
FIT IM ALTER

Ihr Gesundheitskurs mit praktischem Wochenplan für daheim:
Sport, Training für den Kopf und gesunde Ernährung



TREPPENLIFT

RATGEBER

Inhalt

Einleitung

4-7

Tägliche Übungen

Übungen für körperliche und geistige Fitness und Rezepte

11-31

Fitness-Selbsttest

Testen Sie Ihre Gesamtfitness mit einfachen Übungen

8-10

Schluss

32

Fit und vital bis ins hohe Alter

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Deutschen werden immer älter. Seit den 1960er Jahren ist die durchschnittliche Lebenserwartung um zehn Jahre gestiegen. Leider lässt bei vielen Menschen die geistige und körperliche Fitness im Alter stark nach. In der Folge können viele Senioren die hinzugewonnenen Lebensjahre nicht genießen. Doch wie gelingt es, bis ins hohe Alter vital und aktiv zu bleiben?

Es ist kein Geheimnis, dass eine gesunde Lebensweise dazu beiträgt. Aber wussten Sie, dass Sie durch regelmäßige Bewegung, Mentaltraining und eine ausgewogene Ernährung auch Demenzerkrankungen wie Alzheimer vorbeugen können?

Das belegt etwa die aktuelle FINGER-Studie aus Finnland, die zum ersten Mal wissenschaftlich nachweisen konnte, dass eine gesündere Lebensweise zu einer Verringerung des Demenzrisikos beiträgt.

Den größten Gewinn für Vitalität im Alter verspricht ein ganzheitlicher Ansatz, der Bewegung, geistige Betätigung und gesunde Ernährung

vereint. Ein körperliches Training aktiviert zugleich den Geist. Vor allem Bewegung an der frischen Luft versorgt das Gehirn mit reichlich Sauerstoff und fördert so die mentale Leistungsfähigkeit.

Eine aktive Teilnahme am sozialen Leben wirkt sich ebenfalls positiv auf die Gesundheit aus. Gespräche und sozialer Austausch, ob mit Freunden oder Familie, regen den Geist besonders an.

Mit gesunder Ernährung schließt sich der Kreis. Ein Speiseplan mit vielen Nährstoffen und Vitaminen gibt Energie und schafft die Voraussetzung für körperliche und mentale Leistungsfähigkeit.

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und Vitalität im Alter tun? Dann folgen Sie unserem ganzheitlichen Gesundheitskurs. In einem praktischen Wochenplan zeigen wir Ihnen leichte Übungen für Körper und Geist sowie gesunde Rezepte zum Nachkochen. Sie tun täglich etwas für Ihre Gesundheit und werden daran garantiert Spaß finden. Die ersten Erfolge lassen sicher nicht lange auf sich warten!



Vorstellung des Gesundheitskurses

Ihr Gesundheitskurs mit praktischem Wochenplan

Unser Gesundheitskurs ist eine praktische Anleitung, mit der Sie Ihre guten Vorsätze leicht in die Tat umsetzen können.

Der tägliche Aufwand ist dabei gering. Das Wichtigste ist: Bleiben Sie am Ball. Machen Sie die Übungen regelmäßig und stellen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten dauerhaft um. So werden Sie nachhaltig einen gesundheitlichen Nutzen spüren.

Diesen Gesundheitskurs haben wir für Senioren entwickelt, die mit Spaß etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Der Wochenplan enthält für jeden Tag Übungen zur körperlichen und mentalen Fitness sowie ein leckeres Rezept. Im Folgenden stellen wir Ihnen die verschiedenen Aspekte des Kurses und ihre Effekte auf Ihre Gesundheit kurz vor.

Körperliche Fitness

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass ein Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Fitness besteht. Neben der reinen sportlichen Aktivität ist auch die Vielfalt der sportlichen Übungen wichtig. Kombinieren Sie Kraftübungen mit Ausdauertraining und Übungen zu Beweglichkeit und Haltung. Damit können Sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und einer Demenz entgegenwirken.



Der Wochenplan enthält für jeden Tag Übungen zur körperlichen und mentalen Fitness sowie ein leckeres Rezept.

Kombinieren Sie Kraftübungen mit Ausdauertraining und Übungen zu Beweglichkeit und Haltung.

Sport und körperliche Fitness wirken sich in zweifacher Hinsicht auf die geistige Fitness aus. Zum einen fördert Sport die Durchblutung des Körpers und steigert die Funktionsfähigkeit der Nervenzellen im Gehirn. Zum anderen ist eine gewisse körperliche Fitness auch eine Voraussetzung für viele soziale Aktivitäten. Diese wiederum fördern unsere geistige Leistungsfähigkeit. Viel Sitzen und wenig Bewegung haben somit mittel- und langfristig negative Auswirkungen auf körperliche und geistige Fitness.

In unserem Wochenplan finden Sie Übungen zum Muskelerhalt und -aufbau, für das Ausdauertraining und zur Verbesserung des Gleichgewichts. Finden Sie Ihre Lieblingsübungen, aber achten Sie gleichzeitig auf eine ganzheitliche Beanspruchung Ihres Körpers.

Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene, vitaminreiche und nahrhafte Ernährung spielt für das Wohlbefinden und die Gesundheit eine wichtige Rolle. Übergewicht kann zu Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems führen und gilt als Risikofaktor für eine Demenz. Gerade Senioren sind häufig von Übergewicht betroffen. Ein Grund hierfür: Im Alter nimmt der Grundumsatz des Menschen ab. In der Folge nehmen ältere Menschen im Durchschnitt täglich 800 kcal zu viel zu sich.

Wenn Sie die Kalorienzufuhr reduzieren, ist es wichtig, besonders auf nährstoffreiche Kost und Vitamine zu achten. Verzichten Sie auf sogenannte leere Kalorien, die etwa in Weißmehlprodukten enthalten sind. Erhöhen Sie stattdessen den Anteil nährstoffreicher Lebensmittel wie Gemüse, Vollkornprodukte und Fisch in Ihrem Speiseplan. Eine strenge Diät sollte von einem Arzt begleitet werden, der auch eventuelle Mangelerscheinungen feststellen kann.

Gesunde Ernährung muss schmecken! Unser Ratgeber liefert Ihnen daher für jeden Tag der Woche ein Rezept mit nahrhafter und vitaminreicher Kost.



Auch auf die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist zu achten. Ältere Menschen verspüren nur selten Durst. Der Körper signalisiert den Flüssigkeitsmangel häufig nicht mehr. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich 1,5 Liter über Getränke aufzunehmen, auch wenn Sie keinen Durst verspüren.

Gesunde Ernährung muss schmecken! Unser Ratgeber liefert Ihnen daher für jeden Tag der Woche ein Rezept mit nahrhafter und vitaminreicher Kost. Neben den Kochanweisungen finden Sie auch die Nährwerte und für Diabetiker sind die Broteinheiten aufgeführt. Wählen Sie aus den Rezepten, was Ihnen mundet. Sie können die Gerichte ganz nach Ihrem eigenen Geschmack auch etwas abwandeln.

Geistige Fitness

Ein Training der geistigen Fitness ist bereits mit geringem Aufwand möglich. Schon kleine Rätsel oder Aufgaben aktivieren den Geist. Nutzen Sie daher Ihre grauen Zellen auch im Alltag! Behalten Sie beispielsweise Ihre Einkaufsliste im Kopf, führen Sie angeregte Gespräche, folgen Sie dem Zeitgeschehen und setzen sich intensiv mit Themen auseinander, die Sie interessieren. Vielleicht ist ja auch ein Seniorenstudium etwas für Sie. Vertrauen Sie Ihrem Kopf und trauen Sie Ihrem Gehirn etwas zu.

In unserem Wochenplan finden Sie einige Anregungen, die Sie selbst kreativ ergänzen und weiterentwickeln können. Diese reichen von Lernspielen und Gehirnjogging bis hin zu sozialen Aktivitäten, die sich positiv auf Ihr Gehirn auswirken.

In unserem Wochenplan finden Sie einige Anregungen, die Sie selbst kreativ ergänzen und weiterentwickeln können.



Wie nutzen Sie unseren Ratgeber?

Beginnen Sie mit unserem Fitness-Selbsttest und ermitteln Sie Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit. Mit dem Gesundheitskurs können Sie jederzeit starten. Für jeden Tag der Woche haben wir ein ganzheitliches Programm zusammengestellt. Es enthält täglich Übungen zur körperlichen Ertüchtigung, eine Aufgabe für Ihren Geist und ein leckeres Rezept mit vielen wichtigen Nährstoffen. Befolgen Sie die Übungen und Rezepte zunächst über den Zeitraum von sieben Tagen. Danach werden Sie erste Erfolge spüren, dauerhafte Effekte stellen sich aber nur ein, wenn Sie Vorschläge aus unserem Programm langfristig beherzigen. Falls Ihnen eine Bewegung aus dem Ratgeber sehr unangenehm ist, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten darüber. Sie werden Ihnen alternative Übungen empfehlen.

Haben Sie den Gesundheitskurs geschafft, klopfen Sie sich zunächst einmal auf die Schulter und belohnen Sie sich! Denn Sie sind Ihrem Ziel, bis ins hohe Alter vital und aktiv zu bleiben, einen großen Schritt nähergekommen. Und wenn Sie jetzt den Fitness-Selbsttest vom Wochenanfang noch einmal wiederholen, stellen Sie bestimmt schon erste positive Veränderungen fest. Herzlichen Glückwunsch!

Ihre nächste Aufgabe wird es sein, verschiedene Übungen in Ihren Wochenablauf zu integrieren. Versuchen Sie eine gute Mischung aus Übungen zu finden, bei denen Sie noch Nachholbedarf haben, und solchen, die Ihnen Spaß machen und Sie motivieren. Dies gilt sowohl für körperliche, als auch für geistige Trainingsübungen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim regelmäßigen Trainieren!



Befolgen Sie die Übungen und Rezepte zunächst über den Zeitraum von sieben Tagen. Danach werden Sie erste Erfolge spüren, dauerhafte Effekte stellen sich aber nur ein, wenn Sie Vorschläge aus unserem Programm langfristig beherzigen.

Fitness-Selbsttest

Testen Sie Ihre Beweglichkeit und Muskelkraft. Führen Sie die folgenden vier Übungen durch und messen Sie Ihre Leistungen. **Notieren Sie den Ihrer Leistung zugeordneten Buchstaben (jeweils A, B oder C).** Am Ende des Tests finden Sie eine Auswertung. Lassen Sie sich am besten von jemandem unterstützen, der die Testergebnisse misst und notiert. Bitte wärmen Sie sich vor dem Fitness-Test etwas auf, zum Beispiel durch zügiges Gehen.

1. Beinkraft	Ihr Testergebnis:
<p>Sie benötigen eine Stoppuhr und einen Stuhl.</p> <p>Stellen Sie den Stuhl vor eine Wand, damit dieser nicht wegrutschen kann. Setzen Sie sich aufrecht hin und kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Wie oft schaffen Sie es, innerhalb von 30 Sekunden aufzustehen und sich wieder hinzusetzen?</p>	<p>Frauen:</p> <ul style="list-style-type: none">A 14 Mal oder häufigerB 11 bis 13 MalC 10 Mal oder weniger <p>Männer:</p> <ul style="list-style-type: none">A 15 Mal oder häufigerB 12 bis 14 MalC 11 Mal oder weniger
2. Gehgeschwindigkeit	Ihr Testergebnis:
<p>Für die Durchführung dieses Testes wird eine Stoppuhr benötigt.</p> <p>Markieren Sie sich zunächst eine ebene Strecke von genau zehn Metern, z.B. in einem längeren Flur oder an der frischen Luft. Laufen Sie die Strecke nun in Ihrem normalen Geh-Tempo ab. Beginnen Sie schon einige Schritte vor Ihrer Startlinie, damit Sie in Schwung kommen. Stoppen Sie die Zeit, die Sie vom Startstrich bis zur 10-Meter-Linie benötigen.</p>	<ul style="list-style-type: none">A weniger als 8 SekundenB 9 bis 10 SekundenC mehr als 10 Sekunden

Fitness-Selbsttest

3. Beweglichkeit des Oberkörpers / Schulterbeweglichkeit

Für diesen Test benötigen Sie ein Maßband und eine Person zur Unterstützung.

Stellen Sie sich hin und versuchen Sie, hinter Ihrem Rücken Ihre Hände zu berühren. Greifen Sie mit der einen Hand über Ihre Schulter. Die Handfläche zeigt zum Körper und die Finger sind gestreckt. Die andere Hand führen Sie um die Taille herum nach hinten. Diese Handfläche zeigt nach außen. Bewegen Sie die Spitzen Ihrer beiden Mittelfinger aufeinander zu. Berühren sich Ihre Finger?

Lassen Sie nun von jemandem den Abstand zwischen Ihren Mittelfingern hinter dem Rücken messen. In der Regel berühren sich die Fingerspitzen – vor allem bei Männern – nicht. Der Wert liegt dann im Minusbereich. Falls sich Ihre Finger überlappen, notieren Sie den Abstand mit einem Plus.

Ihr Testergebnis:

Frauen:

- A** +10 cm oder mehr Überlappung
- B** Zwischen -10 cm und +10 cm
- C** -11 cm und mehr zwischen den Fingerspitzen

Männer:

- A** +1 cm oder mehr Überlappung
- B** -20 cm bis 0 cm Abstand zwischen den Fingerspitzen
- C** -21 cm oder mehr zwischen den Fingerspitzen

4. Armkraft

Hierfür benötigen Sie zwei mit Wasser gefüllte 1,5-Liter-Plastikflaschen.

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen hüftbreit voneinander entfernt. Nehmen Sie in jede Hand eine Flasche. Umfassen Sie die Flaschen jeweils von unten, halten Sie die Ellbogen im rechten Winkel und achten Sie darauf, dass Ihre Oberarme seitlich an Ihrem Oberkörper anliegen. Jetzt führen Sie die Unterarme langsam und gleichmäßig in Richtung Schulter. Wie häufig können Sie die Flaschen nach oben stemmen? Zählen Sie die Wiederholungen.

Ihr Testergebnis:

Frauen:

- A** 18 oder mehr Wiederholungen
- B** 12 bis 17 Wiederholungen
- C** 11 oder weniger Wiederholungen

Männer:

- A** 20 oder mehr Wiederholungen
- B** 14 bis 19 Wiederholungen
- C** 13 oder weniger Wiederholungen

Fitness-Selbsttest

Auswertung Ihres Fitness-Tests

Zählen Sie, wie häufig Ihre Ergebnisse den Buchstaben **A**, **B** oder **C** entsprechen. Der häufigste Buchstabe entspricht Ihrem Testergebnis.

So steht es um Ihre Muskelkraft und Beweglichkeit:

Häufigstes Ergebnis mit Buchstaben A

Sie sind bemerkenswert fit, Sie können stolz auf sich sein! Bleiben Sie aktiv, um diese tolle Leistung zu erhalten und lernen Sie neue Übungen in unserem Gesundheitskurs kennen. Weiter so!

Häufigstes Ergebnis mit Buchstaben B

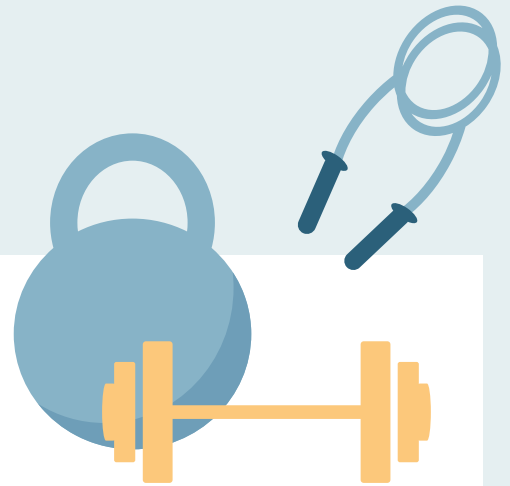
Sie sind aktiv und unternehmungslustig. Hier und da machen aber Ihre Muskeln schlapp. Schauen Sie in unseren Gesundheitskurs. Dort finden Sie tolle Übungen und Fitnesstipps. Trainieren Sie täglich, um Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu stärken und zu verbessern.

Häufigstes Ergebnis mit Buchstaben C

Ihre Fitness hat noch Nachholbedarf. Kein Problem, das können Sie aufholen. Für Muskelaufbau und Ausdauertraining ist es nie zu spät. Auch Späteinsteiger können ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. In dieser Broschüre finden Sie zahlreiche Übungen, die Ihnen den Einstieg erleichtern.



Tag 1 – Montag



Körperliche Fitnessübungen

Übungen zur Verbesserung der Haltung

Eine gute Körperhaltung gibt Ihnen eine vitale Ausstrahlung und stärkt Ihr Wohlbefinden! Damit Sie Ihre Wirbelsäule gerade und beweglich halten können, benötigen Sie eine gute Rückenmuskulatur. Im Folgenden finden Sie drei einfache Übungen, mit denen Sie beginnen können, Ihre Haltung zu trainieren.

Seitbeuge

- ▶ Stellen Sie sich leicht breitbeinig hin und stemmen Sie die Arme in die Hüften.
- ▶ Lehnen Sie sich nun vorsichtig zur linken Seite.
- ▶ Dehnen Sie sich so weit wie möglich im Wechsel nach links und rechts.
- ▶ Wenn es Ihnen leichtfällt, können Sie den Oberkörper rundherum kreisen lassen.

Machen Sie diese Übung einige Minuten, bis Sie erwärmt und bereit für die nächste sind.

Elefantenrüssel

- ▶ Strecken Sie Ihren rechten Arm auf Schulterhöhe nach links aus und drücken Sie mit der linken Hand gegen den rechten Ellenbogen.
- ▶ Führen Sie den rechten Arm weiter nach hinten und in die Länge.
- ▶ Halten Sie den Arm je 10 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.
- ▶ Wiederholen Sie das Ganze 4 Mal je Seite.

Mit dieser Übung dehnen Sie die Armmuskeln und lockern die Schultergelenke.

Baum

- ▶ Stellen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor den linken. Das rechte (vordere) Bein ist etwas gebeugt und das linke (hintere) wird etwas gedehnt.
- ▶ Wenn Sie so einen sicheren Stand haben, führen Sie beide Handflächen über dem Kopf zusammen. Die Ellbogen zeigen nach außen.
- ▶ Kontrollieren Sie Ihren Stand und drücken Sie die Hände gut gegeneinander.
- ▶ Halten Sie die Spannung für 10 Sekunden.
- ▶ Dann lockern Sie Arme und Beine.
- ▶ Wechseln Sie den Fuß und wiederholen Sie die Übung für jede Seite 3 Mal.

**Vitamin-
Bombe**

Mit frischen Zutaten ist dieses Pastagericht eine echte Vitaminbombe. Die Nudeln versorgen Sie zudem mit reichlich Kohlenhydraten.

Rezept

Spaghetti mit mediterranem Gemüse

Lassen Sie die Sonne Italiens in Ihre Küche scheinen! Diese Pasta mit Gemüsesoße können Sie das ganze Jahr über zubereiten. Mit ihren frischen Zutaten ist sie eine echte Vitaminbombe.

Zutaten (für 2 Portionen)

- 200 g Vollkornspaghetti oder andere Nudeln
- 1 Dose Tomaten (400 g)
- 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
- 1-2 Zehen Knoblauch, fein geschnitten
- 1 Paprika, in Würfeln
- 1 kleine Zucchini, in Würfeln
- 1 kleine Aubergine, in Würfeln
- 1 Handvoll frischer Basilikumblätter
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- ▶ Olivenöl in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen, kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und glasig andünsten.
- ▶ Paprika, Zucchini und Aubergine dazu geben und etwas Farbe annehmen lassen.
- ▶ Tomaten hinzufügen, aufkochen, 30 Minuten bei geringer bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
- ▶ In der Zwischenzeit Wasser aufsetzen, salzen und die Nudeln im kochenden Wasser nach Packungsangaben garen.
- ▶ Vor dem Servieren Basilikum in die Tomatensauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

Nährstoffe pro Portion:

Kalorien 553 kcal · Kohlenhydrate 86 g ·

Eiweiß 19 g · Fett 34 g · 7 BE





Mentaltraining

Finden Sie 10 Wörter

Halten Sie Ihre grauen Zellen aktiv! Suchen Sie aus dem Buchstabengitter 10 Wörter, die mit **Vitalität im Alter** zusammenhängen. Die Wörter können waagrecht oder senkrecht versteckt sein. Wenn Sie ein Wort gefunden haben, markieren Sie es. Mit Wortsuchspielen trainieren Sie Ihren Wortschatz und Ihre Merkfähigkeit.

I	E	G	E	H	I	R	N	M	D	E	N	K	E	N
S	H	P	A	H	N	G	Y	G	U	H	Y	D	Q	M
Z	M	N	B	N	E	U	G	I	E	R	R	B	L	H
K	C	V	I	C	O	U	R	L	O	K	S	X	W	R
K	T	R	E	P	P	E	N	L	I	F	T	K	J	M
B	R	F	O	P	L	O	S	F	M	E	V	G	T	D
B	V	O	D	E	M	E	N	Z	V	M	G	V	X	Q
Q	E	M	C	L	Z	T	I	N	B	R	H	O	Q	Y
H	R	B	W	G	E	D	Ä	C	H	T	N	I	S	W
R	G	H	Y	L	M	R	J	Y	V	F	O	Y	D	I
K	E	P	O	X	S	P	I	E	L	E	N	A	S	H
S	S	U	A	J	F	N	K	R	P	D	I	L	P	F
E	S	I	U	T	B	O	B	Z	B	H	L	D	A	X
I	E	Z	X	E	R	I	N	N	E	R	N	J	S	F
P	N	X	R	O	R	P	F	Q	P	P	N	J	S	E

Kleine Hilfestellung

Wir haben diese 10 Wörter versteckt:

Gedächtnis, Gehirn, Demenz, denken, erinnern, vergessen, Treppenlift, Spaß, spielen, Neugier

Die Auflösung finden Sie ganz hinten auf Seite 33 oder klicken Sie [hier](#).

Tag 2 – Dienstag

Körperliche Fitnessübungen

Schwimmen hält frisch

Schwimmen stärkt das Herz, durchblutet den gesamten Körper, hält die Gefäße elastisch, senkt den Blutdruck und die Blutfettwerte. Dabei werden die Gelenke geschont, da der Körper im Wasser fast schwerelos ist. Beim Schwimmen lastet nur etwa ein Siebtel Ihres Körpergewichts auf Ihren Gelenken.

Anfänger sollten mit Rückenschwimmen beginnen. Wer die Technik beherrscht, kann auch

Kraulen. Brustschwimmen sollten nur Personen, die keine Probleme mit den Gelenken haben, da diese Technik bei falscher Durchführung leicht zu Schmerzen führen kann. Unerfahrene Schwimmer sollten zunächst mit kurzen Strecken beginnen. Machen Sie regelmäßige Pausen. Sie werden sehen, dass Sie bei regelmäßigem Training schnell längere Strecken schwimmen können.



Mentaltraining

Einkaufsliste merken

Was wollte ich noch einkaufen? Nehmen Sie sich Zeit und es fällt Ihnen bestimmt gleich wieder ein. Mit dieser Merkübung können Sie Ihr geistiges Training ganz einfach in eine Alltagssituation integrieren.

Schreiben Sie sich zu Hause Ihren Einkaufszettel. Benutzen Sie diesen beim Einkauf aber nicht und

versuchen Sie stattdessen, sich an alle Lebensmittel zu erinnern. Überprüfen Sie erst an der Kasse, ob Sie sich an alle Dinge auf dem Einkaufszettel erinnern konnten.



Omega-3-Fettsäuren

Enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, Vitamin A, Vitamin D und B-Vitamine



Rezept

Lachs nach Hausfrauenart

Lachs ist nicht nur lecker, sondern auch ausgesprochen gesund. Der beliebteste Fisch hierzulande enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die eine entzündungshemmende Wirkung haben, sowie Vitamin A, Vitamin D und B-Vitamine. Das lebenswichtige Spurenelement Jod unterstützt den Stoffwechsel und hilft so beim Abnehmen.

Zutaten (für 2 Portionen)

- 500 g Kartoffeln
- 2 Lachsfiletstücke, je 150 g
- 1 Apfel, entkernt und gewürfelt
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 150 g magerer Joghurt
- 1 Esslöffel frischer Dill, geschnitten
- 100 g Gewürzgurken, fein gewürfelt
- etwas Gurkensud
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Pflanzenöl

Zubereitung

- ▶ Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen und etwa 30 Minuten garziehen lassen. Abschrecken und Kartoffeln pellen.
- ▶ Gewürfelten Apfel und Gewürzgurken mit Gurkensud, Zitronensaft, Joghurt und Dill mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Öl in der Pfanne erhitzen, Lachs von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten.
- ▶ Lachs mit Joghurt-Apfel-Sauce und Kartoffeln anrichten.

Nährstoffe pro Portion:

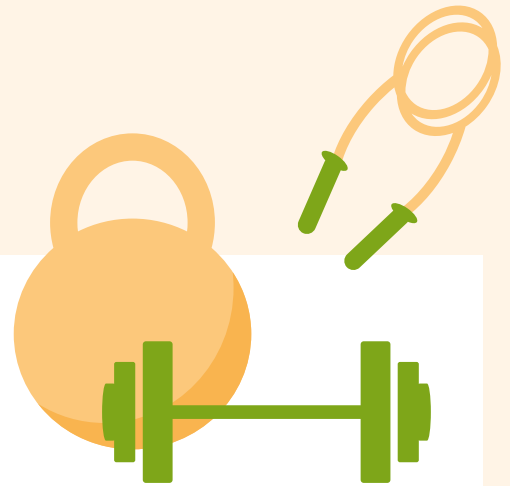
Kalorien 635 kcal · Kohlenhydrate 56 g · Eiweiß 15 g · Fett 37 g · 5 BE



Tag 3 – Mittwoch

Körperliche Fitnessübungen

Kraft für die Beine



Krafttraining ist auch für Senioren sinnvoll. Wenn Sie Ihre Muskeln wenig nutzen, verkümmern diese. Mit Kraft in den Beinen und der Hüfte bleiben Sie beweglich. Eine ausreichend trainierte Beinmuskulatur hilft Ihnen, das Gleichgewicht zu halten und Stolpern zu vermeiden. Mit den folgenden Übungen können Sie Ihre Beine trainieren:

Hüftbeuger

- ▶ Stellen Sie sich neben einen Stuhl und halten Sie sich oben an der Stuhllehne fest.
- ▶ Heben Sie nun ein Knie in Richtung Brust an. Ihre Hüfte sollte sich dabei weder bewegen noch einknicken.
- ▶ Ziehen Sie beim Heben die Fußspitze nach oben.
- ▶ Setzen Sie den Fuß langsam ab und wiederholen Sie die Übung abwechselnd, rechts und links.

Falls Sie ein künstliches Hüftgelenk haben, dürfen Sie den Oberschenkel maximal bis zur Waagerechten heben.

Wadenmuskulatur

- ▶ Stellen Sie sich wieder hinter den Stuhl.
- ▶ Halten Sie sich mit den Händen an der Rückenlehne gut fest.
- ▶ Gehen Sie nun in den Zehenstand.
- ▶ Heben Sie so weit wie möglich Ihre Fersen vom Boden ab. Kurz halten – und langsam absenken, bis Ihre Füße wieder fest auf dem Boden stehen.

Falls die Übung zu einfach für Sie ist, probieren Sie den Zehenstand auf einem Bein.

Hüftstrecker

- ▶ Stellen Sie sich hinter Ihren Stuhl und halten sich mit beiden Händen an der Rückenlehne fest.
- ▶ Gehen Sie einen kleinen Schritt zurück und beugen Sie nun Ihren Oberkörper etwa um 45 Grad nach vorn.
- ▶ Strecken Sie dabei ein Bein so weit wie möglich nach hinten und oben. Ihr Knie und Ihr Oberkörper bleiben gerade. Vom Kopf bis zum schwebenden Fuß entsteht eine möglichst gerade Linie.
- ▶ Ziehen Sie nun die Spitze des schwebenden Fußes an, sodass dort ein rechter Winkel entsteht.
- ▶ Fußspitze wieder strecken – wieder anziehen – absetzen.

Kontrollieren Sie sich am besten im Spiegel während dieser Übung.

Durchführung: Führen Sie jeweils 2 Serien mit je 10 bis 20 Wiederholungen pro Übung aus.

**Energie-
spender**gibt Kraft und
stärkt das
Immunsystem

Rezept

Kräftige Hühnersuppe

Eine Hühnersuppe gibt Kraft und bringt Sie nach einem anstrengenden Tag wieder auf die Beine. Sie ist ein perfekter Energiespender, enthält entzündungshemmende Stoffe (Neutrophile, Cystein) und ist reich an Zink. Damit ist die Kraftsuppe ideal bei Erschöpfung oder zur Stärkung des Immunsystems nach einer Krankheit.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 ausgenommenes Suppenhuhn, etwa 1,2 kg
- 1 Packung Suppengrün, in grobe Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- 50 g Ingwer, in Scheiben geschnitten
- 100 g Tiefkühl-Erbsen
- 1 mittelgroße Möhre, in Scheiben geschnitten
- 200 g Suppennudeln
- Salz und Pfeffer

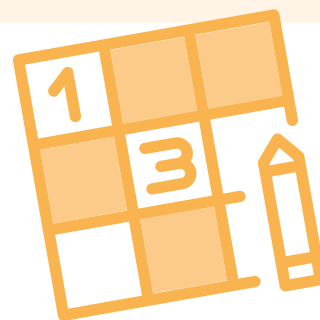
Zubereitung

- ▶ Hähnchen von innen und außen gut abwaschen, mit Zwiebel, Ingwer, Gewürzen und Suppengrün in ausreichend großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
- ▶ Aufkochen lassen, auf mittlere Hitze stellen und eine Stunde bis anderthalb Stunden kochen. Mehrmals den aufkochenden Schaum abschöpfen.
- ▶ Nach dem Ende der Garzeit Hähnchen und Gewürze aus der Brühe nehmen. Fleisch von den Knochen lösen.
- ▶ Brühe mit Möhren, Suppennudeln, Erbsen und Möhrenscheiben köcheln, bis alle Zutaten gar sind. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Fleisch wieder zur Suppe geben und servieren.

*Nährstoffe pro Portion:**Kalorien 451 kcal · Kohlenhydrate 56 g ·**Eiweiß 15 g · Fett 37 g · 3,5 BE*

Mentaltraining

Sudoku

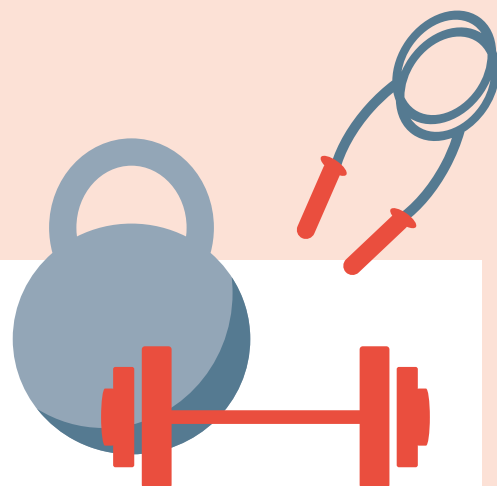


Das weltbekannte Zahlenrätsel trainiert Ihr logisches Denkvermögen und ist Ihr heutiges Gehirnjogging. Lösen Sie dieses mittelschwere Sudoku und finden Sie für die kommenden Wochen weitere Zahlenrätsel in Ihrer Tageszeitung oder in Rätselbüchern.

9		1			5	3		
							5	8
8		4			2			
	9	7		5	8			1
	1			7			9	
5			2	1		7	6	
			6			4		3
1	2							
		6	5			1		9

Die Auflösung finden Sie ganz hinten auf Seite 33 oder klicken Sie [hier](#).

Tag 4 – Donnerstag



Körperliche Fitnessübungen

Bleiben Sie im Gleichgewicht

Heute trainieren Sie für eine gute Körperhaltung und Balance. Denn je besser Sie Ihr Gleichgewicht halten können, umso standfester sind Sie im Alltag. Mit zunehmendem Alter lässt das menschliche Reaktionsvermögen nach. Gerade bei älteren Menschen ziehen Stürze häufig gravierende Folgen nach sich. Die häufigsten Ursachen für Stürze im Alter sind mangelnde Bewegungskoordination und eine geringe Muskelkraft, vor allem in den Beinen. Mit den folgenden Übungen unterstützen Sie die Koordinationsfähigkeit Ihrer Beinmuskulatur.

Hüftkreisen

- ▶ Stellen Sie sich bequem hin und stützen Sie Ihre Hände in den Hüften ab.
- ▶ Die Füße sind etwa schulterbreit voneinander entfernt.
- ▶ Kreisen Sie mit der Hüfte – rechts herum, links herum.
- ▶ Schließen Sie Ihre Augen während Sie Ihre Hüften kreisen lassen.

Zur Sicherheit machen Sie diese Übung neben einem Tisch oder Stuhl, an dem Sie sich festhalten können.

Probieren Sie diese Übung in einem neuen Stand:

- ▶ Stellen Sie sich so hin, dass sich Ihre Fußspitzen berühren und kreisen Sie.
- ▶ Führen Sie die Fersen zusammen.
- ▶ Wenn Sie noch immer standfest sind, kreisen Sie die Hüften in Form einer Acht.
- ▶ Schließen Sie dabei Ihre Augen.

weiter geht es auf der nächsten Seite ▶



Pendeln im offenen Stand

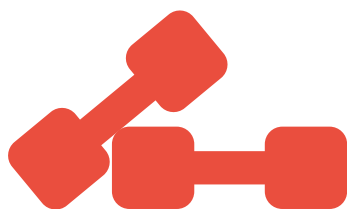
Bleiben Sie auch für die nächste Übung in Tisch- oder Stuhlnähe.

- ▶ Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen hin.
- ▶ Halten Sie sich oben an einer Stuhllehne fest.
- ▶ Verlagern Sie Ihr Gewicht von einem Fuß auf den anderen.
- ▶ Achten Sie auf den Wechsel von Belastung und Entlastung an den Füßen.
- ▶ Lösen Sie nun eine Hand von der Stuhllehne und schließen Sie die Augen bei der Übung.
- ▶ Pendeln Sie langsam nach rechts und nach links.

Pendeln im geschlossenen Stand

- ▶ Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen eng beieinander. Fußspitzen und Fersen berühren sich.
- ▶ Verlagern Sie Ihr Gewicht vom rechten auf den linken Fuß und wieder zurück.
- ▶ Versuchen Sie, den Druck und die Entlastung an den Füßen zu spüren.
- ▶ Schließen Sie auch hier die Augen beim Pendeln.
- ▶ Dann wechseln Sie das Gewicht zwischen Fußspitze zur Ferse.

Durchführung: Führen Sie jeweils 2 Serien mit je 10 bis 20 Wiederholungen pro Übung aus.



Mentaltraining

In der Ruhe liegt die Kraft: Progressive Muskelrelaxation

Wenn sich Ihr Körper entspannt, kommt auch Ihr Geist zur Ruhe! Dieses Mentaltraining hilft Ihnen, Körper und Geist zu entspannen.

Kern dieser Muskelentspannung ist es, verschiedene Muskelgruppen fest anzuspannen und danach bewusst auszuruhen. Es folgt ein Gefühl der Entspannung, das nicht nur Ihre Muskulatur, sondern auch den Geist erfasst. Sie finden tiefe Ruhe und können sich besser konzentrieren. Stress, Anspannung oder Sorgen verschwinden für einen Moment, ebenso wie die damit zusammenhängenden Muskelverspannungen. Die Progressive Muskelentspannung wurde in den 1930er Jahren vom Arzt und Physiologen Edmund Jacobson in den USA entwickelt. Diese Entspannungsmethode können Sie leicht erlernen. Sie brauchen nur einen ruhigen Raum.

So wird's gemacht

- ▶ Holen Sie sich eine Decke und legen Sie sich für 15 Minuten bequem hin.
 - ▶ Schließen Sie die Augen.
 - ▶ Atmen Sie tief ein und aus.
 - ▶ Konzentrieren Sie sich auf die jeweilige Muskelgruppe: Spannen Sie diese für sieben bis zehn Sekunden an.
 - ▶ Anschließend lösen Sie die Spannung wieder und fühlen in die entsprechende Muskelgruppe hinein.
 - ▶ Ziehen Sie zum Beispiel einseitig Ihre Schulter hoch – und entspannen sie.
 - ▶ Dann winkeln Sie Ihre Unterarme an und drücken Sie Ihren Ellenbogen gegen den Boden.
 - ▶ Entspannen Sie wieder.
 - ▶ Sie können auch kräftig Ihre Stirn runzeln – und wieder loslassen.
-
- ▶ Führen Sie diese Übung für alle größeren Muskelpartien des Körpers durch:
 - Arme
 - Beine
 - Bauch
 - Nacken





Rezept

**gesund
und
lecker**enthält:
Jod, Selen und Fluor

Kabeljau auf Gemüse mit Jasminreis

Kabeljau ist ein ebenso gesunder wie magerer Fisch. Er eignet sich damit sehr gut während einer Diät. Dieses Rezept ist aber so lecker, dass Sie es bestimmt jeden Tag essen möchten. Außerdem bringt der Kabeljau viele gesunde Nährstoffe mit: Er enthält Jod, Selen und schützendes Fluor für die Zähne.

Zutaten *(für 2 Portionen)*

- 2 Kabeljaufilets, je 180 g
- 160 g Jasminreis
- 400 g gemischtes Gemüse (Sellerie, Karotten, Paprika, Zucchini), kleingewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Teelöffel Sonnenblumenöl
- 100 ml Gemüsefond
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- ▶ Reis nach Packungsangaben kochen.
- ▶ Sonnenblumenöl in Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, gewürfelte Zwiebel darin einige Minuten anschwitzen.
- ▶ Gemüse zugeben, etwas Farbe annehmen lassen.
- ▶ Kabeljau auf das Gemüse geben, Gemüsebrühe angießen. Vorgang wiederholen, bis der Fisch gar ist.
- ▶ Fisch mit Gemüse und Reis servieren.

Nährstoffe pro Portion:

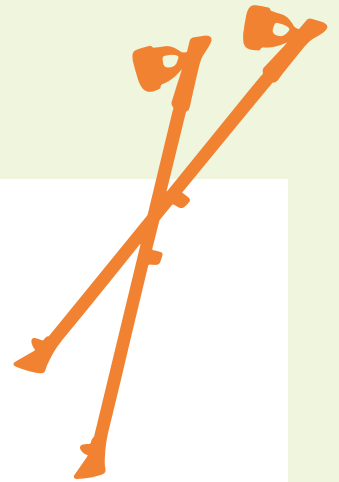
Kalorien 480 kcal · Kohlenhydrate 48 g ·
Eiweiß 15 g · Fett 10 g · 4 BE



Tag 5 – Freitag

Körperliche Fitnessübungen

Nordic Walking: Sauerstoff tanken fürs Gehirn



Wer rastet, der rostet – Nordic Walking bringt Sie wieder in Schwung! Bewegung an der frischen Luft macht Spaß, besonders in Gesellschaft. Sport in der Natur versorgt Ihr Gehirn außerdem mit reichlich Sauerstoff, der fürs Denken und die geistige Fitness erforderlich ist.

Nordic Walking ist ein echtes Ganzkörpertraining: Sie gehen schnell und unterstützen Ihre Bewegung mit speziellen Gehstöcken. Dabei trainieren Sie Ihre gesamte Muskulatur und verbrauchen 30 Prozent mehr Energie als beim normalen Spazierengehen. Nordic Walking schont die Gelenke und entlastet Ihre Wirbelsäule. Darum ist der Sport prinzipiell für jeden geeignet! Sprechen Sie trotzdem zur Sicherheit mit Ihrem Arzt – vor allem, wenn Sie unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gelenkbeschwerden leiden. Ihr Arzt

bespricht mit Ihnen dann auch, wie lange bzw. wie weit Sie zu Anfang intensiv walken dürfen. Mit der Zeit werden Sie selbst feststellen, dass sich Ihre Leistungsfähigkeit steigert und Sie auch immer länger bzw. weiter walken können – und vor allem wollen! Wichtig: Am Anfang keinen falschen Ehrgeiz zeigen, sondern sich an eine sinnvolle Einheit „herantasten“, bei der Sie sich wohlfühlen.

Alles, was Sie für das Nordic Walking benötigen, sind bequeme Sportschuhe, wetterfeste Kleidung und zwei Walkingstöcke. Begeistern Sie Ihre Bekannten und treffen Sie sich regelmäßig zum gemeinsamen Nordic Walking!





Mentaltraining

Neues wagen – Hobbys finden

Sie wollten schon immer gern Gitarre spielen? Oder Französisch lernen? Dann starten Sie am besten jetzt!

Endlich haben Sie Zeit dafür. Fordern Sie sich selbst heraus. Suchen Sie sich etwas Neues und gehen Sie die Herausforderung an. Dabei ist es einerlei, für welche neue Beschäftigung Sie sich entscheiden. Beginnen Sie zu angeln, zu malen oder zu jonglieren. Beschäftigen Sie sich mit einem völlig neuen Thema. Der Erfolg und die große Kunst spielen dabei nur eine Nebenrolle.

Wichtig ist, dass Sie dabeibleiben. Setzen Sie sich dazu konkrete Ziele, wie: „Im nächsten Jahr spiele ich ein kleines Weihnachtslied auf der Gitarre.“ Oder: „Ich gestalte ein Fotobuch über meine Familie.“

Vielleicht haben Sie Lust auf Modellbau, Schnitzarbeiten, Stricken, Häkeln, Gärtnern, Gesang ...?



Vitamin Csehr nährstoff- und
vitaminreich

Rezept

Herzhafter Gemüseauflauf

Rosenkohl ist das perfekte Wintergemüse. Die zarten Röschen sind sehr nährstoff- und vitaminreich. Keine andere Kohlsorte besitzt mehr Vitamin C! Gerade in der kalten Jahreszeit können die grünen Knollen Sie vor Erkältungen bewahren. Der rundum gesunde Rosenkohl fördert die Durchblutung und hemmt das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen. Lassen Sie sich diesen Gemüseauflauf schmecken!

Zutaten (für 2 Portionen)

- 400 g Rosenkohl (frisch oder tiefgekühlt), halbiert
- 400 g Karotten, in Scheiben geschnitten
- 400 g Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 100 g Schafskäse
- Oregano
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- ▶ Gewürfelte Kartoffeln in kaltem Wasser aufsetzen und gar kochen.
- ▶ Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Zwiebel zugeben und anschwitzen.
- ▶ Karotten, Rosenkohl und Oregano zugeben und etwa 15 Minuten anbraten.
- ▶ Alle Zutaten in eine feuerfeste Form geben, mit Schafskäse bestreuen und 15 Minuten im Ofen überbacken.

Nährstoffe pro Portion:

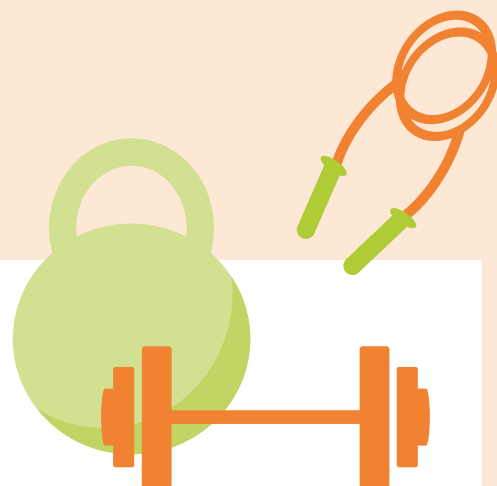
Kalorien 463 kcal · Kohlenhydrate 56 g ·
Eiweiß 22 g · Fett 14 g · 5 BE



Tag 6 – Samstag

Körperliche Fitnessübungen

Starker Oberkörper



Eine aufrechte Haltung und gute Beweglichkeit brauchen Muskelkraft, die es zu trainieren gilt. Heute zeigen wir Ihnen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur in den Schultern, Oberarmen und im Oberkörper. Für einige Übungen werden Hanteln benötigt. Falls Sie keine Hanteln besitzen, können Sie stattdessen auch mit Wasser gefüllte 0,5-Liter-Plastikflaschen nehmen.

Schulterpresse

- ▶ Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl.
- ▶ Winkeln Sie die Arme nach oben an und halten Sie die Hanteln auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen dabei nach vorn.
- ▶ Strecken Sie die Arme langsam nach oben über den Kopf, bis Ihre Ellenbogen gestreckt sind. Die Hanteln berühren sich leicht über Ihrem Kopf.
- ▶ Senken Sie die Hanteln wieder bis auf Schulterhöhe.
- ▶ Einmal durchatmen und wiederholen.

Schultern und oberer Rücken

- ▶ Sie sitzen wieder aufrecht auf dem Stuhl. Zwischen Ihrem Rücken und der Stuhllehne bleiben 10 cm Abstand.
- ▶ Halten Sie die Hanteln mit gebeugten Armen einige Zentimeter vor Ihrer Brust. Die Hanteln berühren sich dabei.
- ▶ Führen Sie die Hanteln langsam zur Seite.
- ▶ Stellen Sie sich dabei vor, Sie wollten Ihre Schulterblätter auf dem Rücken zusammenziehen.
- ▶ Strecken Sie Ihre Arme weit aus, aber drücken Sie die Ellenbogen nie ganz durch.
- ▶ Bleiben Sie aufrecht und beugen Sie sich bei der Übung nicht nach vorn oder hinten.
- ▶ Jetzt wandern die Hanteln wieder in die Ausgangsposition, vor Ihr Brustbein.
- ▶ Verschnaufen Sie kurz und wiederholen Sie die Übung.

weiter geht es auf der nächsten Seite ▶

Armstrecker

Für diese Übung benötigen Sie einen Stuhl mit Armlehnen.

- ▶ Setzen Sie sich aufrecht hin, diesmal nur auf der vorderen Stuhlfläche.
- ▶ Umfassen Sie die Armlehnen direkt neben Ihrem Oberkörper.
- ▶ Stellen Sie Ihre Füße im Sitzen möglichst weit nach vorn.
- ▶ Behalten Sie dabei guten Bodenkontakt.
- ▶ Stemmen Sie mit den Armen Ihr Körpergewicht nach oben. So hoch Sie es schaffen.
- ▶ Strecken Sie beide Arme und Ellenbogen, so weit es geht. Die Beine dürfen etwas helfen.
- ▶ Lassen Sie sich langsam wieder in den Stuhl sinken.
- ▶ Gleiten Sie sehr langsam und vorsichtig und halten Sie Ihr Gewicht mit den Armen.

Durchführung: Führen Sie jeweils 2 Serien mit je 10 bis 20 Wiederholungen pro Übung aus.

Mentaltraining

Spielen Sie mit!

Gesellschaftsspiele machen Spaß, auch wenn man mal nicht gewinnt. Etwas Glück ist immer dabei. Spielen regt die Gehirntätigkeit an und hält das Denken fit. Konzentration und Merkfähigkeit sind gefragt, um bei Brettspielen den Überblick zu behalten. Wann haben Sie zuletzt eine Runde *Mühle*, *Halma* oder *Mensch ärgere Dich nicht* gespielt?

Dann wird es Zeit: Organisieren Sie regelmäßige Spielenachmittage mit Freunden oder schließen Sie sich einer Gruppe an. Gemeinsam spielen ist unterhaltsam und hält den Geist jung.

Kennen Sie *Rummikub*, eine Abwandlung des bekannten Kartenspiels *Rommé*? Oder *Scrabble*, *Spiel des Lebens*, *Das verrückte Labyrinth*, *Qwirkle* ...? Lernen Sie neue Spiele und ihre Regeln kennen.





Vitamin- Schub

Mehr als 30 Vitamine
und Spurenelemente!

Rezept

Apfel-Möhren-Salat

Die Engländer sagen: „An apple a day keeps the doctor away.“ Auf Deutsch: „Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern.“ Diese Redensart hat einen wahren Kern, denn Äpfel sind gesund. Und bei den Deutschen sehr beliebt. Mehr als 20 Kilo knabbert jeder von uns pro Jahr. Das ist gut so, denn Äpfel enthalten mehr als 30 Vitamine und Spurenelemente. Der heutige Salat gibt Ihnen einen kräftigen Vitaminschub, denn auch Karotten sind sehr vitaminreich und das enthaltene Carotin unterstützt das Sehvermögen. Walnüsse liefern besonders viele Omega-3-Fettsäuren, welche gut für Ihr Herz-Kreislauf-System sind.

Zutaten (für 2 Portionen)

- 400 g Karotten, geraspelt
- 1 großer Apfel, geraspelt
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 3 Esslöffel Pflanzenöl
- 2 Esslöffel flüssiger Honig
- Saft einer halben Zitrone
- 100 g Hüttenkäse
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

- ▶ Geraspelte Karotten und Äpfel mischen.
- ▶ Zitronensaft mit Zucker, Salz und Pfeffer mischen, Dressing über den Salat geben.
- ▶ Honig in einer Pfanne bei leichter Hitze erwärmen, gehackte Walnüsse dazugeben und karamellisieren lassen.
- ▶ Hüttenkäse und karamellierte Nüsse über dem Salat verteilen.

Nährstoffe pro Portion:

Kalorien 456 kcal · Kohlenhydrate 35 g · Eiweiß 12 g · Fett 28 g · 3 BE



Tag 7 – Sonntag



Körperliche Fitnessübungen

Sonntagsspaziergang

Am Sonntag ist es Zeit für etwas gemächlichere sportliche Betätigung. Machen Sie einen Spaziergang mit Freunden oder Verwandten. Ob Park oder Natur – gehen Sie ausgiebig spazieren. Eine kleine Runde ist bei fast jedem Wetter machbar. Sie wissen ja: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!

Schon ein 30-minütiger ruhiger Spaziergang stärkt Ihre Ausdauer und hält Ihren Kreislauf in Schwung. Außerdem ist Laufen eine komplexe Aufgabe für das Gehirn. Zahlreiche Muskeln werden aktiviert, damit Sie vorwärtskommen und dabei Ihr Gleichgewicht halten. Und Sie trainieren Ihre geistige Fitness, weil Sie auf entgegenkommende Personen, den Verkehr und die Umgebung achten müssen.

Wer vom Spazieren noch nicht genug hat, kann zusätzliche Fitnessübungen für den gesamten Körper in seinen Ausflug einbauen.

Leichtes Bankdrücken

- ▶ Stellen Sie sich leicht breitbeinig vor eine Parkbank.
- ▶ Lehnen Sie sich vorsichtig nach vorne und greifen Sie die Rückenlehne schulterbreit.
- ▶ Die Arme sind zunächst durchgedrückt.
- ▶ Beugen Sie die Arme nur leicht, der Körper senkt sich und die Ellenbogen zeigen nach außen.
- ▶ Strecken Sie Ihre Arme nun und schieben Sie Ihren Körper wieder nach oben.
- ▶ Wiederholen Sie das Ganze fünf- bis zehnmal.

Fällt Ihnen die Durchführung leicht, beugen Sie die Arme stärker. Diese Übung stärkt Brust-, Arm- und Schultermuskulatur.

Kleine Rückenübung

- ▶ Strecken Sie die Arme waagrecht zur Seite.
- ▶ Winkeln Sie Ihre Unterarme senkrecht nach oben an.
- ▶ Schieben Sie die Arme langsam nach oben und strecken Sie sich.
- ▶ Ziehen Sie nun abwechselnd mit den Armen wie an einem Tau.
- ▶ Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden und wiederholen Sie diese bei Bedarf.

Die gesamte obere Rückenmuskulatur entspannt sich und wird leicht gedehnt.



Rezept

Rinderbraten mit Knödeln und Rotkohl

Sonntags-
Wohlfühl-
essen

Sonntags dürfen Sie sich etwas gönnen! Dieser Sonntagsbraten mit magerem Rindfleisch hat wenig Kalorien und schmeckt dennoch vorzüglich. Wenn Sie den Rotkohl und die Kartoffelknödel schon fertig kaufen, bleibt auch der Aufwand überschaubar. Es ist ja schließlich Sonntag! Am besten schmeckt es in Gesellschaft. Laden Sie Freunde oder Nachbarn ein und genießen Sie diesen Braten gemeinsam.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 800 g Rinderbraten
- Suppengemüse (Sellerie, Karotte, Porree), in grobe Stücke geschnitten
- 1 große Zwiebel, grob gehackt
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- Tomatenmark
- 100 ml Sahne
- Rinderbrühe
- 1 Packung Tiefkühl-Rotkohl
- 1 Packung Kartoffelknödel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- ▶ Braten rundum mit Salz und Pfeffer einreiben.
- ▶ Öl im Bräter erhitzen, Braten hinzugeben, von allen Seiten anbraten.
- ▶ Suppengemüse und Zwiebel dazugeben, Farben annehmen lassen.
- ▶ Tomatenmark dazugeben, kurz mitanschwitzen, mit Rinderbrühe ablöschen.
- ▶ Braten bei reduzierter Hitze mindestens 2 Stunden schmoren – je länger, desto zarter wird das Fleisch. Zwischendurch immer mal wieder Wasser oder weitere Rinderbrühe angießen.
- ▶ Währenddessen Rotkohl und Kartoffelknödel nach Packungsanweisungen zubereiten.
- ▶ Fleisch aus dem Bräter nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Sauce mit dem Pürrierstab mixen, Sahne zugeben und bei geringer Hitze reduzieren lassen.
- ▶ Fleisch aufschneiden, mit Knödeln, Rotkohl und Sauce servieren.



Nährstoffe pro Portion:

Kalorien 613 kcal · Kohlenhydrate 34 g · Eiweiß 36 g ·

Fett 35 g · 3 BE

Mentaltraining

Raten Sie mal!



Das Sonntagsrätsel hat für viele von Ihnen eine lange Tradition. Im Gesundheitskurs geht es natürlich um Fragen zu Gesundheit und Vitalität im Alter. Wenn Sie diese Broschüre aufmerksam gelesen haben, können Sie die Fragen ganz leicht beantworten. Manchmal sind mehrere Antworten richtig! Und während Sie fröhlich überlegen und raten, trainieren Sie Ihr Gehirn.

1. Welches Ausdauertraining schont die Gelenke?

- a. Skifahren
 - b. Nordic Walking
 - c. Jogging
 - d. Schwimmen
-

2. Welche Nahrungsmittel enthalten besonders viele Omega-3-Fettsäuren?

- a. Weißbrot
 - b. Walnüsse
 - c. Lachs
 - d. Kartoffeln
-

3. Wie kann Demenzerkrankungen vorgebeugt werden?

- a. Regelmäßige Bewegung
 - b. Gesunde Ernährung
 - c. Erkennen von Risikofaktoren
 - d. Mentaltraining
-

4. Wobei tragen Sie nur ein Siebtel Ihres Körpergewichts?

- a. Diät
 - b. Schwimmen
 - c. Auf dem Treppenlift
 - d. Bergwandern
-

5. Wodurch wird Ihre geistige Leistungsfähigkeit trainiert?

- a. Brettspiele
 - b. Schlafen
 - c. Einkaufsliste merken
 - d. Sudoku spielen
-

Die Auflösung finden Sie auf Seite 33 oder klicken Sie [hier](#).

Sie haben alles gewusst? Dann fragen Sie gleich morgen Ihre Bekannten oder Nachbarn. Mal sehen, ob sie ebenso gut Bescheid wissen. Ein Quiz macht in Gesellschaft noch viel mehr Spaß. Vielleicht hat jemand von Ihnen noch Quizkarten zu anderen Themen? Oder was halten Sie vom gemeinsamen Raten bei einem Fernsehquiz?

Zum guten Schluss

Sie haben es geschafft! Eine Woche haben Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit getan und dürfen richtig stolz auf sich sein! Wie fühlen Sie sich? Was hat sich im Verlauf dieser Woche verändert? Spüren Sie die einzelnen Muskelgruppen Ihres Körpers? Das ist nicht verwunderlich, denn Sie haben wirklich viel geleistet.

Wenn Sie jetzt den Fitness-Test noch einmal wiederholen, stellen Sie vielleicht schon erste messbare Erfolge fest. Bleiben Sie am Ball! Das Wichtigste ist, regelmäßig zu trainieren. So halten Sie alle Muskelgruppen in Form und sorgen für Ihre körperliche und geistige Fitness. Denn Sie wissen ja: Wer den Körper trainiert, hält auch den Geist fit. Ergänzend treiben Sie täglich etwas Gehirnjogging.

Unsere Tipps zur mentalen Fitness waren nur erste Anregungen. Suchen Sie sich weitere Herausforderungen im Alltag. Knüpfen und pflegen Sie Kontakte zu interessanten und unterhaltsamen Menschen. Das belebt Ihren Geist.

Auch gesunde Ernährung bleibt ein Dauerthema. Essen Sie maßvoll und versorgen Sie sich reichlich mit Vitaminen und Nährstoffen. Das ist die Voraussetzung für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Und wenn Ihre guten Vorsätze mal nicht so gelingen – bleiben Sie trotzdem dran. Es lohnt sich!

Wir wünschen Ihnen beste Gesundheit!



Rätsel Lösungen

Lösung des Mentaltrainings „Raten Sie mal!“ von Seite 31:

1. b und d
2. b und c
3. a, b, c und d
4. b
5. a, c und d

Lösung des Sudokus von Seite 18:

9	6	1	7	8	5	3	4	2
2	7	3	1	6	4	9	5	8
8	5	4	9	3	2	6	1	7
6	9	7	4	5	8	2	3	1
4	1	2	3	7	6	8	9	5
5	3	8	2	1	9	7	6	4
7	8	5	6	9	1	4	2	3
1	2	9	8	4	3	5	7	6
3	4	6	5	2	7	1	8	9

Lösung des Wortsuchspiels von Seite 13:

I	E	G	E	H	I	R	N	M	D	E	N	K	E	N
S	H	P	A	H	N	G	Y	G	U	H	Y	D	Q	M
Z	M	N	B	N	E	U	G	I	E	R	R	B	L	H
K	C	V	I	C	O	U	R	L	O	K	S	X	W	R
K	T	R	E	P	P	E	N	L	I	F	T	K	J	M
B	R	F	O	P	L	O	S	F	M	E	V	G	T	D
B	V	O	D	E	M	E	N	Z	V	M	G	V	X	Q
Q	E	M	C	L	Z	T	I	N	B	R	H	O	Q	Y
H	R	B	W	G	E	D	Ä	C	H	T	N	I	S	W
R	G	H	Y	L	M	R	J	Y	V	F	O	Y	D	I
K	E	P	O	X	S	P	I	E	L	E	N	A	S	H
S	S	U	A	J	F	N	K	R	P	D	I	L	P	F
E	S	I	U	T	B	O	B	Z	B	H	L	D	A	X
I	E	Z	X	E	R	I	N	N	E	R	N	J	S	F
P	N	X	R	O	R	P	F	Q	P	P	N	J	S	E

Impressum

Bildnachweise

Titel: denisfilm – fotolia.com | Seite 2: ehaurylik – fotolia.com | Seite 3: sarsmis – fotolia.com; denisfilm – fotolia.com | Seite 4: Photographee.eu – fotolia.com | Seite 5: VICUSCHKA – shutterstock.com | Seite 6: Photographee.eu – fotolia.com | Seite 7: Photographee.eu – fotolia.com | Seite 12: hirobirock – fotolia.com | Seite 15: Olga Nayashkova – shutterstock.com | Seite 17: kab-vision – fotolia.com | Seite 22: ehaurylik – fotolia.com | Seite 23: Patrizia Tilly – fotolia.com | Seite 24: lightpoet – fotolia.com; Viacheslav Iakobchuk – fotolia.com | Seite 25: nblxer – fotolia.com | Seite 28: ajlzyt – fotolia.com | Seite 30: MIKE RICHTER – fotolia.com | Seite 27: Photographee.eu – fotolia.com

Ratgeber Treppenlift GmbH

Konrad-Zuse-Platz 8
81829 München

Telefon: 089 – 12 22 37 04

Fax: 089 – 12 22 37 05

E-Mail: info@treppenlift-ratgeber.de

Geschäftsführer: Dirk Lange

www.treppenlift-ratgeber.de

Copyright:

Die verwendeten Grafiken, Bildmaterial, das Layout sowie die Texte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung, Reproduktion und Weitergabe von Teilen dieser Broschüre, wie Dokumente oder Grafiken, erfordern eine vorherige schriftliche Genehmigung der Ratgeber Treppenlift GmbH.

zurück ►