verdaut.
- Stellen Sie schon am Morgen die Getränke bereit, die Sie trinken wollen.
- Haben Sie die Getränke immer in Reichweite. Auf diese Weise werden Sie leichter an das Trinken erinnert und greifen häufiger zu.
- Praktische Erinnerungshilfe im Büro: Richten Sie sich einen Trinkwecker ein – im Netz gibt es viele kostenlose Angebote.



**RICHTIG WICHTIG:  
RICHTIG TRINKEN!**

**DIE RICHTIGE ENERGIEZUFUHR AM TAG**

Unser Körper benötigt ständig Energie, damit alle Organe und Stoffwechselprozesse einwandfrei ablaufen können. Gemessen wird diese Energie in Kilokalorien (kcal). Unsere tägliche benötigte Energiemenge setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen:

**GRUNDUMSATZ + ARBEITSUMSATZ + NAHRUNGSINDUZIERTER UND ADAPTIVE THERMOGENESE**

Der Grundumsatz ist die tägliche Energiemenge, die der Körper benötigt, um alle lebensnotwendigen Funktionen aufrechtzuerhalten. Er ist abhängig vom Alter, vom Geschlecht und von der Körperzusammensetzung. So haben Männer aufgrund der von Natur aus größeren Muskelmasse einen höheren Grundumsatz als Frauen. Allgemein gilt: Je größer die Muskelmasse ist, desto höher ist der Grundumsatz. Aufgrund altersbedingter physiologischer Veränderungen nimmt die Muskelmasse im Alter ab, daher sinkt der Grundumsatz mit zunehmenden Jahren wieder.

Der ungefähre Grundumsatz lässt sich mit der folgenden Formel berechnen.

**Für Frauen**

$$\text{Grundumsatz (kcal/24h)} = 655,1 + (9,6 \times \text{Körpergewicht in kg}) + (1,8 \times \text{Körpergröße in cm}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren})$$

**Für Männer**

$$\text{Grundumsatz (kcal/24h)} = 66,47 + (13,7 \times \text{Körpergewicht in kg}) + (5 \times \text{Körpergröße in cm}) - (6,8 \times \text{Alter in Jahren})$$

Der Arbeitsumsatz ist dagegen die tägliche Energiemenge, die über den Grundumsatz hinaus für Arbeitstätigkeiten benötigt wird. Der Arbeitsumsatz ist abhängig von der verrichteten Muskelarbeit und der Umgebungstemperatur.

Die nahrungsinduzierte Thermogenese gibt die Energiemenge an, die für die Verdauung, die Aufnahme und den Transport der Nährstoffe nach einer Mahlzeit notwendig ist.

Die adaptive Thermogenese ist hingegen die Energiemenge, die für die Anpassung an veränderte Bedingungen, zum Beispiel Temperaturänderungen oder Stress, benötigt wird. Sie trägt allerdings nur zu einem sehr geringen Anteil zum täglichen Energieverbrauch bei.

Um nun die tägliche Energiemenge kalkulieren zu können, wird der Grundumsatz mit dem so genannten Aktivitätsfaktor (PAL-Wert; PAL = physical activity level) multipliziert. Dieser PAL-Wert richtet sich nach der täglichen körperlich ausgeübten Aktivität.

**Beispiel:**

**DIE FOLGENDE TABELLE GIBT EINEN ÜBERBLICK ÜBER DIE PAL-FAKTOREN:**

PAL-FAKTOR	TÄTIGKEIT	BEISPIELE
1,2	Nur sitzend oder liegend	Alte, gebrechliche Menschen
1,4–1,5	Fast ausschließlich sitzend, wenig Freizeitaktivitäten	Schreibtisch­tätigkeit
1,6–1,7	Überwiegend sitzend, mit zusätzlich stehenden/gehenden Tätigkeiten	Kraff­fahrer, Studenten, Laboranten
1,8–1,9	Überwiegend stehende/gehende Tätigkeit	Verkäufer, Kellner, Handwerker, Hausfrauen
2,0–2,4	Körperlich anstrengende berufliche Tätigkeit	Bergleute, Waldarbeiter, Hochleistungssportler

Eine 38-jährige Hausfrau mit einem Gewicht von 60 kg und einer Größe von 1,68 m hat folgenden täglichen Energiebedarf:

$$\text{Zunächst wird der Grundumsatz berechnet: Grundumsatz (kcal/24 h)} = 655,1 + (9,6 \times 60) + (1,8 \times 168) - (4,7 \times 38) = 1.355$$

Das bedeutet: Die tägliche Mindestenergiemenge für diese Hausfrau ist 1.355 kcal.

Für die Berechnung des gesamten täglichen Energiebedarfs wird der Grundumsatz nun mit dem PAL-Wert 1,8 multipliziert.

$$\text{Gesamte tägliche Energiemenge: } 1,8 \times 1.355 \text{ kcal} = 2.439 \text{ kcal}$$

Pro Tag benötigt diese Hausfrau eine Energiemenge von 2.439 kcal.

Um ein Gefühl für die tägliche Kalorienzufuhr zu bekommen, empfiehlt es sich, ab und zu einen Blick auf die Nährwertdeklaration von Lebensmitteln oder in eine Kalorientabelle zu werfen. Keine Sorge, es geht nicht darum, für jedes Lebensmittel die Kalorienmenge auswendig zu können, aber für einen gesunden Lebensstil ist es wichtig, das Bewusstsein für kalorienärmere und gleichzeitig nährstoffreichere Lebensmittel zu schärfen. Überschreitet die täglich aufgenommene Energiemenge langfristig den Energiebedarf, dann steigt das Risiko der Entstehung von Übergewicht. Aber nicht nur auf die Menge, auch auf die richtige Qualität der Ernährung kommt es an!

### GESUNDE ERNÄHRUNG AM ARBEITSPLATZ

Beginnen Sie den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück. Starten Sie am besten mit Vollkornprodukten, Müsli, Joghurt oder Obst. Essen Sie auch zwischendurch frisches Obst und Gemüse, das verhindert Heißhungeranfälle und erhält die Konzentrationsfähigkeit. Damit Sie sich den ganzen Tag leistungsfähig fühlen, sind regelmäßige Pausen und eine vielseitige Ernährung sowie regelmäßiges Trinken wichtig.

Um das berühmte Mittagstief zu umgehen, empfiehlt sich ein fettarmes Mittagessen. Besonders geeignet sind Salate mit leichten Soßen sowie fettarme, kohlenhydratreiche Gerichte mit Gemüse, Kartoffeln, Vollkornreis und -nudeln. Falls möglich, sollte sich an das Mittagessen ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft anschließen. Neuer Sauerstoff macht Sie fit für den Nachmittag.

Wichtig ist, dass Sie sich beim Essen und auch bei den kleinen Zwischenpausen etwas Zeit lassen. Dadurch werden Ihr Wohlbefinden sowie das Sättigungsgefühl gesteigert.

Außerdem verlieren Sie nicht so schnell den Überblick darüber, wie viel Sie gegessen haben.

Wenn Sie oft in der Kantine zu Mittag essen, müssen Sie kein schlechtes Gewissen

haben, falls Sie mal eine Currywurst mit Pommes bestellen. Das sollte aber nicht der Regelfall sein. Meistens steht mindestens ein Gericht zur Auswahl, das weniger fettreich ist.

Greifen Sie auch gern öfter an der Salatbar zu, aber Vorsicht bei den Dressings: Nehmen Sie am besten Essig und Öl oder ein Joghurdressing und portionieren Sie sparsam.

Halten Sie die Fleischportionen klein oder ersetzen Sie sie durch Fischgerichte und vermeiden Sie viel Panade oder frittierte Speisen. Verzichten Sie auf fette Soßen oder sagen Sie einfach, dass Sie nur ein wenig davon möchten.

Auch bei Suppen können viele Kalorien eingespart werden. Cremesuppen haben in der Regel einen hohen Fettanteil, entscheiden Sie sich lieber für eine klare Gemüse- oder Fleischbrühe.

Viele kleine Änderungen über den Tag verteilt sind ebenso effektiv wie eine radikale Änderung des Essverhaltens. So bleibt die Motivation zur Ernährungsumstellung länger erhalten.

#### Unser Tipp

Im Rahmen unserer Präventionsangebote bezahlen wir qualifizierte Ernährungskurse. Informieren Sie sich im Internet unter: [bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse](http://bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse) über Online-Gesundheitskurse oder Angebote in Ihrer Nähe.

### ERNÄHRUNGSTIPPS AUF EINEN BLICK

- Um gesund und fit zu bleiben, benötigt der Körper eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen. Durch eine abwechslungsreiche Auswahl an Nahrungsmitteln nehmen Sie alles zu sich, was Sie brauchen.
- Achten Sie bei Ihren Mahlzeiten auf Vollkorngetreide, Obst und Gemüse, denn diese Speisen liefern Ihnen besonders viel Energie und viele Vitamine.
- Wichtig ist, dass Sie sich beim Essen nicht durch Zeitunglesen oder Fernsehen ablenken lassen. Kauen Sie die Nahrung gründlich. Das kommt Ihrer Verdauung zugute und Sie merken besser, wann Sie satt sind.
- Essen Sie statt Fleisch auch mal Fisch. So wird Ihr Körper mit Omega-3-Fettsäuren versorgt.
- Würzen Sie Ihr Essen eher salzarm. Greifen Sie stattdessen zu Gewürzen und Kräutern, wie Petersilie und Kresse, und verwenden Sie am besten Jodsalz.
- Für eine gesunde Ernährung müssen Sie nicht auf Süßes verzichten. Gönnen Sie sich ruhig mal eine Belohnung, aber greifen Sie dann seltener zu Schokolade, sondern lieber zu Trockenfrüchten, Vollkornkeksen oder Weingummi.
- Außerdem ist es empfehlenswert, bei gemütlichen Fernsehabenden Salzstangen, Chips oder Ähnliches zu meiden. Eine gesunde Alternative sind Obststeller oder Gemüsesticks mit einem leckeren Dip.

#### Der Extra-Ernährungstipp

Zur richtigen Ernährung jeden Tag mindestens 1,5 Liter Wasser trinken. Und stellen Sie sich einen Teller mit Obst (natürlich mundgerecht geschnitten) auf den Schreibtisch. Das lässt sich auch gut reihum mit Ihren Kolleginnen oder Kollegen organisieren.

### DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Für eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist die Ernährungspyramide sehr nützlich. Sie veranschaulicht, welchen Anteil die unterschiedlichen Nahrungsgruppen in Ihrem täglichen Speiseplan einnehmen sollen. Es wird Ihnen nichts verboten – die Menge ist entscheidend. Denken Sie daran: Je größer die dargestellte Ebene ist, umso öfter und reichlicher können Sie zugreifen.

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel und Alkohol: sehr sparsam!

Öle und Fette: Qualität vor Menge!

Fleisch, Wurst und Eier: mäßig!  
Fisch: regelmäßig mindestens einmal pro Woche!

Milch und Milchprodukte: möglichst jeden Tag!

Getreide und Kartoffeln: vier Portionen, die sich lohnen!

Gemüse, Obst und Salat: fünfmal täglich!

Getränke (Wasser, Tee): mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt, besser mehr!





## GESUND GEHECKT!

Dass Sie Ihr Auto alle zwei Jahre zum TÜV bringen, ist gesetzlich vorgeschrieben. Der regelmäßige medizinische Check-up beim Arzt ist dagegen nur ein Angebot, das Sie jedoch im Interesse Ihrer Gesundheit unbedingt wahrnehmen sollten. Zumal wir die Kosten für die meisten Vorsorgeuntersuchungen für Sie übernehmen.

### DER CHECK-UP

Einige Krankheiten sind lange Zeit weder zu spüren noch zu sehen. Deswegen ist es wichtig, sich selbst dann regelmäßig vom Arzt durchchecken zu lassen, wenn man sich eigentlich gesund fühlt. Im Rahmen unseres kostenlosen Gesundheits-Check-ups können Sie ab 35 Jahren regelmäßig alle drei Jahre von einem Arzt Ihres Vertrauens alle wichtigen Vorsorgeuntersuchungen durchführen lassen. Nutzen Sie dieses Angebot, denn Vorsorge ist die beste Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Beim Gesundheits-Check-up kann Ihr Arzt auch bislang unbemerkte Symptome feststellen und sofort darauf reagieren. Rechtzeitig erkannt und richtig behandelt sind die meisten Volkskrankheiten heutzutage schnell geheilt, denn die moderne Medizin kann viel für Ihre Gesundheit tun. Und was genauso wichtig ist: Ihr Arzt gibt Ihnen auf der Basis der Untersuchungsergebnisse wertvolle Tipps, wie Sie mit wenig Aufwand gesund bleiben. Oft helfen bereits eine kleine Umstellung der

Lebensweise, ein wenig Sport und eine gesündere Ernährung.

Früherkennung steigert zum Beispiel den Behandlungserfolg bei Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen und ermöglicht in der Regel auch bei Diabetes ein normales Leben. Deshalb steht die Suche nach diesen Krankheiten auch im Mittelpunkt des Check-ups.

Der kostenlose Gesundheits-Check-up ist ein Angebot Ihrer BKK Mobil Oil für alle ab 35 Jahren – ganz gleich, ob Mann oder Frau. Nehmen Sie sich alle drei Jahre etwa eine halbe Stunde Zeit für einen Arztbesuch und genießen Sie die Gewissheit, viel zu Ihrer Gesundheit beizutragen. Die Wahl des Kasenarztes steht Ihnen frei. Vereinbaren Sie für Ihren Gesundheits-Check-up einfach einen Termin mit dem Arzt Ihres Vertrauens und legen Sie dort Ihre Krankenversicherungskarte vor. Alle anderen Versicherten haben ab Vollendung des 18. Lebensjahres bis zum Ende des 35. Lebensjahres einmalig Anspruch auf eine ärztliche Gesundheitsuntersuchung.

### DARUM GEHT'S IN DIESEM KAPITEL

- Der Check-up
- Was der Arzt bei der Früherkennung ab 35 Jahren macht
- Ihr BKK Mobil Oil-Gesundheitspass
- Impfungen
- Sonnenschutz
- Monatliche Eigenuntersuchung
- Jährliches Hautkrebsscreening beim Hautarzt
- Klassifizierung der Hauttypen
- Krebsvorsorge
- Unser kostenloses Vorsorgeangebot
- Zahnprophylaxe
- Zahnrettungsbox
- Gesunde Zähne in der Schwangerschaft
- BKK-Gesundheitskurse
- BKK-Gesundheitsreisen fitforwell
- Bonusprogramm fitforcash
- Wichtige Telefonnummern
- Weitere Nummern

### WAS DER ARZT BEI DER FRÜHERKENNUNG AB 35 JAHREN MACHT

- In einem ausführlichen Gespräch fragt Ihr Arzt Sie nach Beschwerden oder Krankheiten sowie nach Ihrer Lebensweise, wobei er auch Ihre Ernährung und Ihre Schlafgewohnheiten einbezieht.
- Bei einer körperlichen Untersuchung prüft er unter anderem Gewicht, Blutdruck sowie Puls und hört die Lunge ab.
- Eine Blutprobe von Ihnen liefert Daten zu Blutzucker und Cholesterin.
- Mit einem Urinstreifentest kann Ihr Arzt Hinweise auf Nierenerkrankungen oder Diabetes aufspüren.
- In einem abschließenden Beratungsgespräch wird Ihr Arzt die Ergebnisse mit Ihnen besprechen und gemeinsam mit Ihnen eventuell notwendige Behandlungsmöglichkeiten planen.

### IMPFUNGEN

Durch Impfungen ist der menschliche Körper besser in der Lage, bestimmte krankmachende Erreger zu bekämpfen. Diesen Grundsatz kennt sicherlich jeder, aber trotzdem hat sich gerade in Deutschland eine ernstzunehmende Impfmüdigkeit ausgebreitet. Viele zweifeln am Sinn und an der Unbedenklichkeit empfohlener Impfungen. Die Angst vor oder die Abneigung gegen Impfungen resultieren zu einem großen Teil aus den Komplikationen der früheren Pockenimpfung.

Während die Bereitschaft zu vorsorgenden Impfungen für die eigenen Kinder hoch ist, verliert sich dieses Bewusstsein später oft. Dabei ist der Impfschutz in den darauffolgenden Jahren genauso wichtig.

Um Verbrauchern eine wertvolle Orientierung im Impfdschungel zu geben, hat die Ständige Impfkommission (STIKO) die Aufgabe, Impfungen zu empfehlen, die zuvor auf ihren Nutzen und die eventuellen negativen Auswirkungen geprüft wurden. Das Gremium wird vom Bundesminister für Gesundheit aus derzeit 17 Experten zusammengesetzt. Aktuelle Impfempfehlungen der STIKO können Sie zum Beispiel auf der Homepage des Robert Koch-Instituts unter: [rki.de](http://rki.de) nachlesen.

### FSME-IMPFUNGEN

Der Stich einer Zecke ist nicht ungefährlich, da sie verschiedene Krankheitserreger übertragen kann. Der bekannteste ist das FSME-Virus, das eine zum Teil lebensbedrohliche Hirnhautentzündung auslöst. Einen Schutz gegen diese Krankheit bietet eine Impfung, die Ihre BKK Mobil Oil selbstverständlich in den von der STIKO aufgeführten Risikogebieten kostenlos über die Versicherungskarte abrechnet. Weitere Informationen rund um das Thema Impfungen finden Sie unter: [bkk-mobil-oil.de/impfungen](http://bkk-mobil-oil.de/impfungen)

### IMPFSCHUTZ FÜR WELTENBUMMLER

Bei vielen Fernreisen zählen Impfungen zu den wichtigsten Vorbereitungen. Für manche Gebiete besteht sogar eine Impfpflicht, für andere wird lediglich eine Empfehlung ausgesprochen. Diese sollten Sie jedoch ernst nehmen.

Bei speziellen Fragen zu Reiseimpfungen können Sie sich auch an Ihren Hausarzt wenden. Generell sollten alle Urlauber darauf achten, dass sämtliche Auffrischungsimpfungen durchgeführt werden. Informieren Sie sich unbedingt rechtzeitig, bevor Sie eine Fernreise antreten, über die aktuellen Impfempfehlungen. Auskunft erhalten Sie beispielsweise beim Robert Koch-Institut unter: [rki.de](http://rki.de)

Die BKK Mobil Oil möchte, dass Sie gesund aus dem Urlaub wiederkommen. Daher ist eine Kostenbeteiligung in Höhe von 80% für den Impfstoff und in Höhe der vertragsärztlichen Kassensätze für die ärztliche Behandlung und Impfleistung möglich. Lassen Sie sich rechtzeitig vor Reisebeginn durch Ihre BKK Mobil Oil beraten oder lesen Sie mehr dazu unter: [bkk-mobil-oil.de/med-dienste](http://bkk-mobil-oil.de/med-dienste)





## JÄHRLICHES HAUTKREBS- SCREENING BEIM HAUT- ARZT

Mehr Schutz vor Hautkrebs auch für junge Menschen: Bereits ab 18 Jahren bieten wir unseren Kunden ein jährliches Hautkrebscreening bei teilnehmenden Dermatologen an, bei medizinischer Notwendigkeit auch mit zusätzlicher Auflichtmikroskopie. Versicherte ab 35 Jahren, die alle zwei Jahre einen gesetzlichen Anspruch auf ein Hautkrebscreening haben, können diese erweiterte Hautkrebsvorsorge zusätzlich im Jahr zwischen den gesetzlichen Untersuchungen bei der BKK Mobil Oil nutzen – und haben dadurch weiterhin die Sicherheit einer jährlichen Kontrolle. Weitere Informationen zur erweiterten Hautkrebsvorsorge sowie zu teilnehmenden Ärzten finden Sie unter: [bkk-mobil-oil.de/hautekrebsvorsorge](http://bkk-mobil-oil.de/hautekrebsvorsorge)

## SELBSTCHECK – SO IST ES RICHTIG

### KOPF

Schauen Sie sich Gesicht, Hals und Ohren genau an. Vergessen Sie auch nicht, hinter den Ohren, am Haaransatz und im Nacken nachzusehen.

### OBERKÖRPER

Nun stehen Arme, Schultern, Achseln, Rücken, Brust und Bauch im Mittelpunkt. Nehmen Sie am besten einen Spiegel zur Hand, damit Sie am Rücken alle Pigmentmale ansehen können.

### UNTERKÖRPER

Danach nehmen Sie das Gesäß, die Lendengegend und den Genitalbereich in Augenschein. Zum Schluss sehen Sie sich bitte Ihre Beine und Füße an. Vergessen Sie nicht die Zehenzwischenräume und achten Sie auch auf Verfärbungen unter den Zehennägeln.

## KLASSIFIZIERUNG DER HAUTTYPEN

### HAUTTYP 1

Rothaarig mit vielen Sommersprossen. Die Haut wird in der Sonne sofort rot. Es entsteht so gut wie keine Bräunung, dafür regelmäßig ein Sonnenbrand. Eigenschutzzeit: maximal zehn Minuten.

### HAUTTYP 2

Blondes Haar, helle Haut- und Augenfarbe mit wenigen Sommersprossen. Die Haut wird in der Sonne schnell rot. Ein ungeschützter Aufenthalt in der Sonne verursacht oft einen Sonnenbrand und es entsteht nur eine leichte Bräune. Eigenschutzzeit: 15 Minuten.

### HAUTTYP 3

Dunkelblondes bis braunes Haar. Helle bis dunkle Augenfarbe. Bei einem ungeschützten Aufenthalt in der Sonne kommt es gelegentlich zu einem Sonnenbrand und es entsteht immer eine Bräunung. Eigenschutzzeit: 20 Minuten.

### HAUTTYP 4

Braunes Haar mit einer dunklen Augenfarbe. Gelblicher bis bräunlicher Teint. Die Haut bräunt schnell. Nach ungeschützter Zeit in der Sonne entsteht nur selten ein Sonnenbrand. Eigenschutzzeit: 30 Minuten.

### HAUTTYP 5

Dunkelbraunes bis schwarzes Haar bei einer dunklen Augenfarbe. Keine Sommersprossen und ein ausgeprägter dunkler Teint. Auch bei langen ungeschützten Aufenthalten in der Sonne gibt es keinen Sonnenbrand. Eigenschutzzeit: 40 Minuten.

## Die Formel für Ihre individuelle maximale Bräunungszeit

Eigenschutzzeit je nach Hauttyp  $\times$  Lichtschutzfaktor = maximal erlaubte Bräunungszeit

Beispiel für Hauttyp 3 bei einem Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 15: 20 Minuten (Eigenschutzzeit Hauttyp 3)  $\times$  15 (Lichtschutzfaktor) = maximal 300 Minuten (erlaubte Bräunungszeit)

Allerdings ist diese Rechnung nur ein grober Schätzwert. Grundsätzlich gilt: Sobald sich die Haut rötet, ist die Bräunungszeit bereits überschritten und das Sonnenbad sollte sofort beendet werden!

## KREBSVORSORGE

Ob Ernährung, Lebensführung oder vorbeugende Maßnahmen: Über den vorbeugenden Schutz vor Krebs gibt es viele Meinungen. Nur in einem sind sich alle einig: Früherkennung spielt in diesem Zusammenhang eine überragende Rolle.

Wird der Krebs frühzeitig erkannt und behandelt, sind die Aussichten sehr gut, wieder vollständig gesund zu werden. Das gilt auch für sehr häufige Krebserkrankungen wie zum Beispiel Brustkrebs bei Frauen oder Hodenkrebs bei Männern. Ein Risikopatient bleiben Sie dennoch ein Leben lang.

## BRUSTKREBSVORSORGE

Unsere besondere Zusatzleistung: Die Kosten für die Tastuntersuchung *discovering hands*® im Rahmen der Brustkrebsvorsorge für Frauen übernehmen wir. *discovering hands*® setzt die besonders ausgeprägte Tastfähigkeit von blinden und stark sehbehinderten Frauen ein, die speziell ausgebil-

det wurden, um bei einer umfassenden und detaillierten Tastuntersuchung auch kleinste Gewebeveränderungen zu erspüren. Diese neue Untersuchungsmethode können Sie jährlich nutzen, um Ihre Krebsvorsorge zu ergänzen. Je früher eine Brustkrebserkrankung diagnostiziert wird, desto besser sind nicht nur die Heilungschancen. Auch die Wahl der Therapiemethode (zum Beispiel Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung) ist wesentlich vom Zeitpunkt der Diagnose abhängig.

Weitere Informationen zur erweiterten Tastuntersuchung der Brust sowie zu teilnehmenden Ärzten finden Sie unter: [bkk-mobil-oil.de/discovering-hands](http://bkk-mobil-oil.de/discovering-hands)

## SCREENING SPEZIELL FÜR MÄNNER

Pro Jahr erkranken in Deutschland rund 4.900 Männer an einem bösartigen Hodentumor. Am häufigsten betroffen sind Männer zwischen 25 und 45 Jahren. Die gesetzliche Krebsvorsorge für die äußeren Geschlechtsorgane greift jedoch erst ab 45 Jahren jährlich. Aus diesem Grund bietet die BKK Mobil Oil allen männlichen Versicherten vom 20. bis zum 45. Lebensjahr einmal eine kostenlose erweiterte Krebsvorsorge im Bereich der äußeren Genitalien bei teilnehmenden Urologen an.

Die Untersuchung beinhaltet eine gezielte Anamnese, die Inspektion und das Abtasten der äußeren Genitalien inklusive Urogenital-Sonographie (Ultraschall) sowie eine Befundmitteilung mit anschließender ausführlicher Besprechung der Ergebnisse.

Weitere Informationen zum Screening der äußeren Genitalien sowie zu teilnehmenden Ärzten finden Sie unter: [bkk-mobil-oil.de/genitalienscreening](http://bkk-mobil-oil.de/genitalienscreening)

## KOSTENLOSES VORSORGEANGEBOT IHRER BKK MOBIL OIL

### FÜR FRAUEN

- Ab 19 Jahren regelmäßige Untersuchung der Gebärmutter, der Eileiter und der Eierstöcke (Gebärmutterhalsabstrich)
- Ab 30 Jahren zusätzlich Untersuchung der Brust (Abtasten der Lymphknotenbereiche nach möglichen Symptomen für Brustkrebs)
- Ab 50 Jahren alle zwei Jahre Mammographie-Screening der Brust, um eine mögliche Krebserkrankung frühzeitig zu erkennen
- Ab 50 Jahren Anspruch auf vertragsärztliche Maßnahmen zur Früherkennung von kolorektalen Karzinomen (Darmkrebs-erkrankungen)

### FÜR MÄNNER

- Ab 45 Jahren Tastuntersuchung (Prostata, Hoden) auf mögliche Anzeichen einer Krebserkrankung
- Ab 50 Jahren Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchung (Untersuchung des Stuhls auf verborgenes Blut)

### FÜR FRAUEN UND MÄNNER

- Ab 55 Jahren auf Wunsch: Spiegelung des Dickdarms (Koloskopie) mit einer Wiederholung nach zehn Jahren; Versicherte können sich jedoch auch entscheiden, anstelle dieser Koloskopie nur eine Untersuchung des Stuhls auf verborgenes Blut alle zwei Jahre durchführen zu lassen



**DER BESTE  
GRUND FÜR EIN  
STRAHLENDES  
LÄCHELN: GESUNDE  
ZÄHNE**

### ZAHNPROPHYLAXE

Wussten Sie, dass Sie bei richtiger Mundpflege und -hygiene Ihre eigenen Zähne für immer behalten? Denn: Ein rundum sauberer Zahn kann nicht erkranken. Sorgfältige Pflege kann Ihre Zähne also bis ins hohe Alter gesund und schön erhalten, sodass Sie keine „Dritten“ brauchen.

Gesunde Zähne sind nicht nur für ein attraktives Äußeres wichtig, vielmehr hängt die Gesundheit unseres gesamten Körpers davon ab, dass mit Zähnen und Zahnfleisch alles in Ordnung ist. Mit jedem Zähneputzen tun Sie also etwas Gutes für Ihre Ausstrahlung und Ihre Gesundheit.

Es gibt hauptsächlich zwei Arten von Krankheiten, die unsere Zähne bedrohen: Karies („Loch“ im Zahn) und Parodontitis beziehungsweise Gingivitis (Entzündungen des Zahnfleisches und des Kieferknochens). Sie werden von Bakterien verursacht, die natürlicherweise in der Mundhöhle leben. Gefährlich werden sie allerdings, wenn wir ihnen durch einen hohen Zuckerkonsum und mangelnde Mundhygiene die Gelegenheit zum Wuchern geben. Mit dem Zucker, den wir essen, füttern wir auch unsere „Mitbewohner“. Diese eigentlich harmlosen Bakterienarten vermehren sich explosionsartig bei einem solchen Überangebot an Nahrung. Bei der Verwertung des Zuckers produzieren sie Stoffe, die uns krank machen können: Zellgifte reizen das Zahnfleisch und führen zu Zahnfleischerkrankungen, Säuren verursachen die „Löcher“ in den Zähnen.

Die Bakterien sammeln sich hauptsächlich in den „Schmutznischen“ zwischen den Zähnen und am Zahnfleischrand an, weil diese Bereiche keiner Selbstreinigung unterliegen. Deshalb müssen wir besonders hier mit Zahnbürste & Co. nachhelfen.

### Tipps für gesunde Zähne

- Die Reinigung der Zahnzwischenräume ist von größter Wichtigkeit. Mit Zahnzwischenraumbürstchen gelingt das sehr einfach und effektiv. Es gibt aber auch sehr enge Zahnzwischenräume, die nur mit Zahnseide passierbar sind. Bei täglicher Anwendung dieser Hilfsmittel lassen Zahnfleischbluten und Mundgeruch schon nach wenigen Tagen deutlich nach.
- Machen Sie den Zungentest: Fahren Sie mit der Zunge an Ihren Zähnen entlang. Fühlt es sich noch rau oder pelzig an? Dann weiterputzen. So sauber, dass es „quietscht“? Dann ist es genug! Lassen Sie sich von dem schönen frischen Geschmack der Zahncreme nicht täuschen. Die richtige Putztechnik und glatte Zähne entscheiden über den Erfolg!
- Die Zahnbürste sollte über sehr weiche Borsten verfügen, die sich der Zahnform gut anpassen und einen schwachen Schmirgeleffekt haben. Ein kleiner Kopf hilft, gut in alle Ecken und Winkel zu gelangen. Viele und dicht stehende Borsten sind ebenfalls hilfreich, denn je mehr Borsten, desto größer die Reinigungsleistung.
- Zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten fördern das Bakterienwachstum. Achtung: Fast alle verarbeiteten Lebensmittel enthalten versteckte Zucker, auch vermeintlich gesunde Produkte wie Joghurt oder Müsli genauso wie gesüßte Getränke.

### ZAHNRETTUNGSBOX

Was tun, wenn Sie sich bei einem Unfall einen Zahn ausschlagen? Eine Zahnrettungsbox hilft in einer solchen Notlage. Sie enthält eine spezielle Nährlösung, in die der betroffene Zahn eingelegt wird – diese Nährlösung kann die Zahnwurzelhautzellen bis zu 24 Stunden am Leben erhalten. Sie bekommen die Boxen in jeder Apotheke.

### GESUNDE ZÄHNE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Für die Gesundheit von Mutter und Kind besonders wichtig – gesunde Zähne während der Schwangerschaft. Im Rahmen unserer besonderen Zusatzleistungen zur Schwangerschaft bieten wir deshalb ein besonderes Versorgungskonzept zum Thema Zahnprävention an. Informieren Sie sich über dieses kostenlose Zusatzangebot für Mutter und Kind unter: [bkk-mobil-oil.de/zahnpraevention](http://bkk-mobil-oil.de/zahnpraevention)

### BKK-GESUNDHEITSKURSE

Der Schutz Ihrer Gesundheit beginnt mit einer ausgewogenen Ernährung, körperlicher Bewegung und geistiger Entspannung. Deshalb unterstützen wir folgende Angebote finanziell:

#### PRÄVENTIONSFELD BEWEGUNG:

unter anderem Herz-Kreislauf-Training, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Walking, Wassergymnastik

#### PRÄVENTIONSFELD ENTSPANNUNG/STRESSREDUKTION:

unter anderem Tai-Chi, Qigong, Yoga, autogenes Training, Stressbewältigung/Stressreduktion

#### PRÄVENTIONSFELD ERNÄHRUNG:

unter anderem Ernährungsberatung

#### PRÄVENTIONSFELD GENUSS- UND SUCHTMITTELKONSUM:

Raucherentwöhnung

Für bis zu zwei zertifizierte Kurse übernehmen wir 100% der Kosten bis zu einer Höchstgrenze von 200,00 Euro im Kalenderjahr. Auf diese Höchstgrenze sind auch die Online-Gesundheitskurse und Gesundheitsreisen anzurechnen. Die Gesundheitsreisen enthalten in der Regel zwei Kursmaßnahmen.

Qualifizierte Anbieter finden Sie unter:

[bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse](http://bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse)

Lassen Sie sich gern vor Kursantritt von uns beraten. Ihr Kundenbetreuer ist jederzeit für Sie da.

### BKK-GESUNDHEITSREISEN FITFORWELL

Gesund bleiben, vorbeugen, natürlich entspannen – und das in reizvoller Umgebung: Diesen Wunsch vieler Versicherter unterstützt die BKK Mobil Oil mit dem fitforwell-Programm. Mit dem Programm möchten wir insbesondere diejenigen Versicherten erreichen, die beispielsweise aufgrund ihrer beruflichen oder familiären Situation keine Möglichkeit haben, regelmäßig an mehrwöchigen wohnortnahen Gesundheitskursen teilzunehmen. Jedes Angebot besteht aus zwei unterschiedlichen Bausteinen wie Entspannung und Bewegung. Die Auswahl ist groß: Das vielseitige Angebot reicht von Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule und Nordic Walking über Ernährungseminare bis hin zu autogenem Training, progressiver Muskelentspannung und Yoga.

Wir fördern die Teilnahme an den viertägigen Kursen als Leistung zur Gesundheitsförderung mit einem maximalen Zuschuss von 190,00 Euro jährlich. Die Unterbringung in den ausgewählten Kurhäusern (drei Übernachtungen) inklusive Halb- oder Vollpension und die Teilnahme an den Gesundheitskursen erhalten Mitglieder der BKK Mobil Oil dadurch zu einem unschlagbar günstigen Preis.

### BIS ZU 250,00 EURO ZUSCHUSS: UNSER BONUSPROGRAMM FITFORCASH

Vorsorge, Sport, Prävention – ein gesunder Lebensstil ist aktive Gesundheitsvorsorge. Mit unserem Bonusprogramm fitforcash setzen wir daher bewusst Anreize, um diesen Lebensstil für Sie und Ihre familienversicherten Angehörigen zu fördern und zu belohnen.

Bestimmen Sie selbst, was zu Ihrem Lebensstil passt! Wählen Sie zwischen einem Aktiv-Konto und unserer Aktiv-Prämie.

- Mit dem Aktiv-Konto erstatten wir Ihnen private Kosten für bestimmte Gesundheitsthemen. Dieser Zuschuss ist also zweckgebunden, fällt mit maximal 250,00 Euro dafür aber deutlich höher aus als die Barprämie.
- Die Aktiv-Prämie entspricht einer direkten Auszahlung und beträgt bis zu 90,00 Euro.

Die Höhe ist für Mitglieder und Familienversicherte aller Altersklassen identisch. Weitere Informationen über unser Bonusprogramm fitforcash gibt's unter:

[bkk-mobil-oil.de/fitforcash](http://bkk-mobil-oil.de/fitforcash)





#### WICHTIGE TELEFONNUMMERN

##### MED-DIENSTE

Dieser kostenlose Beratungsservice Ihrer BKK Mobil Oil bietet Ihnen ein breites Angebot, z. B. bei medizinischen und psychologischen Fragen, wie z. B. einer zweiten Arztmeinung, Beratung bei anstehenden Operationen, Informationen zu Ärzten und Kliniken, Beratung bei Behandlungsfehlern, Informationen zum Ärztlichen Bereitschaftsdienst, Facharztterminvermittlung, Arzneimittelberatung, teilweise in mehreren Sprachen.

##### MEDIZINISCHE FAMILIENBERATUNG

Medizinische Elternberatung, Online-Erziehungsberatung, Hilfe bei Sorgen für Eltern, Kinder und Jugendliche.

##### SCHUTZ IM AUSLAND

Reisemedizinische Informationen, Reiseschutzimpfungen, Auslandsreiseversicherung, Reisen mit Kindern u. v. m.

Weitere Informationen unter:

[bkk-mobil-oil.de/med-dienste](https://www.bkk-mobil-oil.de/med-dienste)

#### WEITERE NUMMERN

##### GIFTINFORMATIONSZENTRUM

Für Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein  
Telefon: 0551 192 40

Für Sachsen, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern und Thüringen  
Telefon: 0361 730 730

Für Rheinland-Pfalz und Hessen  
Telefon: 06131 192 40  
oder: 06131 232 466

Für Bayern  
Telefon: 089 192 40

Für Baden-Württemberg  
Telefon: 0761 192 40

##### TELEFONSEELSORGE

Deutschlandweit, 24 Stunden täglich, anonym, gebührenfrei  
Telefon: 0800 111 0 111  
oder: 0800 111 0 222

##### KINDER- UND JUGENDTELEFON

Deutschlandweit, montags bis freitags von 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr, gebührenfrei  
Telefon: 0800 111 0 333

##### KASSENÄRZTLICHER UND KASSEN- ZAHNÄRZTLICHER NOTFALLDIENST

Deutschlandweit und gebührenfrei  
Telefon: 116117

#### UNSER TIPP

Das Leben mit Kindern ist bunt, vielfältig und aufregend. Es stellt uns immer wieder vor Herausforderungen und wirft so manche Fragen auf. Unsere **Kinderwelt** ist die perfekte Plattform, um viele dieser Fragen zu beantworten und Ihnen Wissen rund um die Gesundheit von Kindern an die Hand zu geben. Hier finden Sie außerdem jede Menge Spieletipps, hilfreiches Wissen in Sachen Ernährung und viele weitere bunt gemixte Themen. Schauen Sie auf den Seiten der **Kinderwelt** vorbei unter: [bkk-mobil-oil.de/kinderwelt](https://www.bkk-mobil-oil.de/kinderwelt)

## GESAMTBEWERTUNG: SEHR GUT



STAND: FEBRUAR 2020

[www.bkk-mobil-oil.de/siegel](http://www.bkk-mobil-oil.de/siegel)

### CELLE

Service-Point:  
Burggrafstraße 1  
29221 Celle

### HAMBURG

Service-Point:  
Hühnerposten 2  
20097 Hamburg

### MÜNCHEN

Service-Point:  
Friedenheimer Brücke 29  
80639 München

### NEU-ISENBURG

Service-Point:  
Martin-Behaim-Straße 8  
63263 Neu-Isenburg

### HABEN SIE FRAGEN?

Wir beraten Sie gerne persönlich.

Besuchen Sie einen unserer Service-Points.  
Öffnungszeiten und die Möglichkeiten zur  
Terminvereinbarung finden Sie unter  
[bkk-mobil-oil.de/termin](http://bkk-mobil-oil.de/termin)



Oder rufen Sie uns an:

