Tipps

# Ernährung

Viele Ballaststoffe  
Die Ernährung sollte einen hohen Kohlehydratanteil besitzen. Essen Sie ausreichend Brot, Getreideprodukte – vor allem Vollkornprodukte – Beilagen, Kartoffeln, Gemüse und Salat sowie in Maßen Obst.

Viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst  
Täglich drei Portionen Gemüse oder Salat und zwei Stück Obst liefern viele, für den Körper wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Obst und Gemüse eignen sich auch gut als Snack für Zwischendurch – anstelle von Salzigem und Leckereien.

Milchprodukte mit wenig Fett  
Vergessen Sie nicht auf Milch und Milchprodukte – täglich sollten zwei Portionen weiße (wie Milch, Topfen oder Joghurt) und eine Portion gelbe (Käse) Milcherzeugnisse auf dem Speiseplan stehen. Bevorzugen Sie Produkte mit niedrigem Fettanteil, wie Magermilch, Buttermilch, Joghurt oder Magertopfen.

Wenig tierisches Eiweiß  
Fleisch und Wurst sollten höchstens dreimal pro Woche auf den Tisch kommen – von mehr als 300 bis 450 g Fleisch oder Wurst wird abgeraten. Bevorzugen Sie fettarme Wurstsorten, mageres Fleisch und fettarme Zubereitungsmethoden.

Sparen mit Fett  
Achten Sie darauf, Fette und Öle nur sparsam zu verwenden. Vermeiden Sie Zubereitungsmethoden, die viel Fett benötigen, wie Herausbacken und Frittieren. Günstiger sind Grillen, Dünsten oder Anbraten. Strecken Sie üppige Saucen mit leichtem Joghurt.

Süsses reduzieren  
Mehlspeisen und Süßigkeiten sollten bewusst reduziert werden. Auch bei Süßigkeiten zahlt sich ein Vergleich aus. Es muss nicht immer Buttercreme und Schlagobers sein, auch mit Topfen und Joghurt lassen sich hervorragende Süßspeisen zaubern.

Ausreichend trinken  
Vergessen Sie nicht, auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten (1,5 Liter pro Tag). Trinken Sie Wasser, ungezuckerten Tee und verdünnte Säfte anstelle von Limonaden und Alkohol. Milch sollte nicht zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfes getrunken werden. Trinken Sie vor dem Essen ein Glas Wasser, das füllt den Magen.

Öfter Fisch  
Fisch sollte zweimal pro Woche am Speiseplan stehen. Achten Sie aber auch hier auf eine fettarme Zubereitung und auf den Verzehr heimischer Fischarten. Fettreiche Meeresfische sollten weniger als heimischer Fisch konsumiert werden.

Bewusst essen  
Sie müssen nicht alles aufessen. Teilen Sie mit der Partnerin/dem Partner oder lassen Sie den Rest stehen. Keinesfalls müssen Sie die Teller Ihrer Kinder leeren. Lassen Sie sich nicht durch den Fernseher, das Handy oder anderes ablenken.

Gezielt einkaufen  
Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Schreiben Sie, wenn möglich, eine Einkaufsliste. Kaufen Sie Süßigkeiten und Knabbereien nicht auf Vorrat ein.

# Muskelaufbau

Überlaste den Muskel:   
Beim Training ist es wichtig, den Muskel über seine gewohnte Belastungsgrenze hinaus zu fordern. Das bedeutet, dass du die Intensität und das Gewicht langsam steigerst, um kontinuierliche Fortschritte zu erzielen. Aber übertreibe es nicht - achte darauf, dass du dich nicht verletzt.

Achte auf ausreichend Regeneration:  
Deinem Körper Zeit zur Erholung zu geben, ist genauso wichtig wie das eigentliche Training. Während der Ruhephasen regeneriert sich dein Muskelgewebe und wächst sogar, um sich an die Belastung anzupassen. Also vergiss nicht, genug Schlaf zu bekommen und deinem Körper die nötige Erholung zu gönnen.

Trainiere regelmässig:  
Konsistenz ist der Schlüssel zum Erfolg. Es ist besser, regelmäßig zu trainieren, auch wenn es nur kurze Einheiten sind, als sporadisch lange Trainingspausen einzulegen. Finde einen Trainingsplan, der zu deinem Lebensstil passt, und halte dich daran.

Habe Geduld:  
Fortschritte im Fitnessbereich brauchen Zeit. Sei geduldig und bleibe motiviert, auch wenn die Veränderungen nicht sofort sichtbar sind. Mit kontinuierlichem Training und einer positiven Einstellung wirst du deine Ziele erreichen.

Trainiere mit Plan:  
Gehe strukturiert an dein Training heran. Setze klare Ziele, sei es Muskelaufbau, Fettabbau oder Verbesserung der Ausdauer, und erstelle einen Trainingsplan, der darauf abzielt, diese Ziele zu erreichen. Ein gut durchdachter Plan hilft dir, fokussiert zu bleiben und Fortschritte zu erzielen.

Achte auf deine Ernährung:  
Was du isst, hat einen großen Einfluss auf deine Fitnessziele. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Proteinen, Kohlenhydraten, gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen ist, unterstützt deine Trainingserfolge und fördert deine Gesundheit.

Trainiere dein Leben lang:  
Fitness ist keine kurzfristige Angelegenheit, sondern eine langfristige Lebensweise. Bleibe auch nach dem Erreichen deiner Ziele aktiv und genieße die positiven Auswirkungen von körperlicher Betätigung auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden ein Leben lang.

# Gesundheit

Gesunde Ernährung:  
Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Verzichten Sie auf Fast Food und Fertigprodukte und konzentrieren Sie sich auf eine ausgewogene Ernährung. Auf Ihrem Speiseplan sollten täglich 5 Portionen Obst und Gemüse stehen. Dazu Milchprodukte wie Joghurt. Das stärkt Ihr Immunsystem und Ihre Darmflora.

Versuchen Sie, Ihren Fleischkonsum zu reduzieren: Essen Sie nur 2 bis 3 Mal die Woche Fleisch. Verzichten Sie auf rotes Fleisch (z. B. Schwein und Rind) und essen Sie stattdessen Geflügel. Auch Fisch gehört ein bis 2 Mal die Woche auf Ihren Speiseplan. Greifen Sie beim Einkaufen zudem lieber zu Vollkornprodukten. So unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel und legen den Grundstein für ein gesundes Leben.

Viel trinken:  
Achten Sie darauf, täglich genug zu trinken. Für Erwachsene sind 2 Liter Flüssigkeit am Tag empfehlenswert. So gleichen Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt aus und beugen Nierenerkrankungen vor. Vermeiden Sie dabei Softdrinks. Denn diese enthalten viel Zucker. Trinken Sie am besten Wasser oder ungesüßten Tee. In angemessenen Mengen sind auch Kaffee und Fruchtsäfte gesund.

Sport und Bewegung:  
Bewegung im Alltag stärkt die Muskeln und ist gut für die Wirbelsäule. Verzichten Sie auf eine Autofahrt, wenn Sie die Strecke auch laufen könnten. Steigen Sie öfter Treppen. So halten Sie sich fit. Treiben Sie zudem regelmäßig Sport – egal ob im Verein, im Fitnessstudio oder allein. Besonders wirksam beim Training zu Hause sind kurze, hochintensive Übungen.

**Tipp**  
Trainieren Sie mehrmals die Woche 2 Mal täglich 4 Minuten bis zu Ihrer Belastungsgrenze. Dadurch bauen Sie Muskeln auf und verbessern Ihre Ausdauer.

Regelmässige Entspannung:  
Nehmen Sie sich regelmäßig eine Auszeit und entspannen Sie aktiv. Das hilft Ihnen, Stress abzubauen und Gelassenheit zu finden. Besonders gut eignen sich dazu Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Yoga.

Gesund schlafen:  
Im Schlaf regeneriert sich der Körper. Deshalb ist ein erholsamer Schlaf wichtig für ein gesundes Leben. Achten Sie auf sich und finden Sie heraus, wie viele Stunden Schlaf Sie benötigen. Integrieren Sie Routinen in Ihren Alltag, um die Einschlafphase zu fördern. Gehen Sie z. B. stets zur selben Zeit ins Bett. So können Sie Ihren Biorhythmus regulieren. Wenn Sie die Zeit haben, schlafen Sie am Wochenende ruhig einmal aus. Auch das fördert ein gesundes Leben.

Frische Luft und Sonne:  
Versuchen Sie, täglich mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft zu verbringen. So stärken Sie Ihr Immunsystem und tanken Vitamin D, das durch den Aufenthalt an der Sonne gebildet wird. Es fördert die Gesundheit Ihrer Knochen und Ihr Wohlbefinden. Zudem baut ein Spaziergang an der frischen Luft Stress ab.

Positive Gedanken:  
Mit einer positiven Einstellung fallen Ihnen Arbeiten und alltägliche Aufgaben viel leichter. Ein gesunder Geist ist für ein gesundes Leben genauso wichtig wie ein gesunder Körper. Je aufgeräumter Ihre Gedanken sind, desto besser fühlen Sie sich. Übrigens: Studien haben gezeigt, dass Lachen das Immunsystem stärkt.

Digitale Auszeit:  
Eine digitale Auszeit kann Ihnen helfen, entspannter und gesünder zu leben. Versuchen Sie daher, ein bis 2 Stunden am Tag ohne Medien zu verbringen. Ein schöner Spaziergang in der Natur oder ein gutes Buch steigern Ihr Wohlbefinden mehr als stundenlanger Medienkonsum.

Vorsorgeangebote wahrnehmen  
Nehmen Sie Ihren Körper genau wahr und achten Sie auf die Signale, die er Ihnen gibt. Ab dem 35. Lebensjahr bieten die Krankenkasse alle 2 Jahre einen kostenlosen Gesundheitscheck an. Nutzen Sie diese Angebote. Denn nur dann können eventuelle Erkrankungen rechtzeitig erkannt werden. Auch eine regelmäßige Vorsorge beim Zahnarzt ist wichtig für ein gesundes Leben.

# Quellenverzeichnis

<https://www.bvaeb.at/cdscontent/?contentid=10007.840436&portal=bvaebbportal>

<https://www.nu3.ch/blogs/fitness/muskelaufbau>

<https://www.ergo.de/de/Ratgeber/gesundheit>