

*like*  **+1**  
*Dich selbst!*

**be**fit****  
für mehr Vitalität



**BOSCH**

**BKK**

## Vorwort

Gesundheit ist unser höchstes Gut – die überwiegende Mehrheit der Menschen in Deutschland empfindet es so. Ihnen ist gesund zu sein wichtiger als alles andere. Nicht ganz so hoch ist hingegen die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit. Die gute Nachricht ist: Wir selbst können unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit positiv beeinflussen.

Die Hose sitzt zu stramm, der Rücken zwick, der Stress des Alltags lässt uns nicht einschlafen. Oft wissen wir nur zu gut, wo die Stellschrauben sind, um uns in und mit unserem Körper wohler zu fühlen. Alte Gewohnheiten gegen neue auszutauschen, fällt aber gar nicht so leicht. Dabei haben schon kleine Schritte große Wirkung.

Höchste Zeit, sich selbst etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken: Like Dich selbst! Vielleicht das wichtigste Like, das wir zu vergeben haben.

## Volle Leistung – gesunde Ernährung

Unsere Nahrung ist die Basis unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Wer abwechslungsreich isst und dabei häufig zu Gemüse und Obst greift, nimmt alle wichtigen Nährstoffe auf.

Den täglichen Energiebedarf decken Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Besonders wertvolle Kohlenhydrate finden sich in Vollkornprodukten. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen, machen länger satt und wirken so Übergewicht und Diabetes entgegen. Auch Fette sind besser als ihr Ruf. Sie binden die Vitamine A, D, E und K, und besonders pflanzliche Fette wie Oliven- oder Rapsöl sind reich an gesunden Fettsäuren. Knochen und Muskeln brauchen viel Eiweiß. Hülsenfrüchte liefern reichlich pflanzliches, Milchprodukte und Fleisch tierisches Eiweiß.

Eine ausgewogene Ernährung kann aus der Fülle des Lebensmittelangebots schöpfen. Die Menge sollte dabei zum tatsächlichen Energiebedarf passen. Bewegen wir uns wenig, benötigt der Körper auch weniger Energie.





## 7 Bausteine gesunder Ernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung unterscheidet sieben Lebensmittelgruppen. Einige sollten täglich auf dem Speiseplan stehen, andere nur hin und wieder.

- 1 Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln: liefern Energie und sind reich an Ballaststoffen – täglich, etwa 1/3 unserer Nahrung
- 2 Gemüse und Salat: reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, nahezu ohne Fett – „3 am Tag“ (3 Hände voll)
- 3 Obst (auch Saft): vitaminreich, aber mit reichlich Fruchtzucker – „2 am Tag“
- 4 Milch, Milchprodukte: liefern wichtige Mineralstoffe, Eiweiß und Vitamine, sind aber auch fetthaltig – täglich, in kleinen Portionen
- 5 Fleisch, Wurst, Fisch, Eier: enthalten B-Vitamine, Zink, Eisen, Eiweiß und tierisches Fett – ein- bis zweimal pro Woche
- 6 Öle und Fette: vor allem pflanzliche Öle enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren – täglich, aber sparsam
- 7 Flüssigkeit, Getränke: bevorzugt Wasser, leichte Saftschorlen, ungesüßte Tees – 1,5 Liter täglich

## Gesunde Pausensnacks

Wenn der Magen knurrt und die Konzentration nachlässt, ist es Zeit für einen Pausensnack, der neue Energie bringt. Die gute alte Brotbox kann je nach Bedarf Nervennahrung oder Kraftfutter bereithalten.

Nur ein bisschen Knabbern? Bunte Gemüsesticks stillen den kleinen Hunger und enthalten Vitamine und Ballaststoffe ganz ohne Zucker: z. B. Paprika, Möhre, Gurke, Radieschen oder Tomate. Ein magerer Kräuterquark als Dip liefert kalorienarm eine Portion Eiweiß dazu.

Heißhunger auf Süßes? Naturjoghurt oder Quark mit frischem Obst halten sich bis zum Vormittag auch im Glas. Selbstgemacht enthalten sie keinen zusätzlichen Zucker, dafür aber viel Kalzium und Vitamine. Mit etwas Haferflocken ergibt sich schon eine kleine Mahlzeit.

Kraftfutter für den Tag? Zwei Vollkornbrotstücken mit etwas Frischkäse, Salat oder Paprika und magerer Putenbrust oder Schnittkäse sind echtes Power-Food. Sie sättigen gut, liefern Ballast- und Mineralstoffe, Eiweiß und Vitamine obendrein.



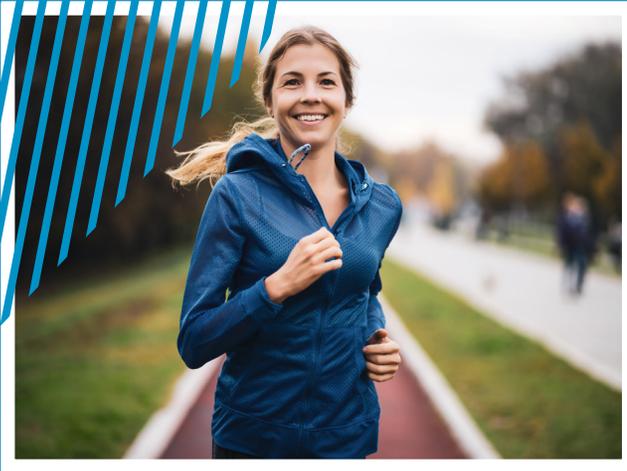
## **Anfangen & Dranbleiben**

Bewegung macht uns mit unserem Körper vertraut und trägt zu unserem Wohlbefinden bei. Schließlich sind wir ganz auf Bewegung eingestellt. 650 Muskeln und 206 Knochen sorgen für Stabilität, Kraft und Beweglichkeit. Sie müssen aber auch gefordert werden.

Es muss nicht gleich der Sportverein sein. Jedes Plus an Bewegung macht sich positiv bemerkbar. Erledigungen zu Fuß, Gartenarbeit oder Treppensteigen – ein bewegter Alltag tut Herz und Kreislauf gut, verbessert die Durchblutung, steigert die Konzentrationsfähigkeit und erhält die Muskelkraft.

Konkrete Ziele helfen, gute Vorsätze auch in die Tat umzusetzen: „Ich will die Treppe in den vierten Stock ohne Pause schaffen.“ oder „In vier Wochen möchte ich 15 Minuten zügig walken oder joggen können.“ Erfolge werden so greifbarer und die steigende Fitness mit Sicherheit spürbar. Anschließend können Sie sich weiter steigern und so Bewegung nach und nach fest in Ihren Alltag integrieren.





## ***Bewegen Sie sich genug?***

Welche Aussagen treffen auf Sie zu? Testen Sie sich!

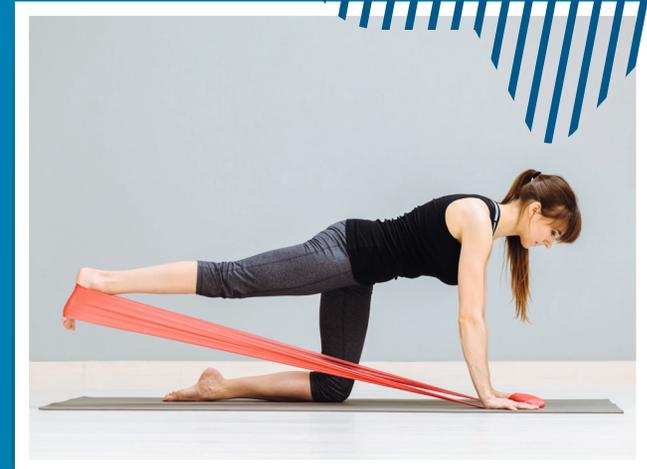
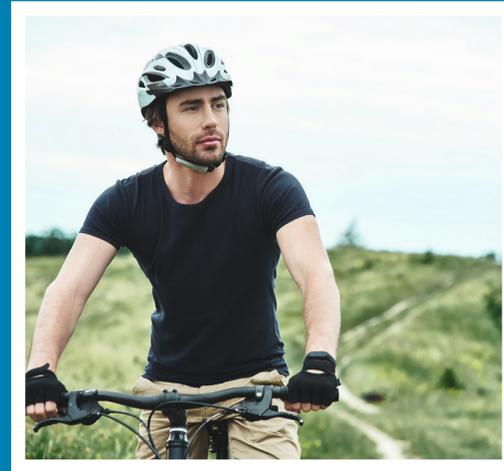
- Ich sitze viel im Alltag.
- Bei der Arbeit mache ich nur eintönige Bewegungen.
- Beim Treppensteigen geht mir schnell die Puste aus.
- Mir tut häufig der Rücken weh.
- Abends bin ich oft sehr erschöpft.
- Ich wünsche mir mehr Zeit für Erholung.

Haben Sie zwei oder mehr Aussagen angekreuzt? Dann könnte mehr Bewegung im Alltag ein echter Wohlfühlfaktor sein. Auch gegen Erschöpfungszustände am Abend wirkt ein Spaziergang manchmal Wunder – für Körper und Geist.

## **Ausdauer. Kraft. Beweglichkeit**

30 Minuten täglich sollten wir im Alltag mindestens in Bewegung sein. Das kann ganz nebenbei geschehen. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, machen Sie Einkäufe zu Fuß, steigen Sie hin und wieder aufs Rad statt ins Auto. Um die Ausdauer zu verbessern, darf es auch mal schweißtreibend sein. Für den Anfang reichen 10 Minuten an drei Tagen in der Woche. Sportarten, die Herz und Kreislauf in Schwung bringen und zugleich die Koordination verbessern, sind z. B. Fuß- oder Volleyball, Joggen, schnelleres Fahrradfahren oder Inlineskaten, aber auch Tischtennis oder Badminton.

Gerade die großen Muskelgruppen brauchen auch gezielte Kräftigung. Wer zwei- bis dreimal pro Woche für 10 Minuten die Rücken-, Bein- und Gesäßmuskeln trainiert, beugt Rücken- und Gelenkschmerzen vor. Einfache Übungen gibt es auch für zu Hause – ohne Hilfsmittel oder z. B. mit einem Thera-Band. Um die Beweglichkeit zu erhalten, sollten die Muskeln anschließend sanft gedehnt werden.



## **Positiver und negativer Stress**

Stress steckt uns in den Genen. Um besondere Herausforderungen oder gar Gefahren meistern zu können, schüttet der Körper die Hormone Adrenalin und Cortisol aus. Die Sinne werden geschärft, die Muskulatur in Anspannung versetzt, Puls, Blutdruck und Atemfrequenz sind erhöht. In diesem Alarmzustand sind wir zu schnellen Reaktionen bereit.

Auch im Alltag verhilft uns ein mittleres Stresslevel zu Höchstleistungen. Wir können besser fokussieren. Wird Stress aber zum Dauerzustand, belastet er Herz und Kreislauf, beeinträchtigt den Schlaf und führt zu Erschöpfung. Nur wer seine Belastungsgrenzen kennt, kann sich langfristig vor Überlastung schützen.

Anspannung und Entspannung gehören untrennbar zusammen. Indem wir uns im Alltag Gutes tun, stärken wir auch unsere Widerstandskraft gegen Stress – unsere Resilienz. In Momenten starker Anspannung ist Bewegung die beste Therapie. Der Körper ist auf Flucht eingestellt. Radfahren, Joggen oder eine Spazierrunde am Abend bringen uns wieder ins Lot.





## Entspannungstipps

Schon 20 Minuten täglich aktiv entspannen, beugt den Folgen von negativem Stress vor. Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung kann man erlernen. Mit einfachen Mitteln lässt sich aber auch zwischendurch kurz abschalten.

**Tief durchatmen:** Unter Anspannung wird der Atem flacher und hastiger. Atmen Sie tief in den Bauch ein. Zählen Sie dabei bis fünf. Nach einer kurzen Pause atmen Sie langsam wieder aus und zählen dabei weiter bis acht. Wiederholen Sie die Atemübung fünfmal.

**Räkeln und strecken:** Unterbrechen Sie die Arbeit jede Stunde für eine kurze Bewegungspause. Dehnen und strecken Sie sich wie nach dem Aufwachen. Gähnen Sie dabei ruhig. Sind die Augen müde, blicken Sie einen Moment aus dem Fenster auf einen Punkt in der Ferne.

**Positives wahrnehmen:** Schaffen Sie ein neues Ritual. Schreiben Sie abends auf, was Ihnen der Tag Schönes gebracht hat und wofür Sie dankbar sind.

## Suchtfrei leben

Die Aussicht auf etwas Schönes spornt uns an, lässt uns Herausforderungen angehen und Hürden überwinden. Folgt am Ende die Belohnung, macht uns das glücklich. Im Gehirn sorgt das Glückshormon Dopamin für ein wohliges Gefühl, der Moment bleibt als schöne Erinnerung zurück. Wir lernen auf diese Weise, was wir mögen, und streben nach der nächsten Belohnung.

Tabak, Alkohol, aber auch Zucker aktivieren ebenfalls Glückshormone – und das ganz ohne Anstrengung. Die Versuchung ist groß, sich auf einfache Weise „zu belohnen“. Nur nutzt sich das Glücksgefühl mit jeder Wiederholung ab; mehr muss her, auch wenn die eigene Gesundheit Schaden nimmt. Wird der Konsum zum Automatismus, steht nicht mehr Genuss im Vordergrund, sondern Zwang.

Abhängigkeiten entstehen nicht von heute auf morgen. Sie entwickeln sich schleichend. Das eigene Konsumverhalten zu kennen und zu verstehen, hilft dabei, die Kontrolle zurückzugewinnen und Strategien zu entwickeln, dem Glück anders auf die Sprünge zu helfen.





## Warnsignale für Suchtverhalten

Abhängigkeit kann verschiedene Anzeichen haben. Von Sucht gehen Medizinerinnen und Mediziner aus, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien erfüllt werden.

- Starker Konsumdrang: unwiderstehliches Verlangen, den Konsum zu wiederholen
- Kontrollverlust: keine Kontrolle über Ort, Zeit, Menge und Häufigkeit des Konsums
- Toleranzentwicklung: Steigerung der Menge für denselben Effekt
- Entzugssymptome: körperliche Beschwerden als Reaktion auf Nicht-Konsum
- Sozialer Rückzug: Vernachlässigung anderer Interessen
- Abstinenzunfähigkeit: anhaltender Konsum trotz eindeutig schädlicher Folgen

## ***Impressum***

Bosch BKK  
Kruppstraße 19  
70469 Stuttgart  
[www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de)

Redaktion und Gestaltung:  
BBGK Berliner Botschaft,  
[www.berliner-botschaft.de](http://www.berliner-botschaft.de)

Bildnachweise: S. 5: exclusive-design – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com);  
S. 9 oben: Yulia Furman – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com); S. 9 unten: Florian  
Kunde – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com); S. 11: PixieMe – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com);  
S. 12: djononimo – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com); S. 15 oben: Friends Stock –  
[stock.adobe.com](https://stock.adobe.com); S. 15 unten: Iryna – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com); S. 17:  
tanasv – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com); S. 18: Andrey Popov – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com);  
S. 21: uwimages – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com); S. 22:  
Photographee.eu – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)