



**GesundheitsTALK**  
**Saal der Raiffeisenbank Stockerau**  
**Rathausplatz 1**  
 18:30 Uhr

Mag. Dr. Werner Schwarz  
 Gesundheitsdirektor  
 ehemalige Raiffeisenbank  
 und Langzeit-Heldentatler  
 168/778/168

Wir freuen uns auf einen spannenden, lustigen und reichhaltigen Abend mit dem renommierten Sportwissenschaftler und ehemaligen Schiedsrichter, der mit seinem immensen Wissen und seinen unterhaltsamen Einlagen im Stockerauer Publikum begeistern und bewegen wird!

024 778 168 nicht kostenlos - sondern mit  
 dem QR-Code "NACHHALTIG":  
 QR-Code: 024 778 168 88 88

AUS UMSATZSTEUERERHEBUNGEN IST EINE  
 ANNAHME DES PREISES ZU BEZUGEN!  
 (Preise sind in Euro angegeben)  
 (Preise sind in Euro angegeben)

**GESUND UND BEWEGT LEBEN**  
 "Bausteine der gesunden Lebensführung"  
 ■ Regelmäßige  
 ■ Bewusstes Unfallrisikomanagement  
 In Kooperation mit der **Raiffeisenbank Stockerau**

stockerau.sportunion.at *Wir bewegen Menschen*



**GesundheitsTalk:**  
 gesund und zufrieden leben

# Die Bausteine der gesunden Lebensführung

**Impulsvortrag**  
 mit Anregungen und Bewegungsübungen  
 zur gesunden Lebensführung

**Vortragender: Werner Schwarz**  
 Schulverein simplystrong by UNIQA

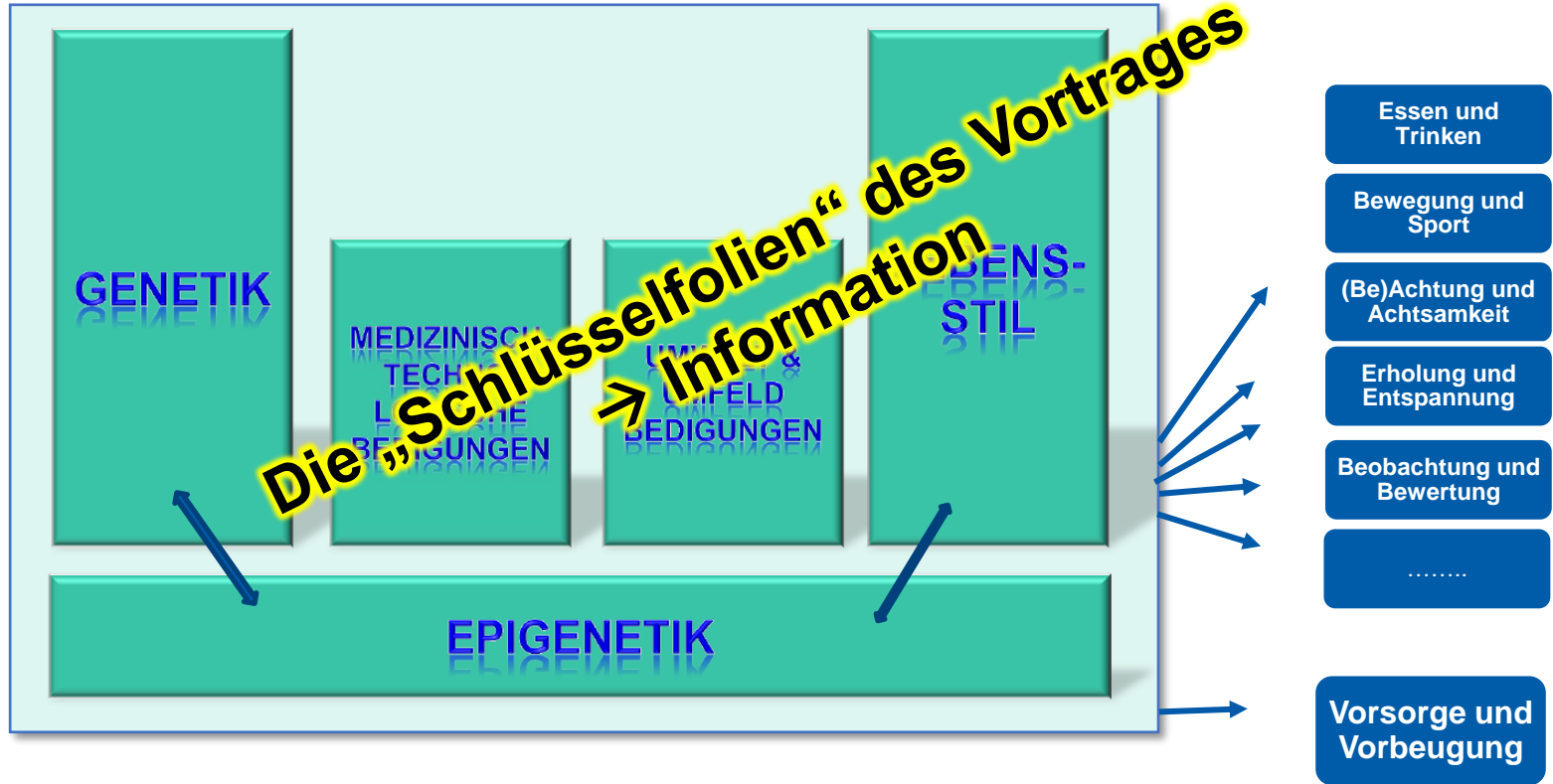
Stockerau, 17. Oktober 2024

# Vorbemerkungen und Inhaltsvorschau

Die „Schlüselfolien“ des Vortrages



# Gesundheitsfaktoren und Komponenten des Lebensstils





# Bausteine der gesunden Lebensführung



# Healthy life years at birth

Women



64.0 years

73.6	Malta
71.9	Sweden
70.5	Norway
69.9	Spain
69.3	Ireland
66.7	Germany
66.4	Italy
66.2	Bulgaria
64.2	Iceland
65.8	Cyprus
65.1	Greece
64.9	France
64.1	Belgium
63.5	EU-28
63.5	Poland
62.4	Czechia
62.0	United Kingdom
60.8	Hungary
59.8	Lithuania
59.7	Denmark
58.3	Romania
58.1	Luxembourg
58.0	Croatia
57.7	Switzerland
57.5	Netherlands
57.2	Estonia
57.0	Portugal
56.8	Austria
56.4	Finland
55.6	Slovakia
54.6	Slovenia
52.2	Latvia

Men



63.5 years

73.2	Sweden
72.4	Norway
71.0	Malta
71.1	Iceland
69.0	Spain
67.0	Ireland
66.2	Italy
65.1	Germany
64.7	Cyprus
64.4	Greece
63.5	EU-28
63.5	Belgium
61.3	United Kingdom
62.8	Bulgaria
62.5	France
62.3	Netherlands
61.0	Switzerland
60.6	Poland
59.6	Czechia
59.2	Luxembourg
58.1	Portugal
58.1	Denmark
58.1	Hungary
57.6	Romania
57.4	Finland
57.4	Austria
57.1	Croatia
56.4	Lithuania
55.6	Slovakia
55.3	Slovenia
54.7	Estonia
50.6	Latvia



Die „Schlüsselfolien“ des Vortrages → Motivation

Was Bewegung, Sport und Training bewirken

... plus fünf Jahre Lebenszeit

Lebenserwartung: 80,9 Jahre

... plus acht Jahre gesunde Lebenszeit

Gesundes Leben: 58 Jahre



## Healthy life years:

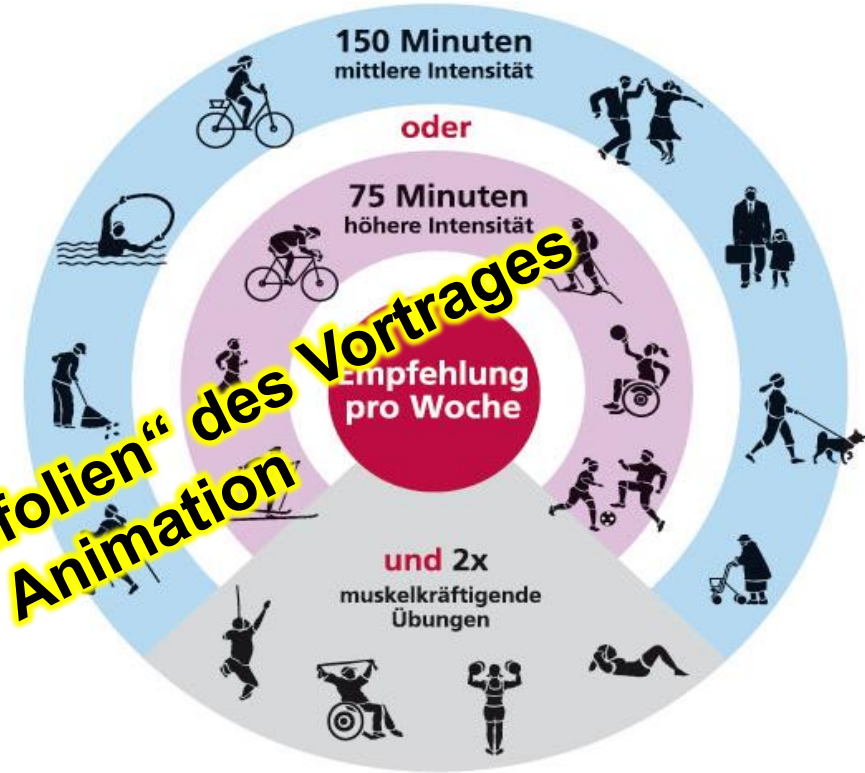
the number of years that a person is expected to live without an activity limitation (disability).

Data refer to 2017.

Norway, Iceland, Switzerland: non-EU countries.  
Switzerland: data from 2016, Iceland: data from 2015.

# Das 3x3 eines gesund- bewegten Lebensstils

Die „Schlüselfolien“ des Vortrages  
→ Animation



Empfehlung der WHO  
und  
des Fonds Gesundes Österreich

Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren  
Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftigender Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

# Bewegte.Pausen in den Alltag einbauen und zur Gewohnheit machen

- ✓ Koordinative Herausforderung und kognitive Aktivierung im Sitzen
- ✓ Bodyscan von den Füßen bis zum Scheitel in den „rechten Sitz“
- ✓ Achtsamkeit mit Atemübungen „in die Atemräume“
- ✓ Training und Erholung für die Augen
- ✓ Visualisierung von Ruhebildern
- ✓ Körperzentrierung von den Füßen bis zum Scheitel in den „rechten Stand“
- ✓ Partnerübungen zur kognitiven Aktivierung mit der „Pupenspielerin“
- ✓ Mobilisation von „Eins bis Sieben“
- ✓ Entspannung und Kräftigung für den Nacken
- ✓ Progressive Muskelrelaxation im Sitzen

**„Bewegte.Pausen“ im Vortrag – eine Auswahl**

SIMPLY STRONG

FitStream

mit Werner

25 Minuten

Atem & Bewegung

Entspannung für den ganzen Körper

Du brauchst keine Hilfsmittel

# Gesundheit und Gesundheitsfaktoren

Österreich /

**Lebenserwartung:**

**82,4 Jahre**

**Frauen: 84,6 Jahre (2022)**

**Männer: 80,1 Jahre (2022)**



**Gemeinsam lang leben**

Österreich /

**(Rest-)Lebenserwartung**

**im Alter von 60 Jahren**

**Frauen: 25,03 Jahre (2023)**

**Männer: 21,34 Jahre (2023)**



# Gesundheit und Gesundheitsfaktoren

Österreich / **Lebenserwartung:**

**82,4 Jahre**

**Frauen: 84,6 Jahre (2022)**

**Männer: 80,1 Jahre (2022)**



Im **Ländervergleich** leben Menschen in **Monaco** am längsten, im Schnitt **86,9 Jahre**

(Frauen: 88,9, Männer: 85,1).

**Österreich** liegt in dieser Statistik mit 82,4 Jahre n (Frauen: 84,6, Männer: 80,1) auf Rang 31.

Das Schlusslicht auf Rang 237 der Länderliste bildet das afrikanische Land **Tschad** mit **53,0 Jahren** (Frauen: 54,8, Männer: 51,3).

(Stand 2022, Quelle: World Population Prospects der Vereinten Nationen).

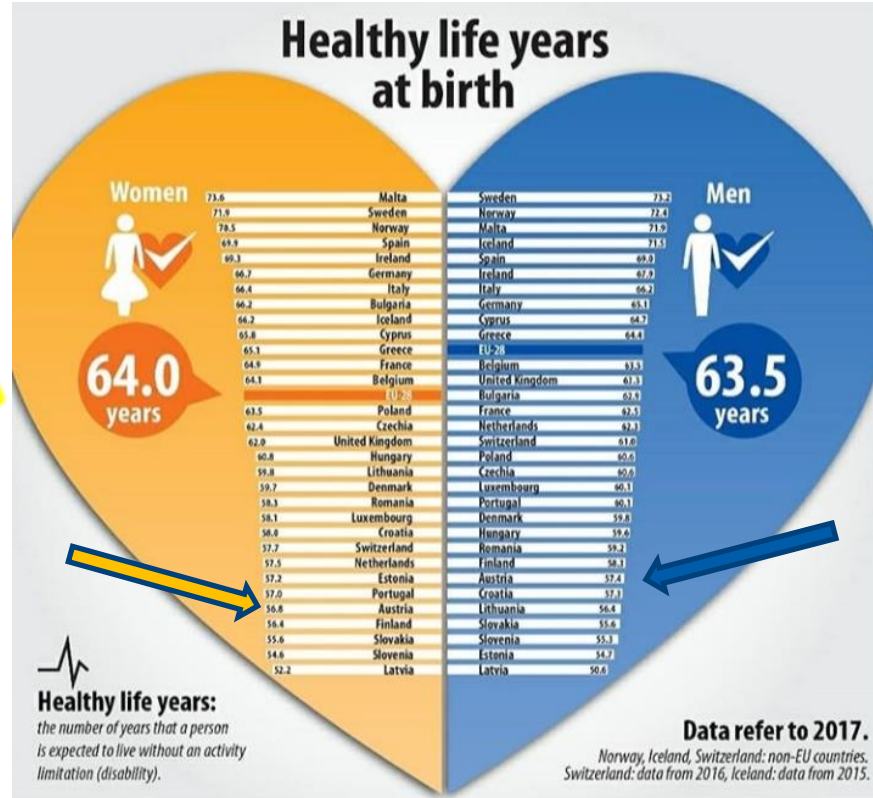
# Gesundheit und Gesundheitsfaktoren

Österreich /

**Gesundheitserwartung:**

**58,8 Jahre** (Stand: 2019)

**Gemeinsam lang gesund leben**

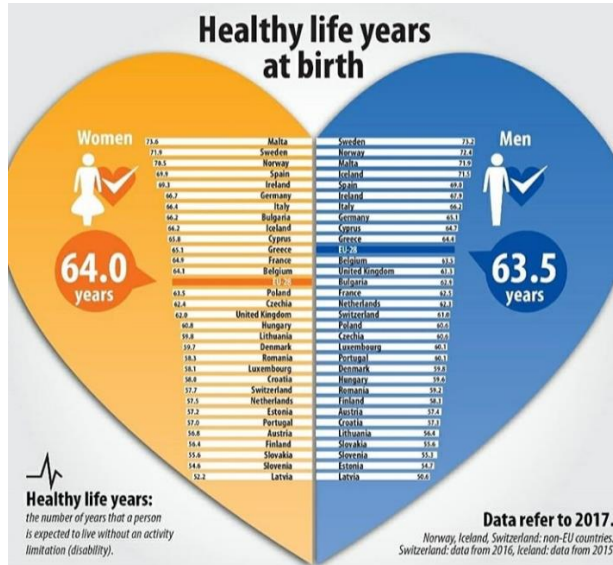


# Gesundheit und Gesundheitsfaktoren

Österreich /

## Gesundheitserwartung

58,8 Jahre (2017)



Auszug aus dem Manuskript zum Vortrag:

Eine Studie des Wirtschaftsforschungsinstituts (Wifo) aus dem Jahre 2011 klärt dazu auf. Ein Artikel zur Studie ist plakativ mit folgender Schlagzeile und Kurztext eingeleitet:

**Geringer als der EU-Schnitt – Österreicher leben bis zum 59. Lebensjahr ohne Beschwerden.**

Prävention ist Österreichs Schwachstelle. In anderen Ländern ist die gesunde Lebenserwartung um zehn Jahre höher. In Malta, Schweden und Großbritannien liegt die gesunde Lebenserwartung bei 68 Jahren, das sind zehn Jahre mehr als in Österreich

# Gesundheit und Gesundheitsfaktoren

Österreich /

**Gesundheitserwartung:**

**58,8 Jahre** (Stand: 2019)

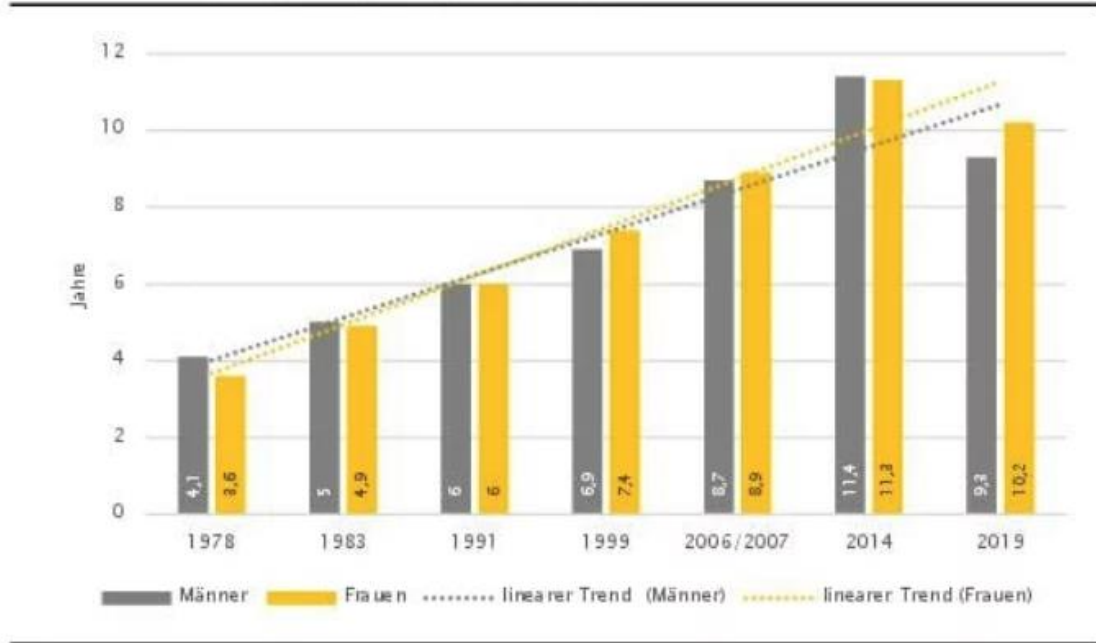
Österreich /

**Rest-  
Gesundheitserwartung**

**für 65-jährigen Mann**

**11,4 Jahre** (2014)

Lebenserwartung in (sehr) guter Gesundheit von Personen 65 Jahre oder älter in Österreich 1978, 1983, 1991, 1999, 2006/2007, 2014 und 2019



Quelle: (Statistik Austria 2023), Darstellung: GÖG



# Exkurs (zum Nachdenken): Gesundheit unserer Schüler:innen

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

## Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern

Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22



## Die Literatur dazu ....

### Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>Kurzfassung</b> .....	<b>5</b>
<b>Die HBSC-Studie 2021/22</b> .....	<b>13</b>
<b>Darstellung der Ergebnisse</b> .....	<b>16</b>
<b>Gesundheit und Wohlbefinden</b> .....	<b>18</b>
Subjektiver Gesundheitszustand .....	18
Lebenszufriedenheit .....	19
Beschwerdelast .....	20
Emotionales Wohlbefinden .....	23
Einsamkeit .....	24
Subjektives Stressempfinden .....	25
Verletzungen .....	26
Chronische Erkrankung oder Belastung .....	27
Hören und Sehen .....	29
Body-Mass-Index und Körperselfbild .....	31
<b>Gesundheits- und Risikoverhalten</b> .....	<b>34</b>
Bewegung und Freizeitverhalten .....	34
Ernährungsverhalten .....	38
Vorsorge Zahngesundheit .....	42
Tabak-, Alkohol- und Cannabiskonsum .....	44
Sexualverhalten .....	48
<b>Sonstige Gesundheitsdeterminanten</b> .....	<b>51</b>
Sozioökonomischer Status und Migrationshintergrund .....	52
Körperliche und psychische Gewalt .....	54
Selbstwirksamkeit .....	58
Schule .....	59
Freundeskreis und Familie .....	63
Nutzung von Smartphones und sozialen Medien .....	66
Gesundheitskompetenz .....	69
<b>Entwicklungen der letzten 12 Jahre</b> .....	<b>74</b>
Gesundheit und Wohlbefinden .....	74
Gesundheits- und Risikoverhalten .....	78
Sonstige Gesundheitsdeterminanten .....	85

# Kurzfassung

(der Ergebnisse der HBSC-Studie, mit Anmerkungen des Verfassers)

## Hintergrund und Fragestellung

Die HBSC (Health Behaviour in School-aged Children)-Studie ist die größte europäische Kinder- und Jugendgesundheitsstudie (HBSC study | Health Behaviour in School-aged Children study). Sie wird in enger Kooperation mit dem Europabüro der Weltgesundheitsorganisation (WHO-Europe) von einem interdisziplinären Forschungsnetzwerk aus mittlerweile 51 Ländern und Regionen im Vier-Jahres-Rhythmus durchgeführt und schafft so eine **einzigartige Datengrundlage für die Kinder- und Jugendgesundheit**. In Österreich erreichen wie in vielen anderen Ländern die Ergebnisse als Grundlage für gesundheitspolitische Entscheidungen und finden Anwendung als Indikatoren für nationale Gesundheitsziele. Der vorliegende Bericht enthält die **österreichischen Ergebnisse**. Der internationale HBSC-Bericht, der einen Vergleich aller teilnehmenden Länder bietet, wird 2023 oder 2024 publiziert werden.

- Die Lebenszufriedenheit der Schüler:innen sinkt mit zunehmendem Alter. **31 % der Mädchen und 19 % der Burschen sind mit ihrem Leben gegenwärtig nicht sehr zufrieden.**
- **Wesentlich mehr Mädchen** als Burschen leiden an häufigen psychischen oder physischen Beschwerden. Gereiztheit und schlechte Laune, Schwierigkeiten beim Einschlafen, Nervosität, Zukunftssorgen und Niedergeschlagenheit werden am öftesten genannt.
- Mädchen zeigen in allen Altersgruppen ein weniger gutes emotionales Wohlbefinden als Burschen. **22 % der Mädchen und 10 % der Burschen leiden** gemäß WHO-5 Auswertungsmanual **möglicherweise an einer depressiven Verstimmung oder Depression.**

- Nur 34 % der älteren Mädchen (ab Schulstufe 9) fühlten sich in den letzten 12 Monaten **selten bis nie einsam**. Bei den gleichaltrigen Burschen waren es 57 %.  
(Anmerkung: **zwei Drittel der Mädchen ab 15 Jahren fühlen sich oft bis manchmal einsam!**)
- In ihrer **Freizeit** mindestens vier Mal die Woche mit höherer Intensität **körperlich aktiv** sind 30 % der Mädchen und 52 % der Burschen. **17 % der Mädchen und 8 % der Burschen sind nie** auf diese Weise körperlich aktiv.
- Ungefähr **ein Fünftel der Schüler:innen gibt an, an einer lang andauernden bzw. chronischen Erkrankung oder Belastung zu leiden**, mehr Mädchen als Burschen und mehr ältere als jüngere Schüler:innen.  
(Anmerkung: Ca. **20 % der Schüler:innen sind demnach chronisch belastet!** Vgl. mit österr. Gesundheitsbericht)

**Gesundheitsbericht vom 2. Jänner 2024**

# **Bevölkerung älter, aber viele chronisch krank**

**Die Österreicherinnen und Österreicher leben länger und auch länger gesund. Dennoch leiden rund zwei Drittel der Bevölkerung unter chronischen Krankheiten, geht aus dem heute vom Gesundheitsministerium veröffentlichten Gesundheitsbericht hervor.**

Laut dem Bericht leben Frauen und Männer in Österreich seit 2005 durchschnittlich jeweils zwei bzw. 2,9 Jahre länger. Sie bleiben auch länger gesund: Männer verbringen 7,4 und Frauen 7,8 Lebensjahre mehr in guter Gesundheit als noch 1991. Der nun veröffentlichte Bericht ist der zweite seiner Art. Der erste Gesundheitsbericht wurde 2016 veröffentlicht, der aktuelle zeigt Entwicklungen seit dem Jahr 2005. Er bezieht sich auf Daten des Jahres 2019, in manchen Bereichen wurden auch die Jahre 2020 und 2021 einbezogen.

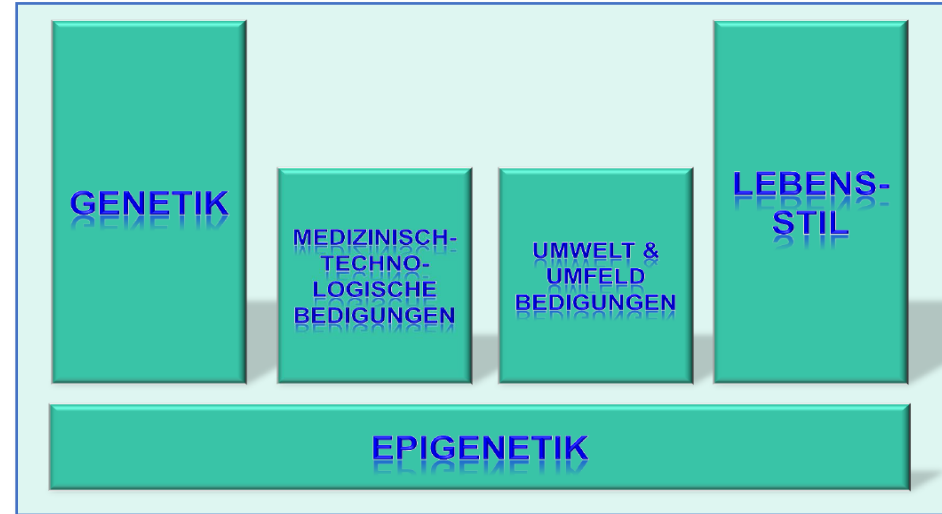
Das Ministerium sieht ob der Zahlen Handlungsbedarf. **66 Prozent (rund 4,9 Mio. Personen) litten 2019 unter einer dauerhaften Krankheit oder einem chronischen Gesundheitsproblem**, 2014 (Daten wurden für den Bericht 2016 abgefragt) waren es 62 Prozent. Die Probleme seien großteils auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen, etwa **unzureichende Bewegung**, eine unausgewogene Ernährung und Alkohol- sowie Nikotinkonsum, so der Bericht.



# Gesundheit und Gesundheitsfaktoren

Wichtig für ein langes und langes gesundes Leben:

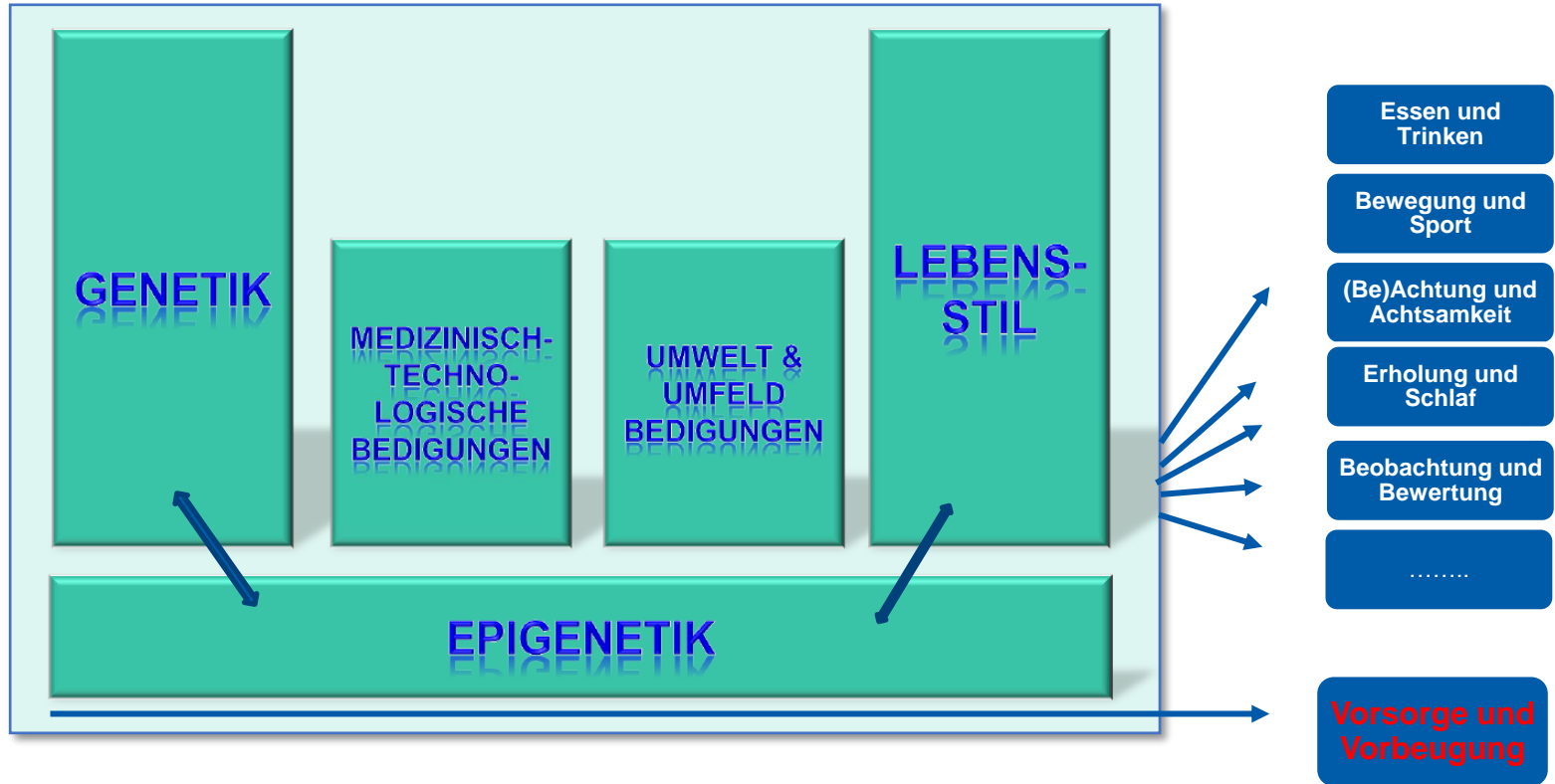
- **Genetik & Epigenetik**
- **Rahmenbedingungen**
- **Lebensstil**
- **Beziehungen**
- **Sozialstatus**
- **„Frau sein“**
- **Bildung & „Gesundheitskompetenz“**



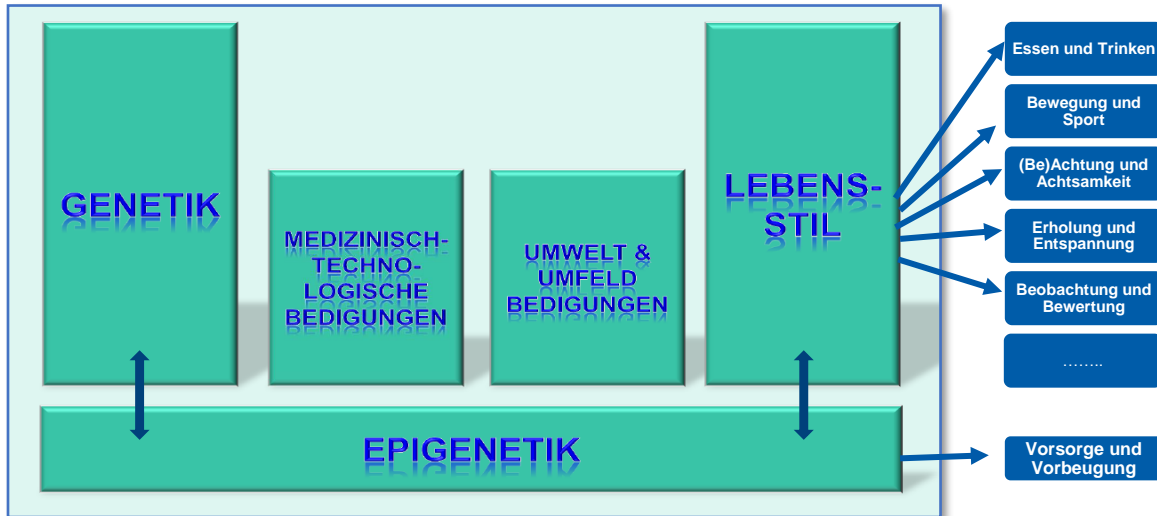
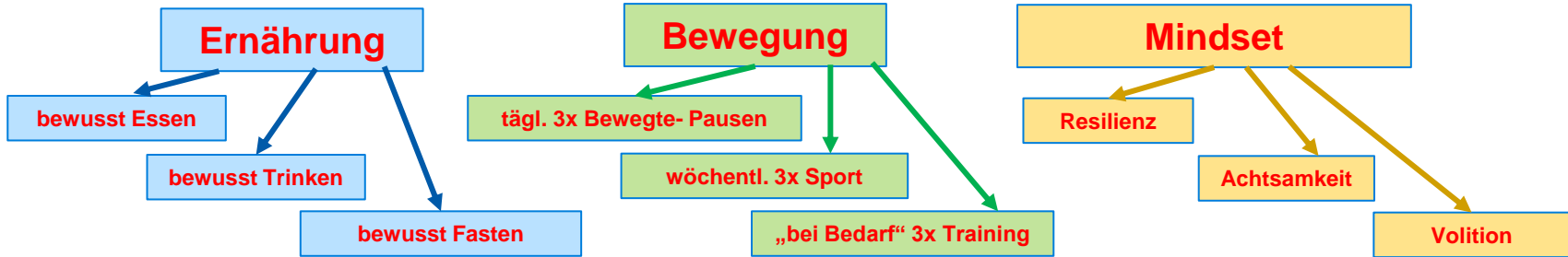


Das Schicksal  
mischt die Karten,  
aber spielen musst  
Du selbst!

# Gesundheitsfaktoren und Komponenten des Lebensstils



# Das „DREI mal DREI“ des gesunden Lebensstils





Faktoren der  
**mentale  
Gesundheit**

**Resilienz**

**Achtsamkeit,  
Motivation**

**Volition**

Vergangenheit

Gegenwart

Zukunft

**Druck**

**Energie**

**Zug**

**denken**

**fühlen**

**handeln**

# Der Begriff „Resilienz“

Der Begriff Resilienz stammt aus dem aus dem lateinischen „resiliere“: „zurückspringen, abprallen“ und beschreibt die **psychische Widerstandsfähigkeit**.

Die Psychologie beschreibt diese Eigenschaft als **Fähigkeit**, sich nach Krisen wieder zu regenerieren.

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände, Stress oder traumatischer Erlebnisse erfolgreich anzupassen und zu erholen.

Diese psychische Widerstandskraft ermöglicht es Menschen, sich von Herausforderungen wie Krankheiten, Verletzungen, Verlust, Niederlagen oder persönlichen Krisen zu erholen **und** gestärkt daraus hervorzugehen.

# Der Begriff „Volition“

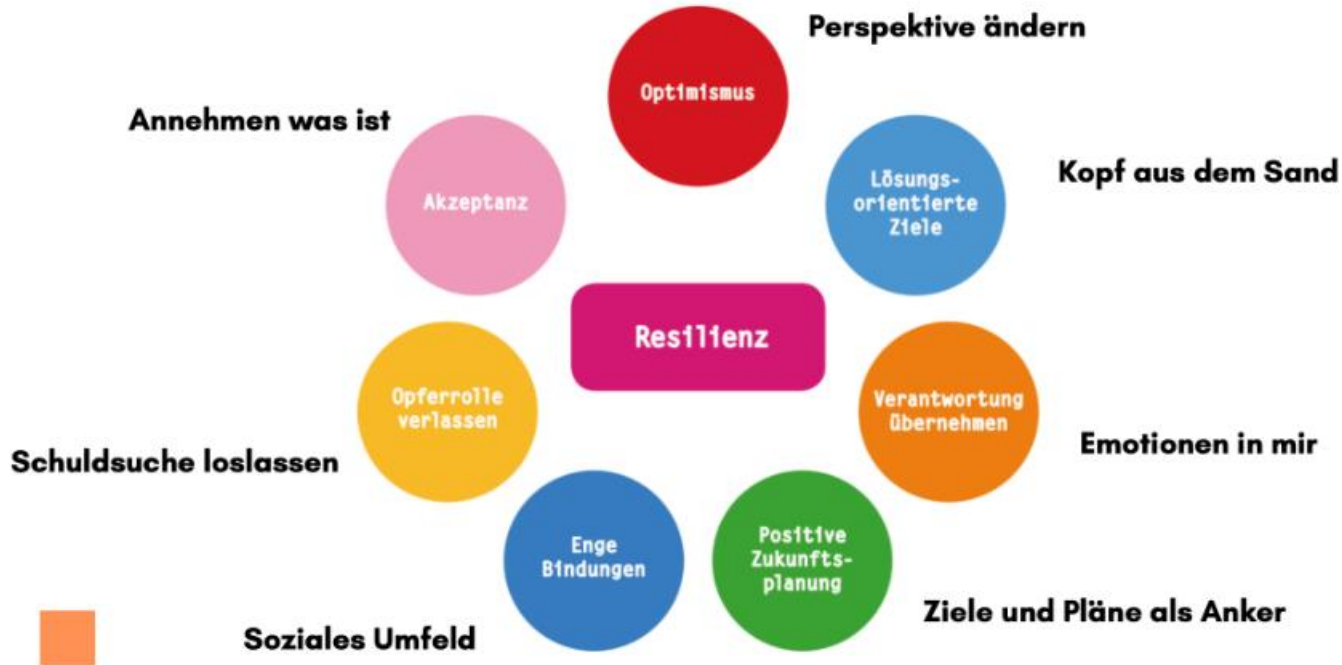
In der Psychologie wird **Willenskraft** mit dem Fachbegriff „**Volition**“ beschrieben.

Die Volition ist eine **Fähigkeit**.

Der Begriff steht für einen Prozess der Selbststeuerung, um zu erreichen, was man sich vorgenommen hat.

Bewusste, willentliche und zielgerichtete Steuerung von Gedanken, Emotionen, Motiven und Handlungen ist der Kern der Willenskraft.

# Die sieben Säulen der Resilienz



# Die sieben Säulen der Resilienz

- **Akzeptanz & gelassen denken (üben):** Annehmen, was und wie es geschieht. → *„Es ist, wie es ist.“*
- **Optimismus & positiv denken (üben):** Vertrauen und vertrauen darauf, das es gut und besser wird. → *„Es kommt was kommt und es wird gut.“*
- **Selbstwirksamkeit & mutig denken (üben):** Wertschätzen der eigenen Fähigkeiten und vertrauen auf diese. Die Opferrolle und die Passivität verlassen und proaktiv werden. → *„Es kommt wie es kommt und ich schaffe ich das.“*





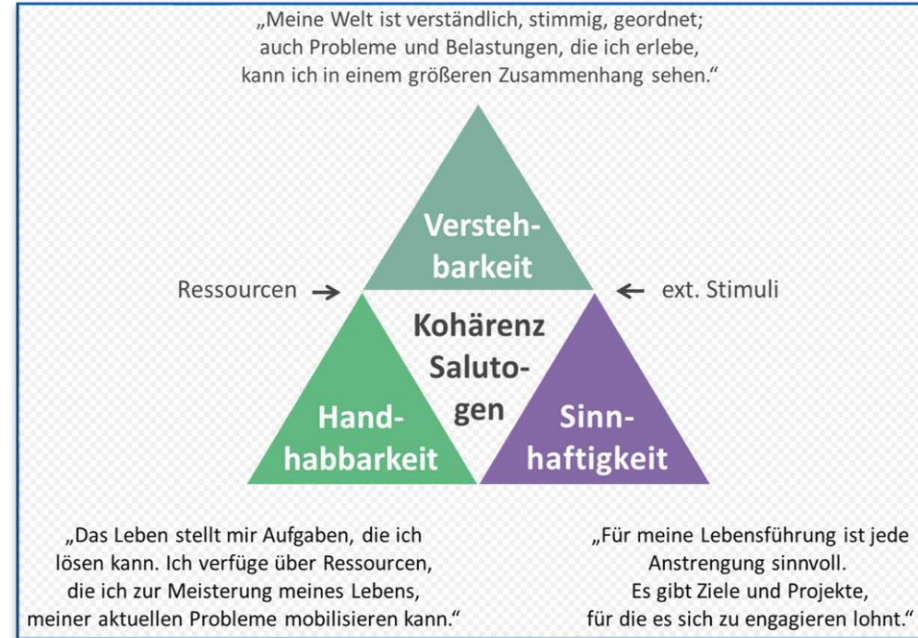
# Die sieben Säulen der Resilienz

- **Verantwortung:** Sich Antworten zur „Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit“ geben und proaktiv „fürsorglich“ handeln.

Beteiligungs-/Anteils-Abschätzung.

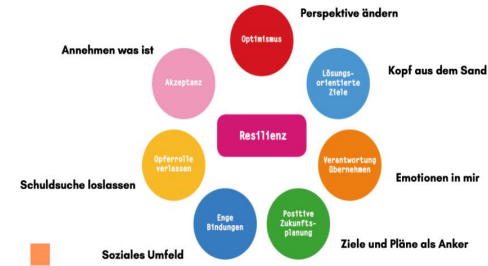
Die **Kraft-/Mut-Frage** mit **Weisheit** stellen.

*„Das Schicksal mischt die Karten,  
aber spielen musst du selbst.“*



**Salutogenese:** Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) prägte den Ausdruck in den 1980er Jahren als komplementären Begriff zu Pathogenese und stellte die Einflussfaktoren **Verständnis**, **Machbarkeit** und **Sinnhaftigkeit** in den Mittelpunkt der Entstehung von Gesundheit.

# Die sieben Säulen der Resilienz



- **Netzwerkorientierung: Beziehungen und Verbundenheit.** Balance von Nähe und Distanz. Hilfe, Unterstützung und Begleitung annehmen.  
*„If you find good people, keep them close.“ Und auch: „...“*
- **Lösungsorientierung:** Zusammenhänge von Problem(en) und Lösung(en) erkunden. Risiken und Chancen sehen und beachten, bewerten. Fehlerkultur aufbauen und sich auf die Stärken besinnen und ihnen vertrauen.  
*„Das gehe ich gemeinsam mit Unterstützenden hier und jetzt an.“*
- **Zukunftsorientierung:** Lebensplanung zur Orientierung und nicht als Korsett. Planen sie Ziele und Maßnahmen. Feiern sie Erfolge.  
*„Erfolgreich ist wer seine Ziele erreicht.“*

# Der Begriff „Volition“

In der Psychologie wird **Willenskraft** mit dem Fachbegriff „**Volition**“ beschrieben.

Die Volition ist eine **Fähigkeit**.

Der Begriff steht für einen Prozess der Selbststeuerung, um zu erreichen, was man sich vorgenommen hat.

Bewusste, willentliche und zielgerichtete Steuerung von Gedanken, Emotionen, Motiven und Handlungen ist der Kern der Willenskraft.

# Die sechs Schritte zur Willenskraft

1. **Antrieb definieren** – Warum
2. **Ziele und Maßnahmen festlegen** – Was, Wie, Wann
3. **Visualisierung** – Bilder im Kopf
4. **Autosuggestion** – Selbstbeeinflussung, Selbstgespräche
5. **Gewohnheiten etablieren** – von Denk- zu Handlungsgewohnheiten
6. **Rückschläge akzeptieren** – aus Niederlagen lernen

# Bausteine der gesunden Lebensführung





# Fünf „goldene“ Regeln

für gelingende Achtsamkeit und ideale Entspannung

## 1. Zur Ruhe kommen

Es ist wichtig, den Körper in stressigen Phasen regelmäßig zu beruhigen. Massagen, Musik oder Akupunktur können dabei ebenso helfen wie Entspannungstechniken.

## 2. Jeden Muskel kennen

Mithilfe spezieller Übungen lässt sich der Muskeltonus kontrollieren und Anspannung gezielt lösen.

## 3. Selbstsuggestion üben

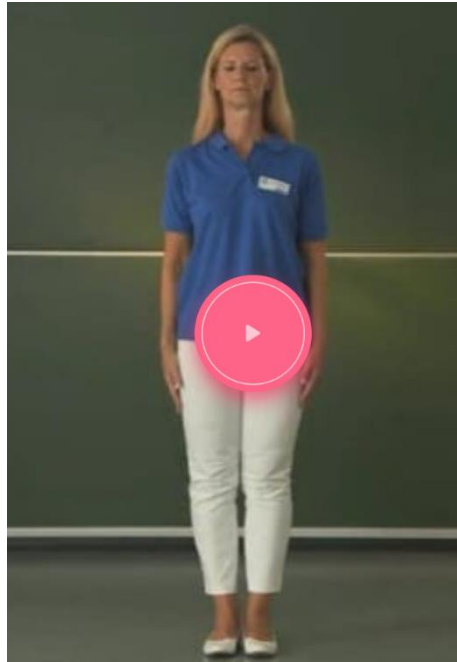
Nahezu jeder kann lernen, durch autogenes Training Empfindungen von Ruhe und Wärme zu erzeugen, die Stress entgegenwirken.

## 4. Energien fließen lassen

Meditation in Verbindung mit gezielten Bewegungen, etwa beim Hatha-Yoga, Tai-Chi oder Qigong, vermag Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

## 5. Im Hier und Jetzt sein

Wer seine Gedanken aufmerksam beobachtet und Emotionen nachspürt, erlangt Kontrolle über sein Fühlen und Denken und kann Belastungen besser standhalten.



# ACHTSAMKEIT

WIE ICH KÖRPER UND GEIST OPTIMAL ENTSPANNEN KANN



Zum Nachmachen – aus  
**simplystrong by UNIQA**

→ Körperpendel  
→ Einbein-Stand  
→ Yogi-Stand

[www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at)

# ACHTSAMKEIT

Für Sie gibt es die **Links mit den Übungsvideos zu den Achtsamkeits- und Entspannungsprogrammen.**

- **Bewegungseinheit: „Bewegen und Atmen“** Link:  
[https://www.youtube.com/watch?v=nfZ\\_tf8GNuc](https://www.youtube.com/watch?v=nfZ_tf8GNuc)  
In dieser Einheit werden die Grundübungen zur schnellen Entspannung unter dem Motto „Wenn Stress da ist, erst einmal tief Luft holen“ vorgezeigt und vorgemacht. Dabei werden die großen Atemräume vom Bauch über die Rippen zum Brustraum „belüftet“, die Atemmuskulatur trainiert und vor allem und ganz wichtig die viszeralen Faszien im Rumpfbereich bewegt und gedehnt. Besonders empfohlen um Stressphasen zu unterbrechen oder nach einem stressigen Tag am Abend zur Ruhe zu kommen.
- **Bewegungseinheit: „Power Yoga“** Link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=pcBq5sZ4DQ4>
- **Bewegungseinheit: „Qi Gong“** Link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=VnoYm941pDM&feature=youtu.be>
- **Bewegungseinheit: „Stretching“** Link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=rsBg7jh0WI>  
Diese drei oberen Einheiten schicke ich euch für euer Achtsamkeits-, Anti-Stress- und Entspannungstraining. Einmal probieren, ob das was für euch ist. Es ist wirklich empfehlenswert.

# Fünf „goldene“ Regeln

für gesundes Trinken & Essen

## ERNÄHRUNG

### 1. Individuell trinken & essen

Allgemeine Regeln zur gesunden Ernährung beachten und auf Geschmack, Bedürfnisse, Neigungen, Verträglichkeiten eingehen. Genetik, Epigenetik und Lebensstil als Faktoren der gesunden Ernährung annehmen.

### 2. Angemessen trinken & essen

Die großen Bilanzen der Ernährung beachten sowie Quantität und Qualität von Trinken und Essen darauf ausrichten. Energie-, Nährstoff-, Vitamin-, Mineralstoff-, Ballaststoff- und Flüssigkeitsbilanz.

### 3. Die richtigen Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate wählen

Ein günstiges Verhältnis an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren bieten viele Pflanzenöle, Fisch, Nüsse und Samen.

Hochwertiges Eiweiß für den Baustoffwechsel geben Linsen, Bohnen, Erbsen, Soja und Co.

Langkettige Kohlenhydrate liefern wichtige Energie und finden sich in Gemüse und Früchten, Nüssen und Samen, Hülsenfrüchten, Kartoffel und Süßkartoffel, Vollkorngetreide und Co.



# Fünf „goldene“ Regeln

für gesundes Trinken & Essen

## 3. Die Darmflora pflegen

Probiotika sind die guten Darmbakterien, Präbiotika deren Nahrung.

**Präbiotika** sind in Lebensmittel, die wir nicht verdauen können. Sie sind scheinbar „Ballast“, in Wirklichkeit jedoch sind ideale Nährstoffe für Darmbakterien. Natürliche und gesunde Präbiotika-Spender sind rohes Gemüse, frische Früchte, weiße Bohnen, Erbsen, Kichererbsen. Leinsamen. Kürbis, Feigen, Brokkoli, Rosenkohl und Haferflocken. Honig enthält eine Reihe von präbiotischen Oligosacchariden.

Natürliche **Probiotika** finden sich in fermentierten Produkten wie Joghurt, Kefir, Hütten- und Parmesankäse, sauren Gurken, Sauerkraut und Apfelessig. Ein Tipp: Apfelessig mit Honig in lauwarmen Wasser trinken und Joghurt mit Leinsamen essen.

## 4. Esspausen und „Trink.Pausen“ einhalten

Achtsam drei Mal am Tag essen und dazwischen auf Nährstoffe verzichten. Bewusst und achtsam lange Nahrungskarenzen bis zu 18 Stunden setzen. Bewusst Pausen einlegen und Trinken.

## 5. Bewusst und mit Genuss essen & trinken

Die Mahlzeiten in Ruhe genießen. Langsam essen und gut kauen. Mahlzeiten als „ME/WE-Time“ genießen und achtsam gemeinsam essen.

# ERNÄHRUNG



## Die Top-Lebensmittel aus der epigenetischen Küche

Vgl: B. Kleine-Gunk, B. Hobelsberger: Verjüngen deine Gene! (2023)

- ✓ **Oliven-, Kürbis-, Rapsöl** und Co.
- ✓ **Brokkoli, Kohl, Knoblauch** und Co.
- ✓ **Grüner Tee, Kräutertees** und Co.
- ✓ **Kichererbsen, Linsen, Bohnen** und Co.
- ✓ **Samen, Nüsse, Fisch** und Co.
- ✓ **Beeren, Obst** und Co.
- ✓ **Kurkuma, Curry, Zimt** und Co.





# ERNÄHRUNG

Wir erlauben uns anzubieten .....

## die Rezepte aus

## Ariane's, Elena's und Werner's Kochbuch

zur Stressvorbeugung und Stressbewältigung.

- ✓ Unmittelbar nach dem Aufstehen und noch auf nüchternen Magen unser **Essig-Morgentrunke**.
- ✓ Als oder zum Frühstück das Energie- und Immunpower – **Frühstückshaferporridge**
- ✓ Dazu der **Brain-Drink** mit Vitaminen, sekundären Pflanzenwirkstoffen und Leinöl,
- ✓ zum Start des Arbeitstages am DirektorInnenschreibtisch der **Ingwer-Curcuma-Energieshot** und
- ✓ zum Abschluss eines guten Arbeitstages der **Eiweiß-Omega3-Snack** mit Käferbohnen rund um Ziegen- oder Schafkäse in Oliven- und Kürbiskernöl getränkt

# Essig-Morgentrunk

**Tipp:**  
Unmittelbar nach dem Aufstehen und  
noch auf nüchternen Magen  
unser **Essig-Morgentrunk!**

## Zutaten

- 2 TL Bio Apfelessig naturtrüb
- $\frac{1}{4}$  l lauwarmes Wasser

2 TL Bio Apfelessig naturtrüb und  $\frac{1}{4}$  l lauwarmes Wasser vermischen.



# Frühstückshaferporridge

**Tipp:**  
Zum Frühstück das Energie- und  
Immunpower –  
Frühstückshaferporridge

## Zutaten

- 50g Haferflocken
- 160ml Hafermilch
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Chiasamen
- 1 Prise Zimt
- 50g Himbeeren
- 1EL Mandeln
- 1 EL Pecannüsse



50g Haferflocken und 160ml Hafermilch in einen Topf geben. Bei mittlerer Temperatur ca. 1-2 Minuten erhitzen, bis Blasen zu sehen sind. Die Leinsamen und Chiasamen hinzufügen und verrühren. Anschließend kann der Zimt dazu gegeben werden. Als nächstes können optional Mandeln und Pecannüsse dazu gegeben werden. Natürlich können auch andere Nüsse benutzt werden. Zuletzt werden noch die Früchte dazu gegeben.

# Brain-Drink

**Tipp:**  
Zum Frühstück der **Brain-Drink** mit  
Vitaminen, sekundären  
Pflanzenwirkstoffen und Leinöl

## Zutaten

- 600g Karotten
- 200g Äpfel mit Schale und Kernen
- 200g Orangen geschält
- 20g Kurkuma mit Schale
- 15g Zitronen
- 1-2 Prise(n) Schwarzer Pfeffer
- 2 EL Leinöl



Alle Zutaten passend für den Einfüllschacht des Entsafters zuschneiden. Nach und nach die Zutaten in den Einfüllschacht geben. Saft in eine Flasche/Karaffe füllen und anschließend Pfeffer und Leinöl dazugeben. Gut durchmischen und genießen!

# Ingwer-Kurkuma-Energieshot

## Zutaten

- 150g Ingwer, frisch
- 70g Kurkuma, frisch
- 500g Wasser
- 150g Zitronensaft, frisch gepresst  
(aus 3-4 Zitronen)
- 90g Honig



### Tipps:

- Flasche immer gut schütteln bevor der Shot getrunken wird
- ein Shot entspricht einer Menge von 2cl
- kann auch mit lauwarmen Wasser verdünnt und getrunken werden

Ingwer und Kurkuma zerkleinern, Wasser zugeben und ca. 8min kochen. Topfinhalt durch ein feines Sieb geben und mit einem Löffel ausdrücken. Ingwer- und Kurkumasud abkühlen lassen (ca. 20 min). Zitronensaft und Honig zugeben und anschließend gut vermischen.



# Eiweiß-Omega3-Snack mit Käferbohnen rund um Ziegen- oder Schafkäse in Oliven- und Kürbiskernöl

**Tipp:**  
zum Abschluss eines guten Arbeitstages  
der **Eiweiß-Omega3-Snack**

## Zutaten

- 240g Schafkäse oder Ziegenkäse
- 320g Käferbohnen
- 100g Paprika
- 50g Zwiebel
- 1-2 Zehe(n) Knoblauch
- 4 EL Balsamicoessig
- 2 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Olivenöl



Gewaschene Paprika und Zwiebel in Würfel schneiden. Käferbohnen unter fließendem Wasser abseihen und alle Zutaten in eine Schüssel füllen. Dann mit Knoblauch, Essig, Oliven- und Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer marinieren und vorsichtig vermischen. Den Salat anrichten und mit gewürfeltem Schafkäse/Ziegenkäse belegen.

# BEWEGUNG

## Das 3 x 3 von Bewegung im gesunden Lebensstil

für ein längeres Leben,  
für mehr gesunde Jahre und  
für schnellere Gesundung

3 x Bewegte-Pausen pro Tag  
3 x Sport pro Woche  
3 x Training bei Bedarf pro Woche

Mehr dazu später!

Nordic Walking



Walking



Schwimmen



Running



# Fünf „goldene“ Regeln

für weniger Stress am Arbeitsplatz und bei der Arbeit

## 1. Sich Zeit lassen

Oberstes Gebot ist es, souverän mit der eigenen Zeit umzugehen, sich nicht ständig vom allgemeinen Tempo mitreißen zu lassen.

## 2. Multitasking vermeiden

Aufgaben lassen sich schneller bearbeiten, wenn man sie nacheinander angeht und nicht versucht, alles gleichzeitig zu erledigen.

## 3. Prioritäten setzen

To-do-Listen, Ablaufpläne und klare Priorisierungen helfen, den Überblick zu bewahren und sich nicht in kleinteiligen Arbeitsschritten zu verlieren.

## 4. Stille schaffen

Ständige Unterbrechungen durch Telefonate oder E-Mails sollten vermieden werden. Nur wer ungestört ist, kann entspannt arbeiten.

## 5. Arbeitsweise überdenken

Um langfristig effizient zu sein, ist es hilfreich, das eigene Tun immer wieder zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.

# ARBEIT



Zum Nachdenken „aus dem Leistungssport“:

→ Aufgabe, „Sinn-Gabe“

→ Beziehung, „Verbunden-Sein“

→ Leidenschaft ... „Hin-gabe“

Vgl. Viktor Frankl

# Fünf „goldene“ Regeln

für weniger Stress am Arbeitsplatz und bei der Arbeit

## 1. Sich Zeit lassen

Oberstes Gebot ist es, souverän mit der eigenen Zeit umzugehen, sich nicht ständig vom allgemeinen Tempo mitreißen zu lassen.

## 2. Multitasking vermeiden

Aufgaben lassen sich schneller bearbeiten, wenn man sie nacheinander angeht und nicht versucht, alles gleichzeitig zu erledigen.

## 3. Prioritäten setzen

To-do-Listen, Ablaufpläne und klare Priorsierungen helfen, den Überblick zu bewahren und sich nicht in kleinteiligen Arbeitsschritten zu verlieren.

## 4. Stille schaffen

Ständige Unterbrechungen durch Telefonate oder E-Mails sollten vermieden werden. Nur wer ungestört ist, kann entspannt arbeiten.

## 5. Arbeitsweise überdenken

Um langfristig effizient zu sein, ist es hilfreich, das eigene Tun immer wieder zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.

# ARBEIT



## Zum Nachdenken „aus der Schule“:

- kein **gegen-einander**
- wenig **neben-einander**
- viel **mit-einander**
- oft **für-einander**

mit **Achtsamkeit,**  
**Wertschätzung,**  
**Fürsorge,**  
**Respekt.**

# Fünf „goldene“ Regeln

für konstruktives Denken und positive Einstellung

## 1. Fehler zulassen

Dem Drang, ständig perfekt sein zu wollen, lassen sich stressmindernde Gedanken entgegenhalten. Etwa: „Ich darf Fehler machen.“

## 2. Nein sagen

Wir müssen es nicht immer allen recht machen. Vielmehr gilt es, die eigenen Bedürfnisse ebenso wertzuschätzen wie die der anderen.

## 3. Hilfe annehmen

Stark ist, wer zugeben kann, dass er etwas nicht schafft, seine Schwächen nicht verheimlicht und auch mal bei Kollegen Rat sucht.

## 4. Kontrolle abgeben

Wenn wir ständig alles kontrollieren wollen, verausgaben wir uns. Sinnvoller ist es, Aufgaben zu delegieren, selbst wenn sie dann nicht perfekt erledigt werden.

## 5. Probleme angehen

Wer Herausforderungen annimmt und sich nicht hinter anderen versteckt, entwickelt auf Dauer ein gesundes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

# GELASSENHEIT

WIE ICH EINE POSITIVE EINSTELLUNG ENTWICKELN KANN





# Fünf „goldene“ Regeln

für Regeneration und Rekreation, für Abschalten und Abregeln

## 1. Die Ruhe suchen

Wen die Arbeit aufkratzt, rastlos macht, der kommt am ehesten in der Stille, etwa in einer Kirche oder einem Park, wieder zur Ruhe.

## 2. Kreativ werden

Wer greifbare Ergebnisse im Job vermisst, kann stattdessen etwas in der Freizeit erschaffen: beim Kochen, Töpfern oder Gärtnern.

## 3. Innere Leere überwinden

Langeweile im Job lässt sich am besten durch persönliche Herausforderungen ausgleichen, durch das Erlernen einer Sprache, einer Sportart oder eines Instruments.

## 4. Kräfte regenerieren

Gegen Erschöpfung nach getaner Arbeit hilft gezieltes Abschalten – etwa bei Musik, einem Vollbad oder einem erlesenen Wein.

## 5. Freizeitstress vermeiden

Für jede Aktivität nach Feierabend gilt: Sie ist nur dann erholsam, wenn sie Freude bereitet, wenn wir uns nicht dazu zwingen.

# ERHOLUNG

WIE ICH IN DER FREIZEIT AM BESTEN ABSCHALTEN KANN



# ERHOLUNG

WIE ICH IN DER FREIZEIT AM BESTEN ABSCHALTEN KANN

... nehmen Sie sich eine Auszeit !!!

Phasen der Auszeit:

- Distanzierung
- Erholung
- Orientierung



Abb.: Phasen der Erholung



# ... nehmen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie es !!!

## Genuss

› eine starke  
Waffe gegen  
Stress & Co

### Merke: Positive Erlebnisse

Positive Erlebnisse werden gerade dann zur gezielten Erholung benötigt, wenn die Belastung zunimmt oder bereits ein hohes Stressniveau vorhanden ist, und solange hohe Anforderungen zu erfüllen sind. Dabei können diese Erlebnisse nicht auf die Zeit danach verschoben werden.

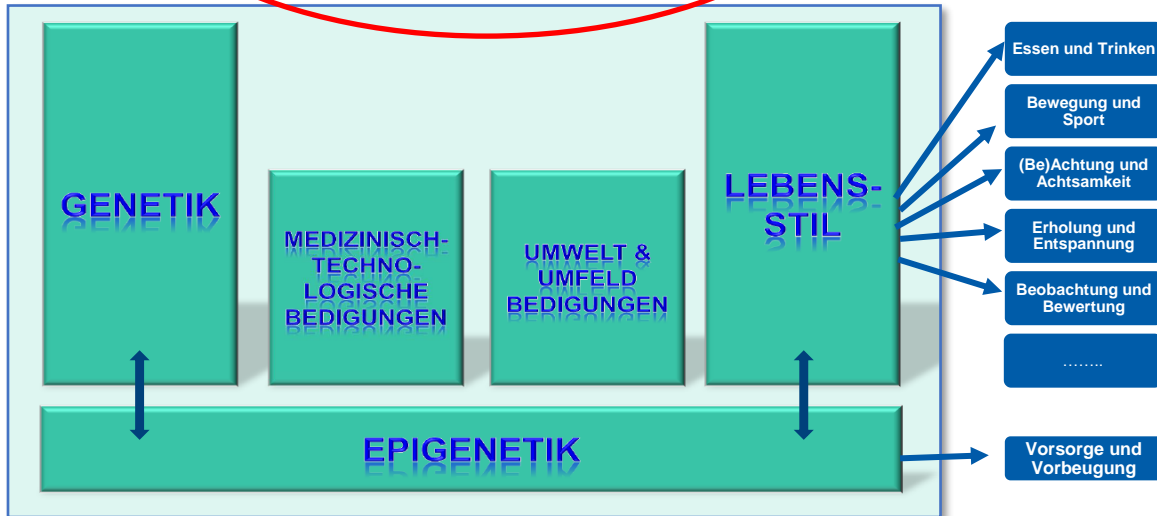
Für die therapeutische Arbeit mit positiven Erlebnissen sind die **Grundsätze euthymer Therapie** zu beachten. Diese finden sich unter anderem in den Regeln des Genießens.

### Regeln des Genießens (nach Koppenhöfer, 2004)

- *Genuss braucht Zeit:* Um einen positiven emotionalen Zustand zu erreichen, vergeht Zeit.
- *Genuss sich selbst erlauben:* Genussfeindliche Grundhaltungen sind weit verbreitet und durch Erziehung/Sozialisation mitbegründet.
- *Genuss geht nicht nebenbei:* Die Aufmerksamkeit muss auf den genussförderlichen Reiz gelenkt werden, andere Wahrnehmungen gilt es gezielt auszublenden.
- *Genuss ist individuell:* Geschmack und Vorlieben sind verschieden.
- *Weniger ist mehr:* Wer gesättigt ist, kann nicht mehr genießen.
- *Ohne Erfahrung kein Genuss:* Genussfähigkeit verbessert sich durch Übung und Schulung.
- *Genuss ist alltäglich:* Genuss ist jederzeit und überall möglich.



# Das „DREI mal DREI“ des gesunden Lebensstils



# Das „Drei mal Drei“ eines gesunden und bewegten Lebensstils

## ● Bewegung

3 x bewegte Pausen pro Tag



## ● Sport

3 x Sport pro Woche



## ● Training

3 x Training nach Ziel  
und Bedarf

# Reduction in Mortality Risk with More Exercise



This infographic summarizes the findings as reported in the manuscript published by Arem, et.al. *JAMA Internal Medicine* 2015

@NCIpiTraining

The reduction of mortality risk with more exercise, as reported in the manuscript published by Arem et. al. in *JAMA Internal Medicine* in 2015. Pix source: fromdceg.cancer.gov

# Das „Drei mal Drei“ eines gesunden und bewegten Lebensstils

## Mindestmaß an Bewegung

DURCH 150 MINUTEN  
AUSDAUERBEWEGUNG  
PRO WOCHE

können **70 %** des  
Gesundheitspotentials  
erreicht werden

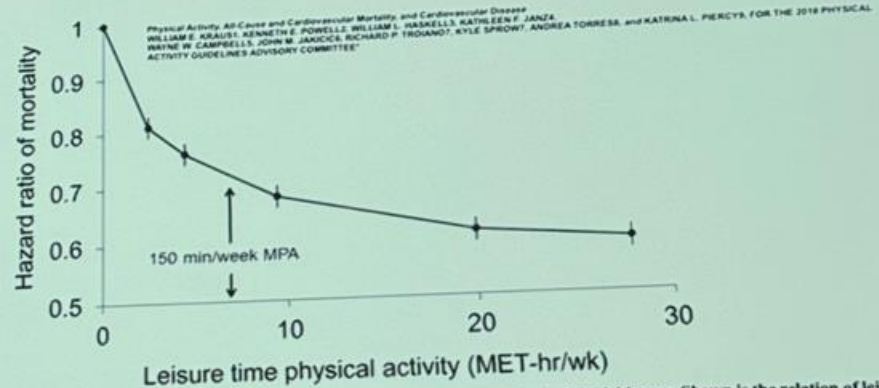
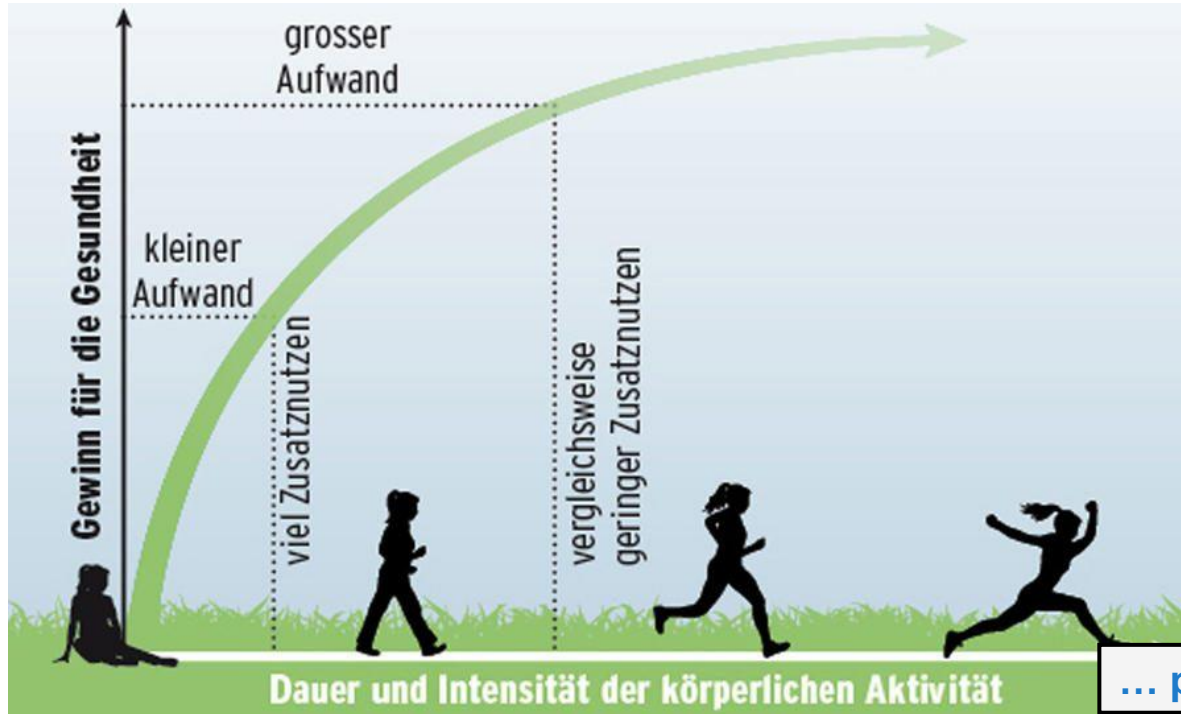


FIGURE 2—Relationships of MVPA to all-cause mortality, with highlighted characteristics common to studies of this type. Shown is the relation of leisure time physical activity amount and HR for mortality. The points shown represent the mortality HR for each of the physical activity categories; the vertical lines represent the 95% CI for that physical activity category. The reference category no leisure time physical activity. The lines connecting the points help to illustrate the dose-response relationship between physical activity and risk of mortality; the shape of this curve seems to apply for most studies of this type. As discussed in the text and displayed in this graphic, the characteristics of this curve seem to apply for most studies of this type: there is no lower threshold for effect; there is a steep, early slope; about 70% of the benefit obtained by physical activity alone is reached by 8.25 MET-h-wk<sup>-1</sup> (150 min of “brisk walking” (3 mph)); there is not apparent upper threshold for effect; there is no evidence for increased risk at the greatest amounts of physical activity; and there is not obvious “best amount.” Source: adapted from Moore et al. (17).



# Das „Drei mal Drei“ eines gesunden und bewegten Lebensstils

## Kleiner Aufwand – großer Nutzen



**Bewegung und Sport bewirken im Körper ... Veränderung und Verstärkung. Ich kann mich selbst entdecken, mich neu erfinden.**

Wissenschaftliche Befunde zeigen, dass sich ein physisch aktives und bewegtes Leben positiv auf die Gesundheit auswirkt. Körperlich aktive Menschen leben im Durchschnitt um fünf Jahre länger und die durch Krankheit gekennzeichneten Lebensjahre verringern sich sogar um acht Jahre.

**Lebenserwartung: 82,4 Jahre**

**... plus fünf Jahre Lebenszeit**

**Gesundheitserwartung: 58,8 Jahre**

**... plus acht Jahre gesunde Lebenszeit**

# EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene



<b>Ausdauer</b> 	<b>150 – 300</b> Minuten pro Woche	Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z.B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf			
	<b>75 – 150</b> Minuten pro Woche	ODER EINE KOMBINATION	Ausdauerorientierte Bewegung, die <u>anstrengend</u> ist, z.B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen		

ZUSÄTZLICH

ZUSÄTZLICH

**Kraft**

**2** Tage pro Woche

Muskelkräftigende Aktivitäten, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

**Koordination**

**3** Tage pro Woche

Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen





## Evidenzbasierte Empfehlungen zur körperlichen Aktivität bei verschiedenen Krankheiten

Koronare Herzkrankheit (Primär-, Sekundärprävention)	IA
Bluthochdruck	IA
Herzinsuffizienz	IA
Periphere arterielle Verschlusskrankheit	IA
Schlaganfall (Prävention, Therapie)	IA
Kreislauferkrankungen (Dickdarm, Mammakarzinom)	IA
Prostatakarzinom	IIB
Fatigue-Syndrom	IA
Osteoporose (Bewegung mit Belastung durch eigenes Körpergewicht)	IA
Metabolisches Syndrom	IA
Diabetes mellitus	IA
Chronische obstruktive Atemwegserkrankung	IA
Chronische Niereninsuffizienz sowie Dialysebehandlung	IA
Depression	IA
Kognitive Funktion	IA
Demenz, Morbus Alzheimer	IB
Neurologische Erkrankungen (Morbus Parkinson, Fibromyalgie)	IA
Sturzneigung	IA

Quelle: Körperliche Aktivität als Medikament - Prof. Dr. med. Herbert Löllgen, Dr. med. Jürgen Wismach, Prof. Dr. med. Norbert Bachl - Arzneiverordnung in der Praxis Ausgabe 3/2018

# Das Sterberisiko steigt über 20 Jahre gerechnet um ...

56%



bei Bewegungsmangel

52%



durch Rauchen

31%



durch zu wenig Obst  
& Gemüse

26%



durch zu viel  
Alkohol

Quelle: Arch Intern Med 170, 2010, 711

aus: Vortrag von Dr. S. Wöhrer, 2024

# Was Bewegung, Sport und Training bewirken

Bewegungsmangel spielt in der gleichen Liga wie die klassischen Risikofaktoren **Rauchen, Bluthochdruck** oder **Diabetes**

Ross R, Blair SN, Arena R, et al.: Importance of Assessing Cardiorespiratory Fitness in Clinical Practice: A Case for Fitness as a Clinical Vital Sign: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation* 2016; 134: e653-99.

So weisen „**Extremsitzer**“ (mehr als 8 Stunden am Tag) ein um rund **80 % erhöhtes Sterberisiko** auf

Stamatakis E, Gale J, Bauman A, et al.: Sitting Time, Physical Activity, and Risk of Mortality in Adults. *J Am Coll Cardiol* 2019; 73: 2062-72.

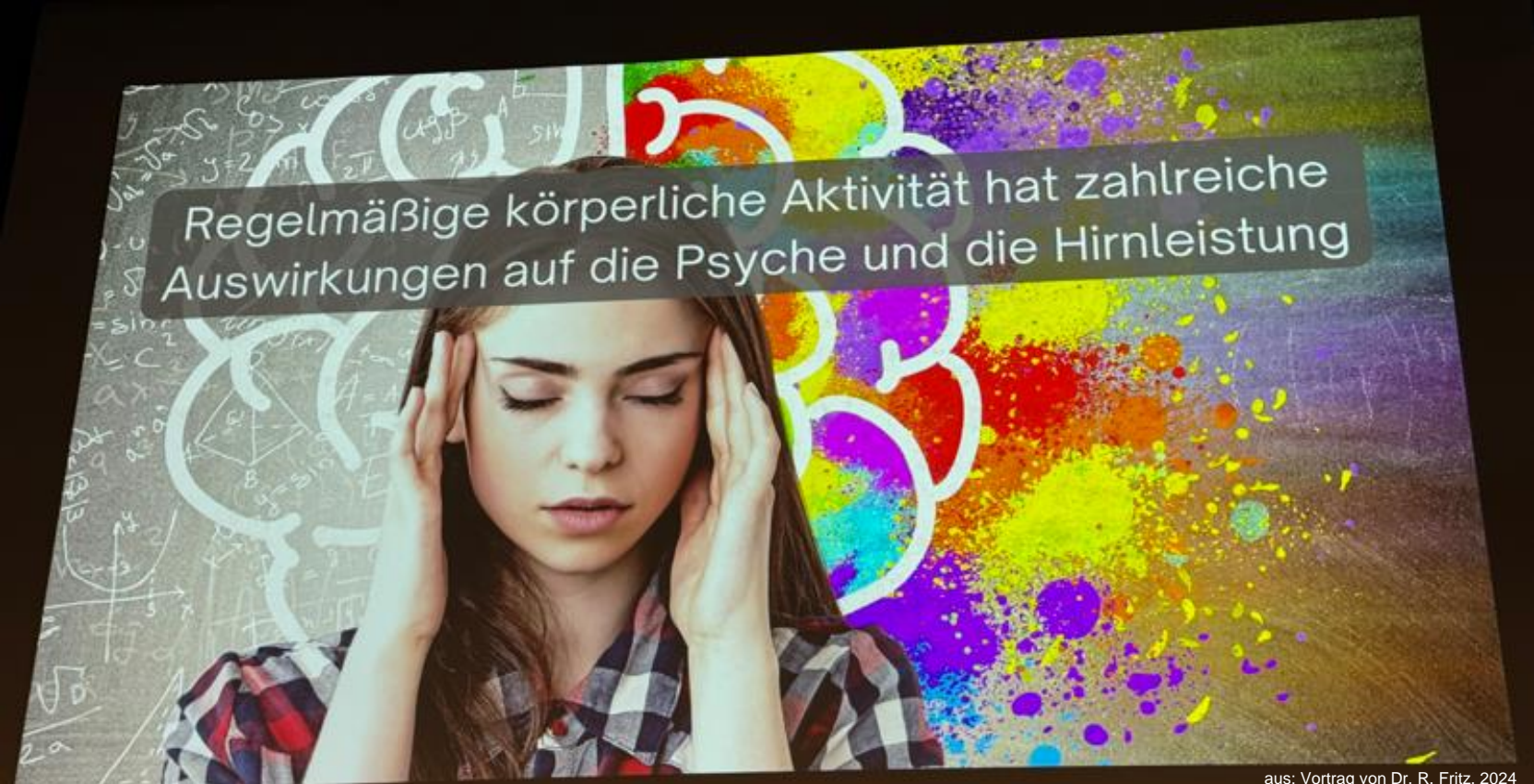


**Bewegungsmangel  
ist ein  
Risikofaktor**

aus: Vortrag von Dr. R. Fritz, 2024



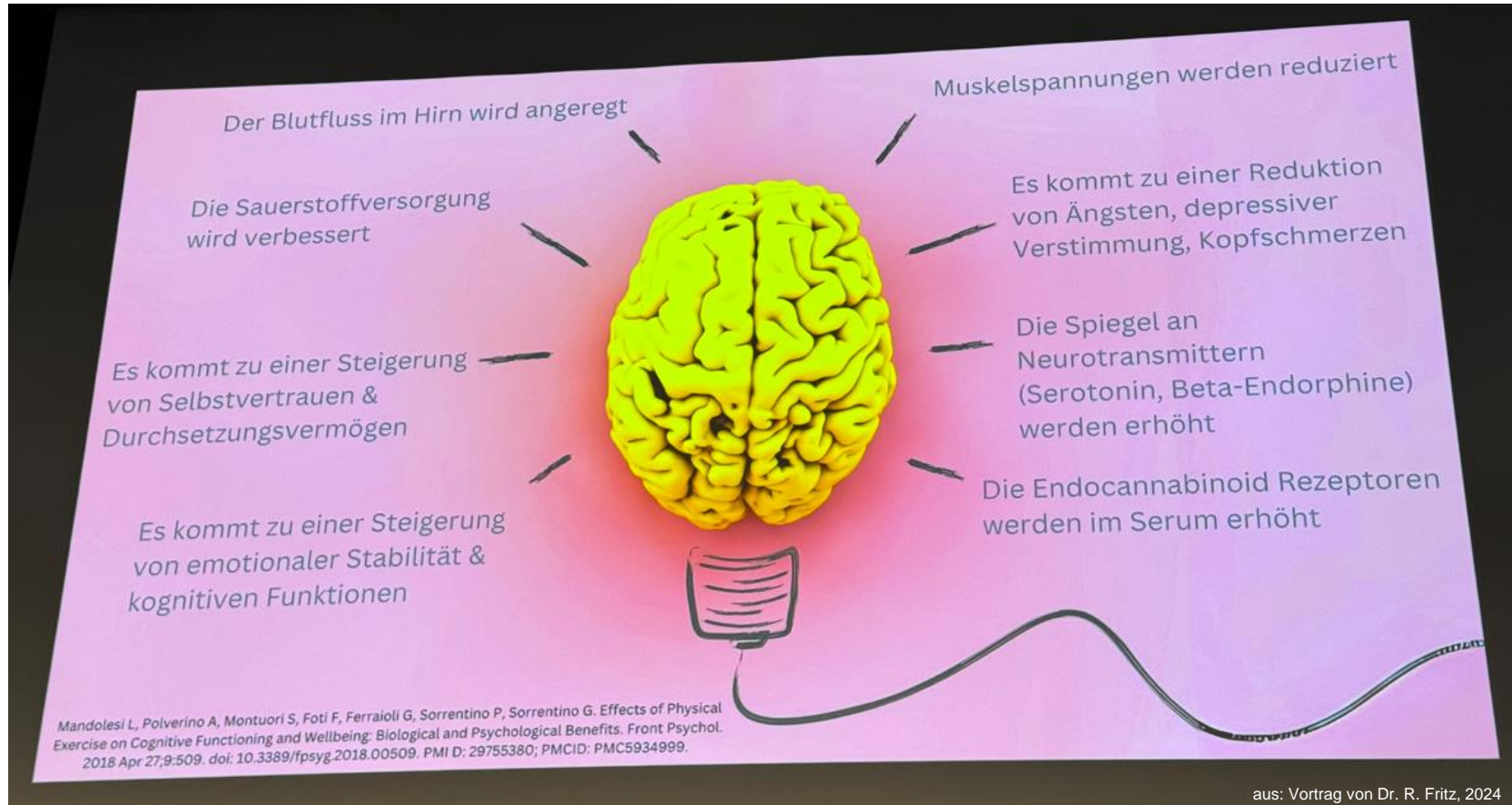
## Was Bewegung, Sport und Training bewirken



Regelmäßige körperliche Aktivität hat zahlreiche Auswirkungen auf die Psyche und die Hirnleistung

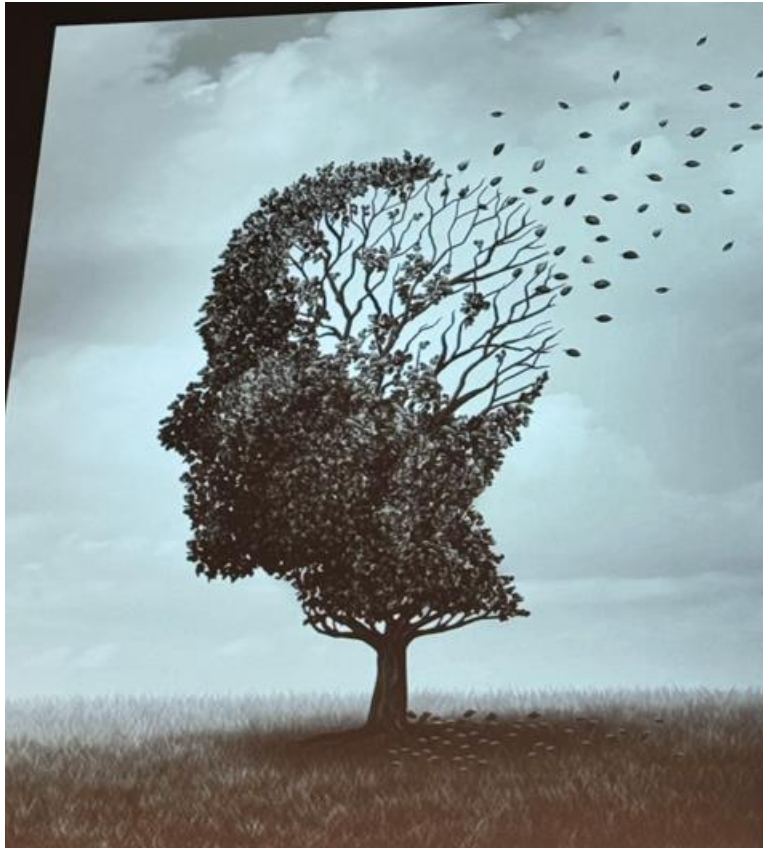
aus: Vortrag von Dr. R. Fritz, 2024

# Was Bewegung, Sport und Training bewirken



aus: Vortrag von Dr. R. Fritz, 2024

# Was Bewegung, Sport und Training bewirken



Bewegung senkt das Risiko für Demenz

Eine Studie an 1462 Frauen im Alter von 38 bis 60 Jahren mit einer Laufzeit von 44 Jahren konnte zeigen, dass Frauen mit einem hohen Fitnesslevel ein bis zu 88 % geringeres Demenzrisiko haben als unsportliche Frauen. Ein hoher Fitnesslevel konnte das Auftreten einer Demenz um 9,5 Jahre verzögern.

Hörder H, Johansson L, Guo X, Grimby G, Kern S, Östling S, Skoog I. Midlife cardiovascular fitness and dementia: A 44-year longitudinal population study in women. *Neurology*. 2018 Apr 10;90(15):e1298-e1305. doi: 10.1212/WNL.00000000000005290. Epub 2018 Mar 14

aus: Vortrag von Dr. R. Fritz, 2024



# Was Bewegung, Sport und Training bewirken



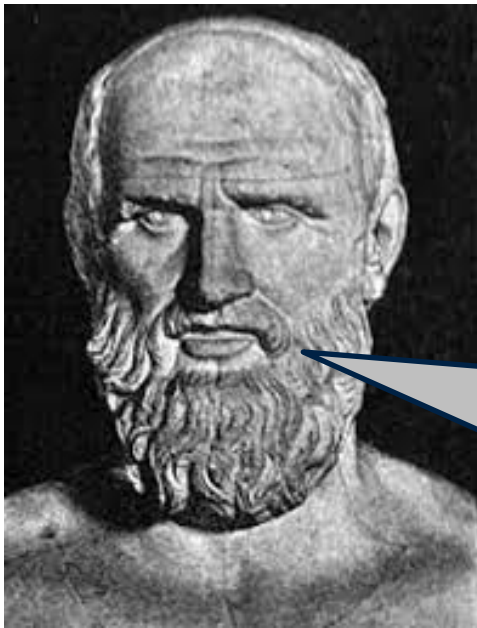
Eine Studie an 611.583 Erwachsenen konnte einen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Depression feststellen:

**15 Minuten körperliche Aktivität täglich, senkt das Risiko für eine Depression um 26 %**

Among Adults: A 2-Sample Mendelian Randomization Study.  
JAMA Psychiatry. 2019;76(4):399-408.  
doi:10.1001/jamapsychiatry.2018.4175

aus: Vortrag von Dr. R. Fritz, 2024





Hippokrates von Kos  
(ca. 400 v. Chr.)

## Ist die positive Wirkung von Bewegung neu?

Nicht bis zur Sättigung **essen**,  
sich vor **Anstrengung** nicht scheuen!  
Wer stark, gesund und jung bleiben  
und seine Lebenszeit verlängern will,  
der sei **mäßig in allem**,  
atme **reine Luft**,  
treibe tägliche Hautpflege und **Körperübung**,  
halte den Kopf kalt, die Füße warm  
und heile ein kleines Weh  
eher durch **Fasten** als durch Arznei.

Essen sie weniger und machen sie mehr Sport...

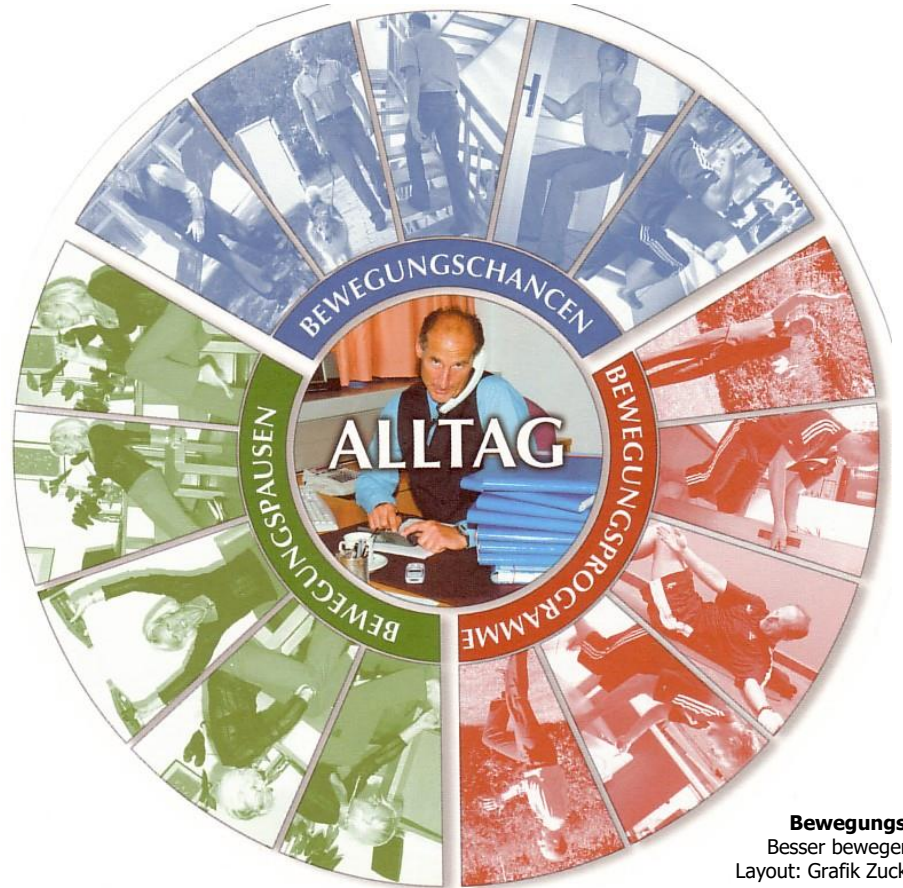
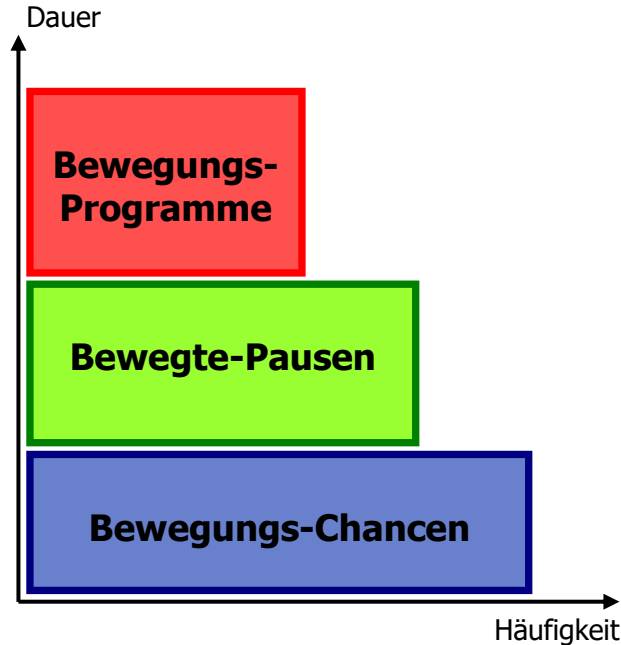


# Bewegung und Gesundheitsförderung



## Mehr Bewegung im Alltag

Aktiver Lebensstil und positive Einstellung zur Bewegung



**Bewegungsrad** aus:  
Besser bewegen (2004).  
Layout: Grafik Zuckerstätter

# Bewegte.Pausen in den Alltag einbauen und zur Gewohnheit machen

- ✓ Koordinative Herausforderung und kognitive Aktivierung im Sitzen
- ✓ Bodyscan von den Füßen bis zum Scheitel in den „rechten Sitz“
- ✓ Achtsamkeit mit Atemübungen „in die Atemräume“
- ✓ Training und Erholung für die Augen
- ✓ Visualisierung von Ruhebildern
- ✓ Körperzentrierung von den Füßen bis zum Scheitel in den „rechten Stand“
- ✓ Partnerübungen zur kognitiven Aktivierung mit der „Pupensiegerin“
- ✓ Mobilisation von „Eins bis Sieben“
- ✓ Entspannung und Kräftigung für den Nacken
- ✓ Progressive Muskelrelaxation im Sitzen

**„Bewegte.Pausen“ sind der Einstieg  
und das Fundament  
des bewegten gesunden Lebensstils**

itStream  
mit Werner

25 Minuten

Atem & Bewegung

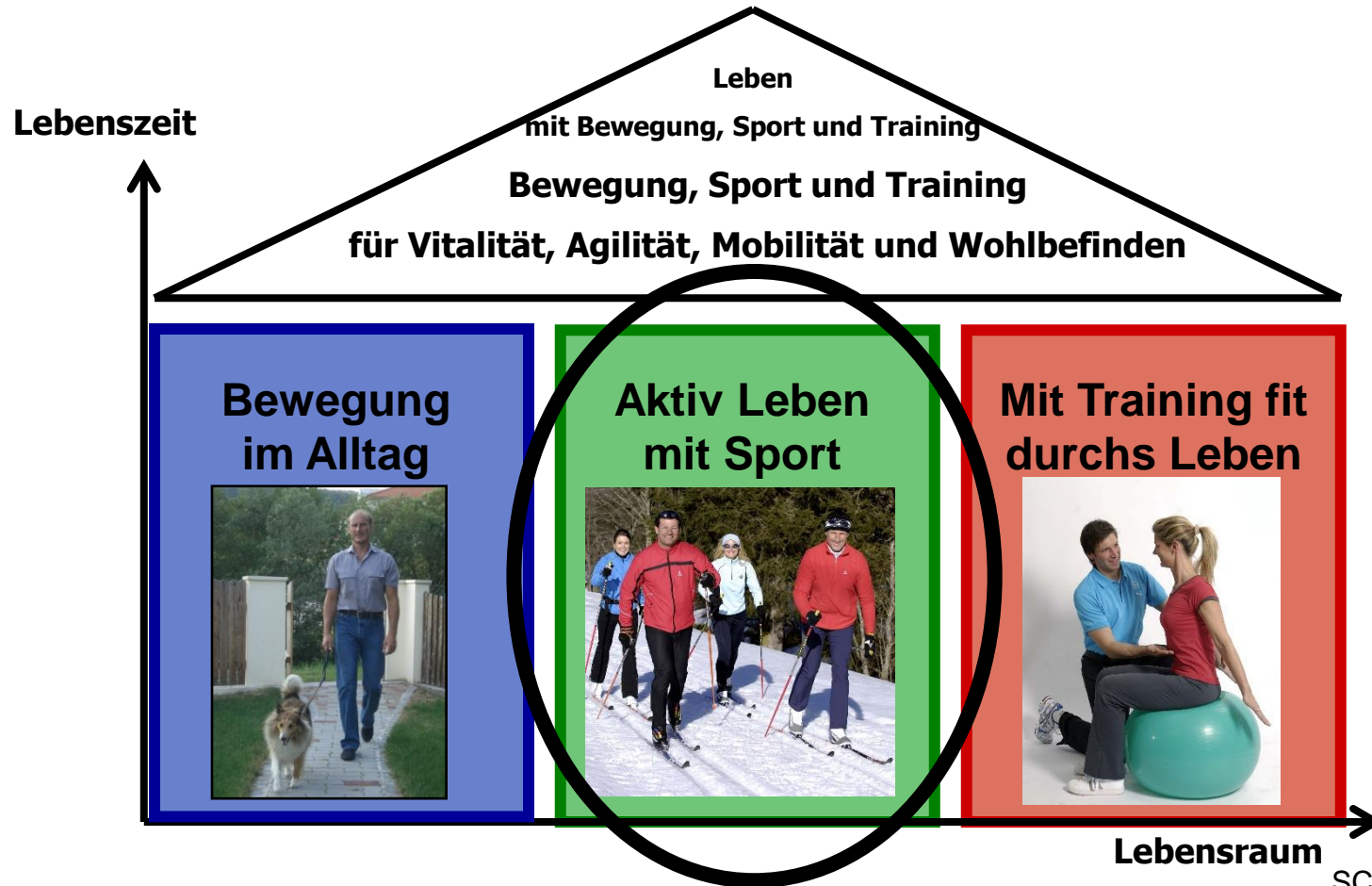
Entspannung für den ganzen Körper

Du brauchst keine Hilfsmittel

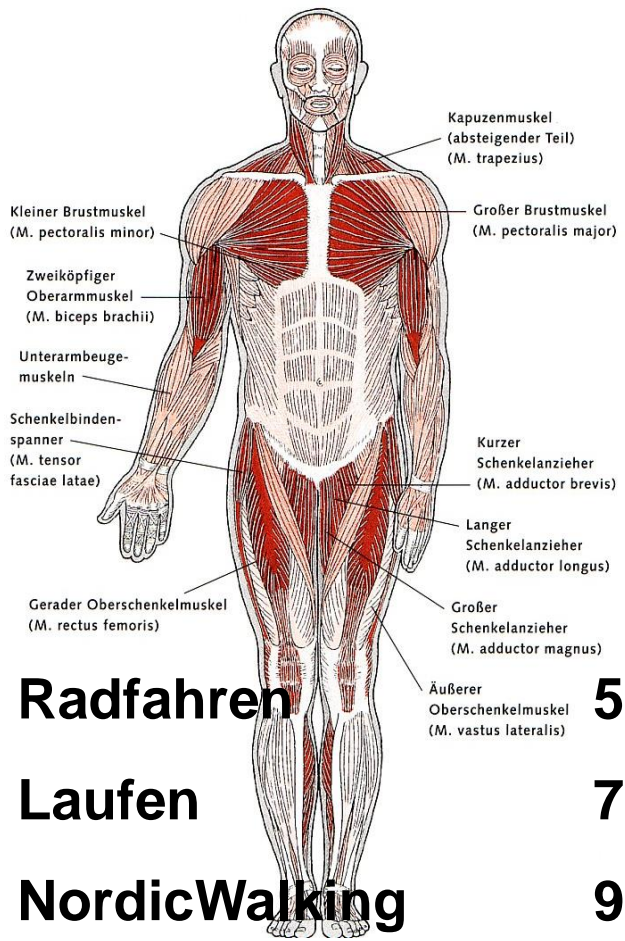




# Bewegung, Sport und Gesundheitsförderung



SCHWARZ (2005)



**Radfahren 50 %**

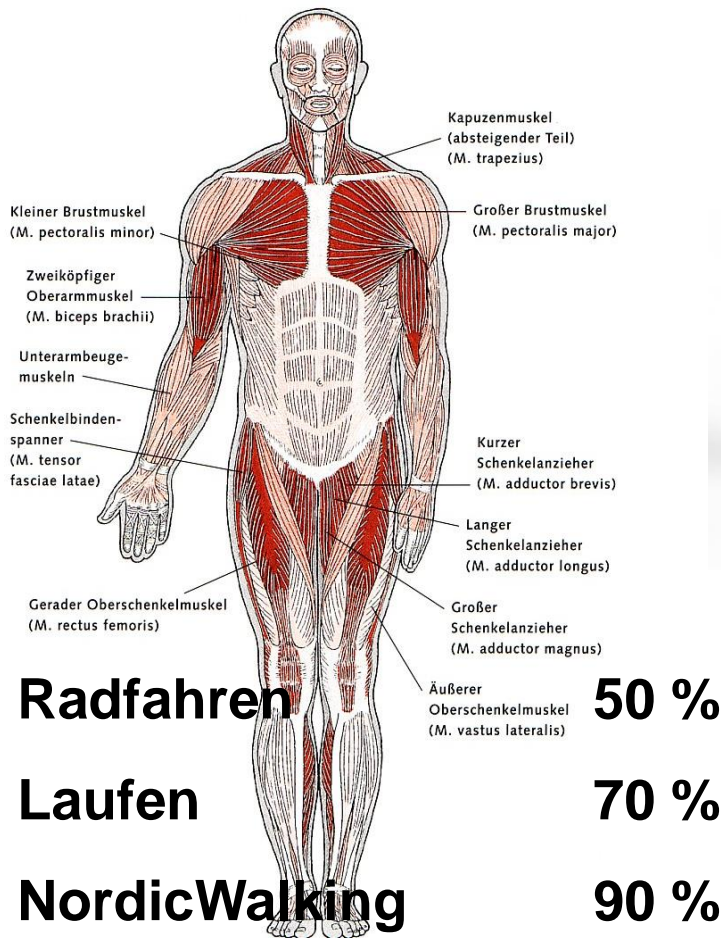
**Laufen 70 %**

**NordicWalking 90 %**

# Sport: Lebensfreude pur – sich erleben







**Radfahren 50 %**

**Laufen 70 %**

**NordicWalking 90 %**

# Sport: Lebensfreude pur – sich erleben



**Gemeinsam bewegen & lang gesund leben**



# Die zentrale Bezugsgröße

## beim Sport

vom Kind bis ins hohe Alter

### Belastbarkeit

Was halte ich (noch) aus, ohne dass es/ich mir **schade/t**

### Leistungsfähigkeit

Was kann ich (noch), ohne mich zu **überfordern**

### Erholungsfähigkeit

Was kann ich wann wieder leisten,  
wann kann ich mich wieder belasten,  
ohne mir zu **schaden** und mich zu **überfordern**

# Kapitel 7: Training und Zufriedenheit



SCHWARZ (2005)

## Drei Merkmale

### vom Training

vom Kindertraining bis ins hohe Alter

## **Dosierte Wirksamkeit**

Belastung soll Freude machen und (muss) Anpassungen bewirken ...

## **Regelmäßige Wiederholung**

„Einmal ist keinmal“ ist falsch, aber ....

## **Geplante Langfristigkeit**

Es braucht einen langen Atem zum Erfolg ...

# Die Botschaft zum mit nach Hause nehmen

Das 3x3 eines

gesunden  
Lebensstils mit

Bewegung, Sport  
und Training

3 x pro Woche nach Bedarf: Trainingseinheit  
**Stärken stärken und/oder Schwächen schwächen**  
Ziel- und Bedarfsorientiert: Fitness und/oder Gesundheit

3 x pro Woche: Sporteinheit über 30 bis 60 min  
**Ausdauer + Kraft + Koordination**  
Neigungsorientiert: Lustig/Luftig/Lebendig/Lernend

3 x am Tag: Bewegte Pause über 3 bis 9 min  
**Koordination / „Kopf“ + Kondition / „Körper“ + Entspannung / „Seele“**  
Gesundheitsorientiert: Situationsangepasst

# Das 3 x 3 der „Bewegten-Pausen“



## Einleitung

Link: <https://www.simplystrong.at/video/progressive-muskulentspannung/>



## Augen, Stirn

Link: <https://www.simplystrong.at/video/muskulentspannung-auge-stirn/>



## Arme, Hände

Link: <https://www.simplystrong.at/video/muskulentspannung-ae-haende-ae/>



## Schuler, Nacken

Link: <https://www.simplystrong.at/video/muskulentspannung-schulter-nacke/>

z. B.  
Progressive  
Muskulentspannung  
aus Vital4Heart




# Das 3 x 3 des „Sports“

**simplystrong**  
by UNIQA

Wir sind ein einfach starker Schulverein ...

## We are simplystrong



Osterreichs Schüler:innen sind durch das viele Sitzen von mentaler Überforderung, Konzentrationschwäche und körperlicher Beeinträchtigung betroffen. Schlechte Noten, Schulstress, geringes Selbstvertrauen, eine verminderte Fitness und Unzufriedenheit mit der eigenen Gesundheit sind schwerwiegende Konsequenzen.

Wir, der Schulverein simplystrong by UNIQA, wollen einen Beitrag dazu leisten, diese Entwicklung zu stoppen. Unsere drei wirkungsvollen und wissenschaftsbasierten Bewegungsprogramme **Vital4Brain**, **Vital4Heart** und **Vital4Body** sowie unsere Initiativen im Bildungsbereich stärken die Lern- und Konzentrationsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen in ganz

**simplystrong**  
by UNIQA

## simplystrong sports



**This is simplystrong sports**

simplystrong sports ist eine Anlaufstelle für Sportler:innen und alle die es noch werden wollen. Hier erwarten euch zum einen Methodik- und Technikvideos verschiedenster Sportarten (Laufen, Ski-

## Sporteinheiten aus simplystrong-sports

### Nordic Walking



### Walking



### Schwimmen



### Running



[www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at)



# Das 3 x 3 des „Trainings“

## Trainingseinheit: Power-Yoga

aus dem SIMPLY STRONG FitStream

**SIMPLY STRONG**

FitStream mit Agnes

25 Minuten

**Power-Yoga**  
Mix aus Entspannung und Anspannung

Du brauchst ein Handtuch oder eine Matte

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pcBq5sZ4DQ4>

# Das 3 x 3 des „Trainings“

## Bewegungseinheit: Stretching

aus dem SIMPLY STRONG FitStream

The graphic features the SIMPLY STRONG logo at the top left, consisting of three icons (a shoe, a heart, and a leaf) above the text 'SIMPLY STRONG'. Below this, the word 'FitStream' is written in a cursive font. A paper airplane icon is positioned above the text 'mit Agnes'. A green circle contains the text '25 Minuten'. A pink circle contains the text 'Du brauchst ein Handtuch oder eine Matte'. On the right side, a woman in a purple tank top and black leggings is shown kneeling and stretching her neck. The background is a light blue and white gradient.

SIMPLY STRONG  
FitStream  
mit Agnes  
25 Minuten  
Du brauchst ein Handtuch oder eine Matte  
Stretching  
Dehnübungen für mehr Flexibilität und Beweglichkeit

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=rsBgc7jh0WI>

# Das 3 x 3 des „Trainings“

Trainingseinheiten auf [www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at) über den Pfad: Specials / FitStream

The cover features the 'SIMPLY STRONG' logo at the top left. The title 'FitStream' is written in a light blue font, with 'mit Barbara' written below it. A woman in a black athletic outfit is shown sitting on a white mat, leaning back with her legs raised. A green circle with '25 Minuten' is positioned to the left of the woman. A pink circle contains the text 'Du brauchst ein Handtuch/ Matte & eine Wasserflasche'. The background is a light blue and white gradient.

**Bauch & Rücken**  
**Stärke deine Körpermitte**

25 Minuten

Du brauchst ein Handtuch/ Matte & eine Wasserflasche

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1uPbVUWoLY>

The cover features the 'SIMPLY STRONG' logo at the top left. The title 'FitStream' is written in a light blue font, with 'mit Agnes' written below it. A woman in a purple tank top and black leggings is shown kneeling on a white mat, stretching her arm. A green circle with '25 Minuten' is positioned to the left of the woman. A pink circle contains the text 'Du brauchst ein Handtuch oder eine Matte'. The background is a light blue and white gradient.

**Stretching**  
**Dehnübungen für mehr Flexibilität und Beweglichkeit**

25 Minuten

Du brauchst ein Handtuch oder eine Matte

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=rsBgc7jh0Wl>

The cover features the 'SIMPLY STRONG' logo at the top left. The title 'FitStream' is written in a light blue font, with 'mit Agnes' written below it. A woman in a purple tank top and black leggings is shown standing on a white mat in a yoga pose. A green circle with '25 Minuten' is positioned to the left of the woman. A pink circle contains the text 'Du brauchst ein Handtuch oder eine Matte'. The background is a light blue and white gradient.

**Power-Yoga**  
**Mix aus Entspannung und Anspannung**

25 Minuten

Du brauchst ein Handtuch oder eine Matte

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pcBq5sZ4DQ4>



# Umsetzung: Trainingspläne

1. Trainingsstufe - Trainingseinstieg 1. bis 4. Trainingswoche (Tw)		Trainingsumfang			
		1.Tw	2.Tw	3.Tw	4.Tw
1.Tag	<b>Techniktraining „Walking und Jogging“:</b> Nach dem Aufwärmen mit Aktivieren, Mobilisation und Koordination werden Bewegungsaufgaben wie „gerader Fußaufsatz“, „Abrollen von der Ferse“, „diagonaler Armeinsatz“ ca. 30 Sekunden lang konzentriert ausgeführt. Ideal ist die Rückmeldung zur Qualität der Bewegungsausführung durch einen Betreuer. Abschließend wird die „geübte“ Bewegung 10 bis 20 Minuten im <b>Ausdauertraining</b> im Trainingsbereich <b>A-1</b> (IM: 1‘ A-1, 1‘A-0) angewandt.	0:40	0:45	0:50	0:30
2.Tag	<b>Trainingsfrei</b>				
3.Tag	<b>Krafttraining</b> im Trainingsbereich <b>K-1</b> (30 – 45% der Maximalkraft): <b>Funktionskrafttraining ohne Geräte:</b> 12 Übungen, jede Übung 15 – 25 mal wiederholen: 1. Sit-ups gerade, 2. Knieliegestütz vorlings, 3. Beinheben aus der Bankstellung, 4. Sit-ups schräg, 5. Beckenheben aus der Rückenlage, 6. Armheben aus der Bauchlage, 7. Diagonale Körperstreckung aus der Bauchlage, 8. Beinabspreizen aus der Seitlage, 9. Beinanziehen aus der Seitlage, 10. Diagonale Körperstreckung aus der Bankstellung.	0:40	0:45	0:50	0:30
4.Tag	<b>Techniktraining „Radergometer, Stepper und Cross-Ergometer“ oder Rad:</b> An den Indoor-Ausdauertrainingsgeräten oder am Rad im Freien werden die richtige Trainingspositionen eingestellt. Danach Aufwärmen mit Aktivieren, Mobilisation und Koordination. Beim Techniktraining werden die Bewegungs-aufgaben ca. 30 Sekunden lang konzentriert ausgeführt. Folgend wird auf einem gewählten Trainingsgerät 10 bis 20 Minuten ein <b>Ausdauertraining</b> im Trainingsbereich <b>A-1</b> nach der Intervallmethode (IM) mit 1 Min. A-1 und 1 Min. Entlastung in A-0 absolviert.	0:40	0:45	0:50	frei
5.Tag	<b>Trainingsfrei</b>				
6.Tag	<b>Koordinations-, Beweglichkeitstraining und Entspannung:</b> Kleine Spiele mit Bällen, Imitations- und Gleichgewichtsübungen zur Koordinationsverbesserung. Dann Mobilisieren: 25 langsame Schwünge in den großen Gelenken über schmerzfreien Gelenkspielraum. Abschließend Dehnen: 3 x 20 Sek. Stretching der Hauptmuskelgruppen bis an die Dehngrenze.	0:40	0:45	0:50	frei
7.Tag	<b>Trainingsfrei</b> oder <b>Einsteiger-Ausdauertraining</b> nach der Intervallmethode im Trainingsbereich <b>A-2:</b> 1 Min. Walking, Jogging, Rad o. ä. im Bereich A-2 wechseln mit 1 Min. Entlastung in A-0. A-2 um eine Minute je Woche erhöhen.				
<b>Trainingsumfang pro Woche (hh:mm)</b>		<b>2:40</b>	<b>3:00</b>	<b>3:20</b>	<b>1:00</b>

# Umsetzung: Trainingspläne

## 2. Trainingsstufe, Leistungsaufbau

9. bis 12. Trainingswoche (Tw)

Trainingsumfang

		Trainingsumfang			
		9.Tw	10.T	11.T	12.T
1.Tag	<b>Ausdauertraining</b> nach der Dauermethode im Trainingsbereich <b>A-1</b> : Nach dem Aufwärmen mit Aktivieren, Mobilisation und Koordination wird ein gleichmäßiges „Dauertraining“ durchgeführt. Alle Ausdauersportarten wie Radfahren, Walking, Nordic-Walking, Jogging, Stepp-Ergometer, die „richtig ausgeübt werden“ stehen zur Auswahl. Abschließend abwärmen und dehnen.	0:40	0:50	1:00	frei
2.Tag	<b>Krafttraining</b> im Trainingsbereich <b>K-2</b> (45 – 60% der Maximalkraft): <b>Kraftausdauer mit dem Thera-Band</b> : 12 Übungen, jede Übung 25 – 35 mal wiederholen (pro Woche plus 3 Wiederholungen): 1. Armzug, 2. frei „Butterfly“ vorwärts, 3. frei „Butterfly“ rückwärts, 4. Standrudern, 5. Sit-ups gerade, 6. Kniebeugen, 7. Armheben seitlich, 8. „Latissimus-Ziehen“ im Sitz, 9. Sit-ups schräg, 10. „Bizeps-Curle“, 11. „Trizeps-Drücken“, 12. Doppelstockschub.	0:45	0:50	0:55	0:30
3.Tag	<b>Ausdauertraining</b> nach der Wechselmethode im Trainingsbereich <b>A-1 und A-2</b> : Aufwärmen mit Aktivieren, Mobilisation und Koordination. Im Hauptteil der Einheit steht ein Wechseltraining am Programm: 10 Minuten in A-1 wechseln mit 5 Minuten in A-2. Steigern Sie im Mehrwochenzyklus die Zeit in A-2 um eine Minute pro Wechsel auf 6, 7, 8 Min. Anschließend abwärmen und dehnen.	0:50	1:00	1:10	frei
4.Tag	<b>Trainingsfrei</b>				
5.Tag	<b>Ausdauertraining</b> nach der Dauermethode im Trainingsbereich <b>A-1</b> : Nach der Einleitung mit Aufwärmen, Mobilisation und Koordination wird ein gleichmäßiges „Dauertraining“ im Fettstoffwechselbereich durchgeführt. Trinken Sie ein Elektrolytgetränk. Abschließend abwärmen und dehnen.	1:00	1:05	1:10	0:40
6.Tag	<b>Trainingsfrei</b>				
7.Tag	<b>Beweglichkeitstraining und Entspannung</b> : Mobilisieren: 25 langsame Schwünge über schmerzfreien Gelenksspielraum in den großen Gelenken. Anschließend Stretching: 3x20 sec dehnen der Hauptmuskel bis zur Dehngrenze.	0:30	0:30	0:30	0:30
<b>Trainingsumfang pro Woche (hh:mm)</b>		<b>3:45</b>	<b>4:15</b>	<b>4:45</b>	<b>1:40</b>

# Umsetzung: Trainingspläne

## 3. Trainingsstufe - Leistungsausbau

25. bis 28. Trainingswoche (Tw)

### Trainingsumfang

		Trainingsumfang			
		25.T	26. T	27.T	28.T
1.Tag	<b>Ausdauertraining</b> im Trainingsbereich <b>A-1, A-2</b> und <b>A-3</b> : Aufwärmen mit Aktivieren, Mobilisation und Koordination. Im Hauptteil der Einheit steht ein Wechseltraining am Programm: 7 Minuten in A-1 wechseln mit 5 Minuten in A-2 und weiter über 3 Minuten in A-3. In den Trainingsbereichen die Bewegungs- und die Herzfrequenz bis in den individuellen Zielbereich anheben. Anschließend abwärmen und dehnen der für den Vortrieb zuständigen Muskulatur.	1:00	1:05	1:10	0:45
2.Tag	<b>Koordinationstraining</b> mit Spiel und Spaß: Rückschlag- (Badminton, Speed-Tennis, Tischtennis, Indijaka, Soft-Volleyball, Soft-Fußball, Soft-Handball...); Mannschaftsspiele (Freesbe-Ultimate, ..), Teamspiele; New-Games; Koordinationsparcours im Lauf oder am Rad, .....	0:40	0:45	0:50	frei
3.Tag	<b>Ausdauertraining</b> im Trainingsbereich <b>A-1</b> : Nach der Einleitung mit Aufwärmen, Mobilisation und Koordination wird ein gleichmäßiges „Dauertraining“ im Fettstoffwechselbereich durchgeführt. Trinken Sie dabei ein Elektrolytgetränk. Abschließend abwärmen und gedehnt.	1:10	1:20	1:30	0:45
4.Tag	<b>Koordinations- und Beweglichkeitstraining, Entspannung</b> : Koordination mit Tanz, Pantomime; Seile, Wippbretter, Jonglieren, Spiele, .... Stretching mit 3x 30 Sec. dehnen. Entspannung mit Qi-Gong, Tai-Qi, Yoga, progressive Muskelrelaxation, Detonisierung, Visualisierung von Ruhebilder, ..	1:00	1:00	1:00	0:45
5.Tag	<b>Krafttraining</b> im Trainingsbereich <b>K-3</b> (60 – 80% der Maximalkraft): <b>Muskelaufbautraining an Kraftgeräten</b> : 10 Übungen, jede Übung in 2 bis 4 Serien mit jeweils 12 bis 15 Wiederholungen: 1.Bankziehen, 2. Bankdrücken, 3. Beinstrecken, 4. Hüftstrecken, 5. Armüberzug, 6. Armheben, 7. Beinabspreizen, 8. Beinanziehen, 9. „Butterfly“ vorwärts, 10. „Butterfly“ rückwärts. Dazu Sit-ups gerade und schräg, Diagonalstrecken in der Bankstellung, Oberkörperheben.	1:20	1:25	1:30	0:45
6.Tag	<b>Ausdauertraining</b> im Trainingsbereich <b>A-2</b> : Nach dem Aufwärmen mit Aktivieren, Mobilisation und Koordination wird ein gleichmäßiges „Dauertraining“ durchgeführt. Alle Ausdauersportarten stehen zur Auswahl. Abschließend abwärmen und dehnen.	0:50	0:55	1:00	frei
7.Tag	<b>Trainingsfrei</b>				
<b>Trainingsumfang pro Woche (hh:mm)</b>		<b>6:00</b>	<b>6:30</b>	<b>7:00</b>	<b>3:00</b>

### 3. Trainingsstufe - Leistungsausbau

25. bis 28. Trainingswoche (Tw)

#### Trainingsumfang

		Trainingsumfang			
		25.T	26. T	27.T	28.T
1.Tag	<b>Ausdauertraining</b> im Trainingsbereich <b>A-1, A-2</b> und <b>A-3</b> : Aufwärmen mit Aktivieren, Mobilisation und Koordination. Im Hauptteil der Einheit steht ein Wechseltraining am Programm: 7 Minuten in A-1 wechseln mit 5 Minuten in A-2 und weiter über 3 Minuten in A-3. In den Trainingsbereichen die Bewegungs- und die Herzfrequenz bis in den individuellen Zielbereich anheben. Anschließend abwärmen und dehnen der für den Vortrieb zuständigen Muskulatur.	1:00	1:05	1:10	0:45
2.Tag	<b>Koordinationstraining</b> mit Spiel und Spaß: Rückschlag- (Badminton, Speed-Tennis, Tischtennis, Indijaka, Soft-Volleyball, Soft-Fußball, Soft-Handball...); Mannschaftsspiele (Freesbe-Ultimate, ..), Teamspiele; New-Games; Koordinationsparcours im Lauf oder am Rad, .....	0:40	0:45	0:50	frei
3.Tag	<b>Ausdauertraining</b> im Trainingsbereich <b>A-1</b> : Nach der Einleitung mit Aufwärmen, Mobilisation und Koordination wird ein gleichmäßiges „Dauertraining“ im Fettstoffwechselbereich durchgeführt. Trinken Sie dabei ein Elektrolytgetränk. Abschließend abwärmen und gedehnt.	1:10	1:20	1:30	0:45
4.Tag	<b>Koordinations- und Beweglichkeitstraining, Entspannung</b> : Koordination mit Tanz, Pantomime; Seile, Wippbretter, Jonglieren, Spiele, .... Stretching mit 3x 30 Sec. dehnen. Entspannung mit Qi-Gong, Tai-Qi, Yoga, progressive Muskelrelaxation, Detonisierung, Visualisierung von Ruhebilder, ..	1:00	1:00	1:00	0:45
5.Tag	<b>Krafttraining</b> im Trainingsbereich <b>K-3</b> (60 – 80% der Maximalkraft): <b>Muskelaufbautraining an Kraftgeräten</b> : 10 Übungen, jede Übung in 2 bis 4 Serien mit jeweils 12 bis 15 Wiederholungen: 1.Bankziehen, 2. Bankdrücken, 3. Beinstrecken, 4. Hüftstrecken, 5. Armüberzug, 6. Armheben, 7. Beinabspreizen, 8. Beinanziehen, 9. „Butterfly“ vorwärts, 10. „Butterfly“ rückwärts. Dazu Sit-ups gerade und schräg, Diagonalstrecken in der Bankstellung, Oberkörperheben.	1:20	1:25	1:30	0:45
6.Tag	<b>Ausdauertraining</b> im Trainingsbereich <b>A-2</b> : Nach dem Aufwärmen mit Aktivieren, Mobilisation und Koordination wird ein gleichmäßiges „Dauertraining“ durchgeführt. Alle Ausdauersportarten stehen zur Auswahl. Abschließend abwärmen und dehnen.	0:50	0:55	1:00	frei
7.Tag	<b>Trainingsfrei</b>				
<b>Trainingsumfang pro Woche (hh:mm)</b>		<b>6:00</b>	<b>6:30</b>	<b>7:00</b>	<b>3:00</b>

# Umsetzung: Trainingspläne

[www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at)

A man in a dark suit and light blue shirt is smiling broadly, surrounded by a crowd of people. In the foreground, a camera is visible, slightly out of focus. The background shows several young people, some with blonde hair, looking towards the man. The overall atmosphere is positive and celebratory.

**Danke für Eure Aufmerksamkeit  
und  
ich wünsche Euch ein gesundes langes Leben**

*Werner*