

# Wir bleiben zu Hause... ...und gesund!

Handbuch

---

Project: Stichting Enschede Marathon (L.26621)

Unser Team: Saskia van Benthem,  
Björn Flämig, Michelle Hiddink,  
Suzanne Hilgeholt, Maïke Schnippering,  
Saskia Smit and Jesper Timmers



## Unser Team

### Saskia van Benthem

Ich bin 23 Jahre alt, komme aus den Niederlanden und studiere derzeit in meinem dritten Jahr Tourismus Management an der Saxion Hogeschool in Deventer (Niederlande).



### Björn Flämig

Ich bin ein 23 Jahre alter Austauschstudent aus Remagen (Deutschland). Ich habe mich mit meinem Studium vom September 2016 auf Sport Management spezialisiert.



### Michelle Hiddink

Ich bin 23 Jahre alt und studiere derzeit Krankenpflege an der Saxion Universität für angewandte Wissenschaften.



### Suzanne Hilgeholt

Ich bin 20 Jahre alt und studiere in meinem dritten Jahr Krankenpflege an der Saxion Universität für angewandte Wissenschaften.



### Maïke Schnippering

Ich bin 23 Jahre alt und studiere derzeit in meinem dritten Jahr Tourismus Management an der Saxion Hogeschool in Deventer. Ich komme ursprünglich aus Deutschland.



### Saskia Smit

Ich bin 20 Jahre alt und studiere derzeit in meinem dritten Jahr Mode und Textil Management an der Saxion in Enschede.



### Jesper Timmers

Ich bin 20 Jahre alt und studiere Mode und Textil Management an der Saxion Universität für angewandte Wissenschaften in Enschede.



## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir bedanken uns für Ihr Interesse an unserem Handbuch. Wir sind eine fächerübergreifende Studiengruppe aus den Niederlanden und kooperieren derzeit im Namen der Saxion Hogeschool und dem Smart Solution Semester zusammen mit dem Enschede Marathon. Dieses Handbuch richtet sich an all diejenigen, die sich schwer damit tun, ihren Alltag zu Hause fit und gesund zu gestalten.

Gerade in Zeiten von COVID-19, in denen viele Menschen gebeten werden, besonders viel Zeit zu Hause zu verbringen, ist es wichtig, den individuellen Alltag strukturiert und fit zu gestalten. In diesem Handbuch weisen wir darauf hin, warum dies so wichtig sein kann und was Sie tun können. Unter anderem werden die Folgen eines inaktiven Lebensstils aufgezeigt sowie Tipps für eine ausgeglichene Ernährung, Sportübungen und die ideale Sportbekleidung gegeben.

Wir hoffen sehr, dass Sie das ein oder andere aus diesem Handbuch lernen können, um Ihre Zeit zu Hause somit noch angenehmer und gesünder zu gestalten.

Als schnelle Zusammenfassung über den gegebenen Inhalt dieses Handbuchs dient die Übersicht in Anhang I.

Bleiben Sie weiterhin gesund in diesen schweren Zeiten und geben Sie Acht auf Ihre Mitmenschen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Enleitung</b>	<b>5</b>
Mögliche Auswirkungen der Quarantäne auf Ihr Wohlbefinden	5
Wie Sie Geist und Körper gesund halten	5
<b>Gesundheit</b>	<b>6</b>
Die Auswirkungen eines inaktiven Lebensstils auf Ihre Gesundheit	6
Wie viel Sport Sie treiben sollten, um einen inaktiven Lebensstil zu vermeiden	6
Ausdauertraining zu Hause	7
Die positiven Auswirkungen von Gleichgewichtsübungen	7
Empfehlungen von Prof. Dr. med. T. Wessinghage	7
<b>Ernährung</b>	<b>8</b>
Optimale Ernährung für einen gesunden Lebensstil	8
Kalorien	8
Was Sie bei einem sportlichen Lebensstil hinsichtlich Ihrer Ernährung beachten sollten	9
App „MyFitnessPal“	9
Lebensmittel, die Sie in Ihre Ernährung integrieren sollten	10
<b>Sportbekleidung</b>	<b>12</b>
Welche Kleidung Sie bei Ihrem Training tragen sollten	12
Materialien	12
Baumwolle	12
Polyester	12
Nylon	12
Bambusfasern	13
Nike (Dri-FIT), Adidas (Climacool)	13
Die richtige Passform	14
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>16</b>
<b>Anhang I – Übersicht Handbuch</b>	<b>18</b>
<b>Anhang II – Rezeptideen</b>	<b>19</b>
<b>Anhang III - Übersicht der oft in Sportkleidung verwendeten Materialien</b>	<b>20</b>

# Enleitung

## Mögliche Auswirkungen der Quarantäne auf Ihr Wohlbefinden

Recherchen zum SARS (Severe Acute Respiratory Syndrom) Ausbruch und den dazugehörigen Quarantänemaßnahmen in Kanada haben gezeigt, dass Selbstisolation psychische Auswirkungen mit sich tragen kann (Hawryluck, Gold, Robinson, Pogorski, Galea & Styra, 2004). Während des Ausbruches der Atemwegserkrankung den Jahren 2002/03 wurden in Kanada pro erkrankter Person 100 weitere für eine durchschnittliche Zeit von 10 Tagen isoliert. Laut der Studie von Hawryluck et al. (2004) haben 29% der 129 isolierten Bürger Torontos nach der Quarantäne Anzeichen einer PTBS (posttraumatische Belastungsstörung) und 31% depressives Verhalten gezeigt. Menschen, die an einer der Erkrankungen litten, konnten teilweise erst Jahre später geheilt werden.

Das Gefühl von Hilflosigkeit und Ungewissheit während der aktuellen Quarantäne können sehr beunruhigend wirken, so dass sich die Menschen teilweise in sich zurückziehen. Die Dauer der Quarantäne, das Gefühl der Langeweile, Frustration, Angst, gegebenenfalls die Knappheit an notwendiger Versorgung und qualitativ hochwertigen Informationen können alle einen immensen Einfluss auf die Psyche haben (The Star, 2020).

## Wie Sie Geist und Körper gesund halten

Glücklicherweise gibt es viele Möglichkeiten, um sich in solchen Situationen gesund zu halten. Sue Firth (zitiert nach Goldhill, 2020), Psychologin aus Großbritannien, zufolge brauchen Menschen das Gefühl, Entscheidungen treffen und Einfluss nehmen zu können. Auch das Gefühl von Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit ist äußerst wichtig. Daher wird empfohlen, auch in diesen schweren Zeiten den Kontakt zu Freunden und Familie so gut es geht mit mobilen Angeboten aufrecht zu erhalten.

Des Weiteren ist es äußerst wichtig, eine Routine zu entwickeln, die tägliche Aufgaben beinhaltet, aber auch Platz für sportliche Aktivitäten schafft. Insbesondere Unternehmungen, die einem Nutzen dienen, können stimulierend und erfüllend wirken wie zum Beispiel Putzen, Ausmisten oder anderen Menschen zu helfen. Insbesondere können sich diejenigen Personen, die nicht zur Risikogruppe zählen, überlegen, ob sie nicht anderen, stark betroffenen Menschen Hilfe leisten wollen, indem Sie deren Einkäufe übernehmen oder mit dem Hund Gassi gehen. Zu jeder Zeit gilt jedoch, den Mindestabstand einzuhalten und direkten Kontakt mit anderen Mitmenschen – soweit möglich – zu vermeiden (Die Bundesregierung, 2020).

Neben diesen mentalen Aktivitäten können auch sportliche Übungen den Geist und Körper fit halten. Laut Dr. Dr. Despeghel (zitiert nach Focus, 2020), einem deutschen Sportwissenschaftler und Autor, kann einerseits Ausdauertraining zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Andererseits trägt Krafttraining durch die Ausschüttung von Dopamin und Serotonin zu einer Stabilisierung der Psyche bei. Beide Hormone wirken antidepressiv und entängstigend. Da die Menschen gerade aktuell feste Tagesstrukturen brauchen, kann es sich positiv auf den Körper und Geist auswirken, wenn Sie den Tag mit einer Sportübung beginnen (Focus, 2020).

# Gesundheit

## Die Auswirkungen eines inaktiven Lebensstils auf Ihre Gesundheit

Kontinuierliche Bewegung ist generell äußerst wichtig. Menschen, die von zu Hause aus arbeiten, erreichen statistisch gesehen seltener den Standard des NNGB (Nederlandse Norm Gezond Bewegen), welcher eine halbe Stunde sportliche Aktivität pro Tag vorsieht, und gelten damit als inaktiv. Ein solcher Lebensstil kann laut Allesoversport (2016) negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit sowie Ihre Psyche haben.

Wenn Sie längere Zeiträume am Tag ganz ohne körperliche Tätigkeit verbringen, kann dies ebenfalls zu ernstzunehmenden gesundheitlichen Auswirkungen führen. Sitzen Sie zwischen 8 bis 11 Stunden am Tag, ist die Wahrscheinlichkeit, frühzeitig zu sterben um 15% höher als bei den Menschen, die nur 4 Stunden am Tag sitzen. Verbringen Sie mehr als 11 Stunden am Tag im Sitzen, steigt diese Wahrscheinlichkeit auf 40% an (Nu. nl, 2017).

Des Weiteren kann ein passiver Lebensstil zu folgenden Krankheiten beitragen:

- Überlagerung von Fett in der Leber
- Fettleibigkeit
- Diabetes mellitus, Typ II
- Herz- und Gefäßerkrankungen
- Schwache Knochen durch Reduzierung der Knochendichte
- Erhöhtes Sturzrisiko
- Versteifungen

Laut Allesoversport (2017) genügt es bereits, den eigenen Alltag mit leichter Beweglichkeit aktiver zu gestalten. So können sich Aktivitäten wie Putzen oder mit dem Hund spazieren gehen positiv auf die Gesundheit auswirken.

## Wie viel Sport Sie treiben sollten, um einen inaktiven Lebensstil zu vermeiden



In der Grafik auf der linken Seite können Sie Empfehlungswerte einsehen (allesoversport, 2017).

Abbildung 1 - Wie viel sollten Sie trainieren, um gesund zu bleiben?

Beispiele für Übungen zur Stärkung der Muskulatur sind in der Grafik rechts gegeben.

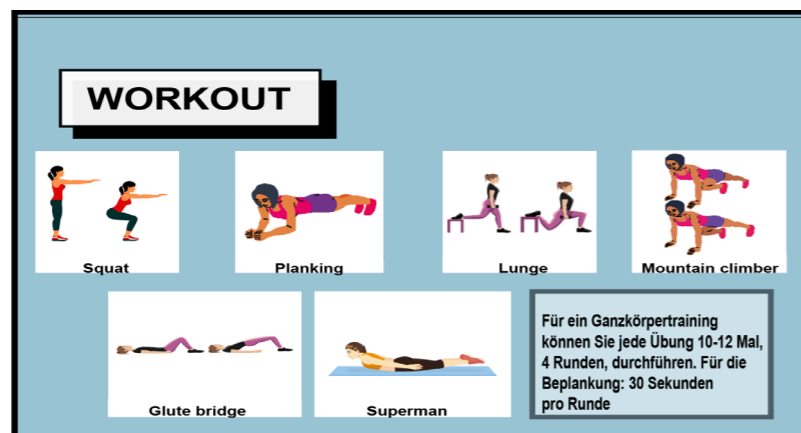


Abbildung 2 - Übungen

Es gibt zahlreiche Kräftigungsübungen, die sich auch zu Hause ganz einfach umsetzen lassen. Dabei ist es empfehlenswert, die Übungen zu variieren. Geeignete Übungen lassen sich zum Beispiel auf vielen YouTube-Kanälen finden wie zum Beispiel von „Madfit“ und Pamela Reif. Beide Kanäle bieten Tutorien auf Englisch an und haben eine große Auswahl an Übungen, welche die gesamte Körpermuskulatur in Anspruch nehmen. Die Videos variieren von 10 bis 30 Minuten und es ist sowohl für Einsteiger als auch für Vorgeschnittene etwas dabei.

- <https://www.youtube.com/user/PamelaRf1>
- <https://www.youtube.com/channel/UCpQ34afVgk8cRQBjSJ1xuJQ>

Zudem können alle Trainingseinheiten der zwei genannten Kanäle ohne Umstände in den eigenen vier Wänden umgesetzt werden.

## Ausdauertraining zu Hause

Sie können in Ihrem Haus – sofern vorhanden – die Treppen oder den eigenen Garten nutzen, um sich sportlich zu betätigen. Kleiner „fun-fact“ am Rande: Wenn Sie 8.115-mal eine Treppe mit 13 Stufen auf und ab laufen, haben Sie eine gesamte Marathon-Distanz (42,195 km) bewältigt. Gleiches gilt, wenn Sie im Garten eine Distanz von 5 Metern 4.220-mal hin und her laufen. Natürlich dürfen Sie auch eine geringere Distanz zurücklegen!

Alternativ könnten Sie auch Seilspringen oder Ihre alten Inliner mal wieder nutzen.

## Die positiven Auswirkungen von Gleichgewichtsübungen

Zusätzlich können Sie Gleichgewichtsübungen in Ihren Alltag einbauen. Diese können dabei helfen, Knöchelverletzungen sowie Knie-, Hüft- und Rückenproblemen vorzubeugen (allesoversport, 2017).

Die unten aufgelisteten Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren (Fysiotherapie Hazenkamp, 2019).

- In einer geraden Linie laufen, wobei der eine Fuß direkt an den anderen anschließen sollte
- Dasselbe können Sie auch rückwärts ausprobieren
- Halten Sie das Gleichgewicht auf einem Bein stehend. Dies könnten Sie zum Beispiel beim Zähneputzen ideal üben
- Sie können ebenfalls probieren, nur auf Ihren Zehenspitzen und dann wieder nur auf Ihren Hacken zu laufen

## Empfehlungen von Prof. Dr. med. T. Wessinghage

Auch Prof. Dr. med. T. Wessinghage, Chefarzt der Orthopädie, (persönliche Kommunikation am 4. April 2020) hat ein paar Tipps und Tricks für Sie wie Sie zu Hause am besten fit und gesund bleiben.

Prof. Dr. med. T. Wessinghage empfiehlt, soweit möglich, mit dem gewohnten Training weiterzumachen und dies zudem, sofern der vorgegebene Mindestabstand eingehalten werden kann, an der frischen Luft zu tun. Optional kann man das Training auch variabler gestalten, indem man Tempowechsel, ein Fahrtspiel oder Intervalle einbaut. Der Körper wird dadurch mit ungewohnten Trainingsreizen konfrontiert, die sich auf Ausdauer-sportler positiv auswirken können.

Zudem können Krafttrainingseinheiten zu Hause zum Beispiel durch das Auf- und Ablaufen auf der Treppe ersetzt werden. Hier kann man mit zusätzlichen Gewichten wie z.B. einem Rucksack spielen und zwei Stufen auf einmal nehmen. Auch Sprungtraining wie z.B. Hock-Strecksprünge, plyometrisches Training, Ausfallschritte etc. und Übungen zur Rumpfstabilisierung wie Pilates, Planking oder Liegestütz lassen sich auch weiterhin ohne Probleme zu Hause umsetzen (T. Wessinghage, persönliche Kommunikation am 4. April 2020).

# Ernährung

## Optimale Ernährung für einen gesunden Lebensstil

Eine ausgewogene Ernährung ist unumgänglich für einen gesunden Lebensstil, insbesondere in Zeiten, in denen die Stärkung des Immunsystems besonders wichtig ist. Im Folgenden sind ein paar generelle Ernährungstipps aufgelistet.

- Kaufen Sie nur das, was Sie wirklich brauchen. Wägen Sie stets ab, was Sie noch im Kühlschrank haben und was eventuell als zuerst ungenießbar werden könnte. Sie könnten den Drang verspüren, neue Dinge einkaufen gehen zu müssen, doch durch übermäßigen Konsum kommt es schnell zur Verschwendung von Lebensmitteln. Daher sollten Sie immer versuchen, mit den Lebensmitteln zu „arbeiten“, die Sie bereits zu Hause haben.
- Wenn Sie durch Maßnahmen wie Home Office dazu gezwungen werden, von zu Hause aus zu arbeiten, können Sie vielleicht nicht mehr in der Kantine Ihres Arbeitgebers zu Mittag essen. Dafür haben Sie allerdings jetzt die Möglichkeit, Ihre Freude an neuen Rezepten wieder aufleben zu lassen. Seien Sie kreativ!
- Bleiben Sie hydriert. Sofern sauber und zugänglich ist Leitungswasser das gesündeste und günstigste Getränk. Generell sollten Sie vermeiden, zu viele süße Getränke zu konsumieren, da diese Ihren Zuckergehalt in die Höhe treiben und Sie dadurch schnell überschüssige Kalorien zu sich nehmen.

## Kalorien

Kalorien sind nichts anderes als Energie, welche durch die Verdauung von Essen und Trinken gewonnen werden kann, wobei diverse Inhaltsstoffe einen anderen Gehalt an Kalorien haben wie in der folgenden Liste eingesehen werden kann. Während Fette, Proteine, Alkohol, Ballaststoffe und Kohlenhydrate Kalorien beinhalten kommen Wasser, Vitamine und Mineralien ohne Kalorien aus.

### Kalorieninhalt pro Gramm Nährstoff

Nährstoff	Kaloriengehalt
1 Gramm Fett	9kcal
1 Gramm Kohlenhydrate	4kcal
1 Gramm Proteine	4kcal
1 Gramm Alkohol	7kcal

(voedingscentrum, 2020)

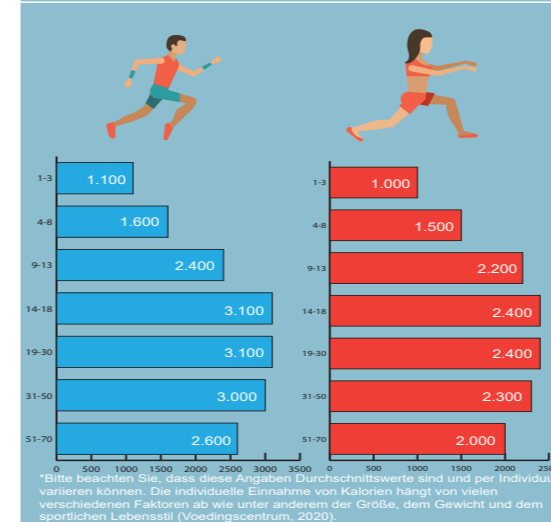
\*Ballaststoffe beinhalten ebenfalls Kalorien, der Gehalt ist jedoch sehr gering und wird daher in der Aufzählung nicht erwähnt.

\*\*Fette lassen sich in ungesättigte und gesättigte Fettsäuren unterteilen. Pizza, Donuts und Burger beinhalten zum Beispiel große Mengen an gesättigten Fettsäuren, wohingegen Fisch, Avocados und Oliven ungesättigte Fettsäuren beinhalten. Während der Körper gesättigte Fette zum Beispiel durch die Verarbeitung von Kohlenhydraten und anderen Fetten selber herstellen kann, ist dies bei ungesättigten Fettsäuren nicht möglich. Letztere können daher alleine durch die Aufnahme von bestimmten Lebensmitteln gewonnen werden. Des Weiteren tragen gesättigte Fettsäuren zum Anstieg von LDL-Cholesterin bei, welches im Übermaß eine schädliche Wirkung auf die Blutgefäße haben kann. Daher gilt es, wenn möglich, gesättigte Fettsäuren durch ungesättigte zu ersetzen, da dies das Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen senken kann (Voedingscentrum, n.d.).

Es sollte jedoch klar sein, dass Körperfett nicht unbedingt aus dem Nährstoff „Fett“ gewonnen wird. Generell wird Körperfett durch überschüssige Energiereserven gebildet, die aus allen oben genannten Nährstoffen gewonnen werden können. Das heißt auch, dass Sie – auch wenn Sie einer Diät folgen – auf eine ausgewogene Ernährung achten sollten. Fettsäuren spielen generell ebenfalls eine Rolle, da sie einen wichtigen Einfluss auf die Hormonsynthese haben (Schoeber, Roex & van der Voort, 2017, S. 61).

In der Grafik auf der weiterfolgenden Seite finden Sie eine Übersicht über eine empfohlene Kalorienzufuhr, gemessen an Alter und Geschlecht. Seien Sie sich jedoch bewusst, dass die von Ihrem Körper benötigte Menge an Energie von vielen weiteren Faktoren abhängig ist wie zum Beispiel Ihrer Größe oder Ihrem sportlichen Lebensstil. Die gegebenen Zahlen sind daher nur als Durchschnittswerte zu sehen. Für die Grafik ist ein inaktiver Lebensstil als intensive körperliche Leistungsfähigkeit für weniger als 1 Stunde pro Tag definiert. Ein aktiver Lebensstil liegt über der „Grenze“ von 1 Stunde pro Tag (Voedingscentrum, 2020).

### Übersicht über empfehlenswerte Kalorien-einnahmen bei einem aktiven Lebensstil



### Übersicht über empfehlenswerte Kalorien-einnahmen bei einem inaktiven Lebensstil

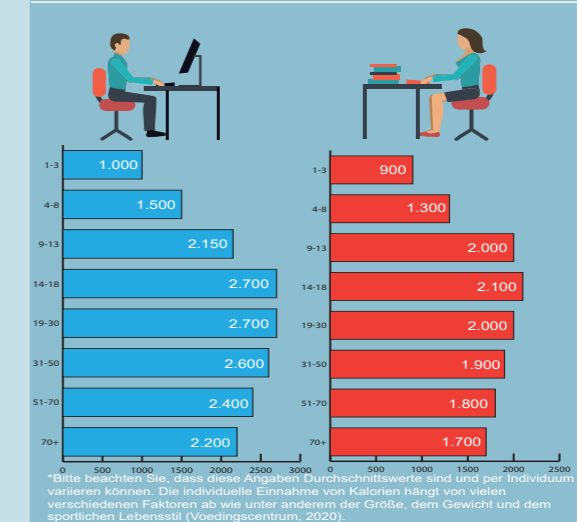


Abbildung 3 - Übersicht über empfehlenswerte Kalorien-einnahmen bei einem aktiven bzw. inaktiven Lebensstil

## Was Sie bei einem sportlichen Lebensstil hinsichtlich Ihrer Ernährung beachten sollten

Wenn Sie ihren Lebensstil als „aktiv“ bezeichnen, sollten Sie eine dementsprechende Kalorienzufuhr durch Kohlenhydrate und Proteine bedenken. Während Proteine den Muskelaufbau fördern, können Kohlenhydrate vor dem Training für die nötige Energie sorgen (Voedingscentrum, 2020). Daher ist es vor dem Training wichtig, ein Gericht mit Kohlenhydraten zu essen und nach dem Training Proteine zu sich zu nehmen, damit sich die Muskeln schnell erholen können (Bergman, 2020). Zudem ist es stets wichtig, hydriert zu bleiben, da man während des Trainings durch starkes Schwitzen Flüssigkeit verliert (BasicFit, 2018).

Je ausgelassener Sie trainieren, desto schneller verbrauchen Sie die Kalorien, die sie zu sich genommen haben. In extremen Sportsituationen wie z.B. während eines Marathonlaufes ist es daher wichtig, während des Laufens leichte, aber energiereiche Nahrung zu konsumieren. Dafür eignen sich unter anderem isotonische Sportgetränke, welche denselben Effekt wie eine Banane haben, aber beim Laufen leichter konsumiert werden können und den Körper zudem schneller hydrieren können als Wasser (Voedingscentrum, 2020; Van der Mark, 2018).

### Bespiele für Nahrung mit einer vergleichsweise großen Menge an Kohlenhydraten

Essen/Trinken	Kalorien	Kohlenhydrate auf 100 Gramm	Energie (in kcal)*
Isotonisches Sportgetränk	22	3	12
Bananen	152	33	132
Combino Farfalle Pasta	350	70,5	282
Carboloader**	380	93,2	372,8

(USDA, 2020), (Calorielijst, 2020), (Sportvoeding, 2020)

\*Die Energiemenge in der Tabelle bezeichnet das Energieniveau basierend auf der Menge der enthaltenen Kohlenhydrate in den aufgeführten Nahrungsmitteln.

\*\* Spezielle, Kohlenhydrat lästige Sportnahrung

### App „MyFitnessPal“

Um Ihren persönlichen Kalorienbedarf auch im Hinblick auf Ihr persönliches Fitnessziel zu berechnen, ist die App „MyFitnessPal“ sehr zu empfehlen. Sie hilft Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen, indem sie Sie über Ihre tägliche Nahrungsaufnahme berät und dabei Ihre persönlichen Daten wie Gewicht, Größe und Lebensstil berücksichtigt.

Die App kann kostenlos heruntergeladen werden und ist sowohl auf Android- als auch auf IOS-Endgeräten verfügbar.



Abbildung 4 – Symbol „MyFitnessPal“

### Lebensmittel, die Sie in Ihre Ernährung integrieren sollten

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Übersicht verschiedener Nahrungsmittel. Nach Dr. Dr. Despegel (zitiert nach Focus, 2020) und der Weltgesundheitsorganisation (2020) sind die Produkte aus den grün markierten Feldern bezüglich eines gesunden Lebensstils besonders zu empfehlen. Die Lebensmittel aus den dunkelroten Feldern sind hingegen nur in Maßen zu genießen. Folgend werden ausführlichere Informationen zu den einzelnen Produkten gegeben.

Zunächst sind mediterrane Öle wie Leinsamen-, Raps- und Olivenöl zu nennen. Diese enthalten eine große Menge an Omega-3-Fettsäuren, welche wiederum zur Gesundheit Ihres Herz- und Gehirnstoffwechsels beitragen. Außerdem wirken Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend. Neben mediterranen Ölen wird der Verzehr von Vollkornprodukten anstelle von Weißmehl empfohlen, da erstere Produkte mehr Vitamine und Mineralien enthalten. Darüber hinaus haben Tees aus Lavendel und Johanniskraut eine motivierende Wirkung und sind daher besonders während der aktuellen Quarantäne hilfreich, um Melancholie zu verhindern.

Zweitens wird empfohlen, eine angemessene Menge an Obst und Gemüse in Ihre tägliche Ernährung zu integrieren. Früchte sollten vorzugsweise vor 17 Uhr eingenommen werden, um zu vermeiden, dass Ihr Zuckerstoffwechsel unnötig belastet wird. Zitrusfrüchte wie Orangen, Clementinen und Grapefruits sind ebenso eine gute Wahl wie Bananen und Äpfel. Auch gefrorene Früchte wie Beeren, oder Mangos sind eine gute Wahl, da sie immer noch viele Ballaststoffe und Vitamine enthalten und oft billiger sind als frische Früchte. Sie können zu Säften, Smoothies oder Müsli hinzugefügt werden.

Darüber hinaus ist empfehlenswert, täglich 400 bis 500 g Gemüse zu konsumieren. Wurzelgemüse wie Karotten, Rüben und Rübens sowie Kohl, Brokkoli und Blumenkohl sind aufgrund ihrer nicht verderblichen Eigenschaften hierbei gut geeignet. Optional können Sie Ihre tägliche Dosis Obst und Gemüse auch mit Hilfe eines herkömmlichen Entsafters zu einem Smoothie verarbeiten.

Drittens sollten Sie Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und eine Handvoll Nüsse zu Ihren täglichen Mahlzeiten hinzuzufügen, da diese eine hervorragende Quelle für pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien darstellen. Sie sind vielseitig und können daher für eine Vielzahl an Gerichten wie Eintöpfe, Suppen, Aufstriche und Salate verwendet werden.

Viertens wird empfohlen, Fisch und Eier in Maßen zu konsumieren. Fisch ist heutzutage oft kontaminiert, weshalb empfohlen wird, ihn mit Vorsicht zu genießen. Dennoch handelt es sich bei Thunfischkonserven oder Sardinen um gute Proteinquellen, so dass eine angemessene Menge an Fisch eine geeignete Ergänzung zu Salaten oder Vollkornbrot sein kann. Außerdem sollten Sie nicht mehr als ein Ei pro Tag essen, da ein Ei bereits rund 280 mg Cholesterin enthält. Das empfohlene Maximum liegt bei knapp 300 mg Cholesterin pro Tag. Eier stellen jedoch gleichzeitig eine großartige Protein- und Nährstoffquelle dar (Fit for fun, 2018).

Darüber hinaus sollten Sie den Verbrauch von Milchprodukten wie Joghurt minimieren. Insbesondere gesüßte Milchprodukte, aber auch Quark und Milch enthalten eine große Menge an Omega-6-Fettsäuren. Eine hohe Menge dieser Fettsäuren kann primär zu Entzündungen an Haut, Muskeln oder Gelenken führen. Sie können auch Blutgerinnung verursachen und Ihre Blutgefäße verengen. Beachten Sie, dass dies nur bei übermäßiger Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren im Vergleich zu Omega-3-Fettsäuren gilt. Ihre Ernährung sollte also möglichst abwechslungsreich sein (Harvard Health Letter, 2009).

Überdies ist empfehlenswert, den Verzehr von Fleisch, insbesondere von rotem Fleisch wie Schweinefleisch, Lammfleisch und Wurst so weit wie möglich zu vermeiden. Menschen, die fast täglich rotes Fleisch und Wurst essen, haben ein höheres Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Laut der Weltgesundheitsorganisation (2020) ist das Darmkrebsrisiko pro 100 g rotem Fleisch um 17% höher. Darüber hinaus empfiehlt die Organisation, nicht mehr als 300 g rotes Fleisch pro Woche zu essen. Zucker, süße Getränke und insbesondere Alkohol sollten ebenfalls vermieden werden. Beispielsweise wirkt sich Alkohol negativ auf Ihr Immunsystem und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit aus (Focus, 2020).

In Anhang II finden Sie mehrere Rezeptideen, die besonders auf eine gesunde Ernährung während der gegenwärtigen Quarantäne abzielen.

## Lebensmittel, die Sie in Ihre Ernährung integrieren sollten

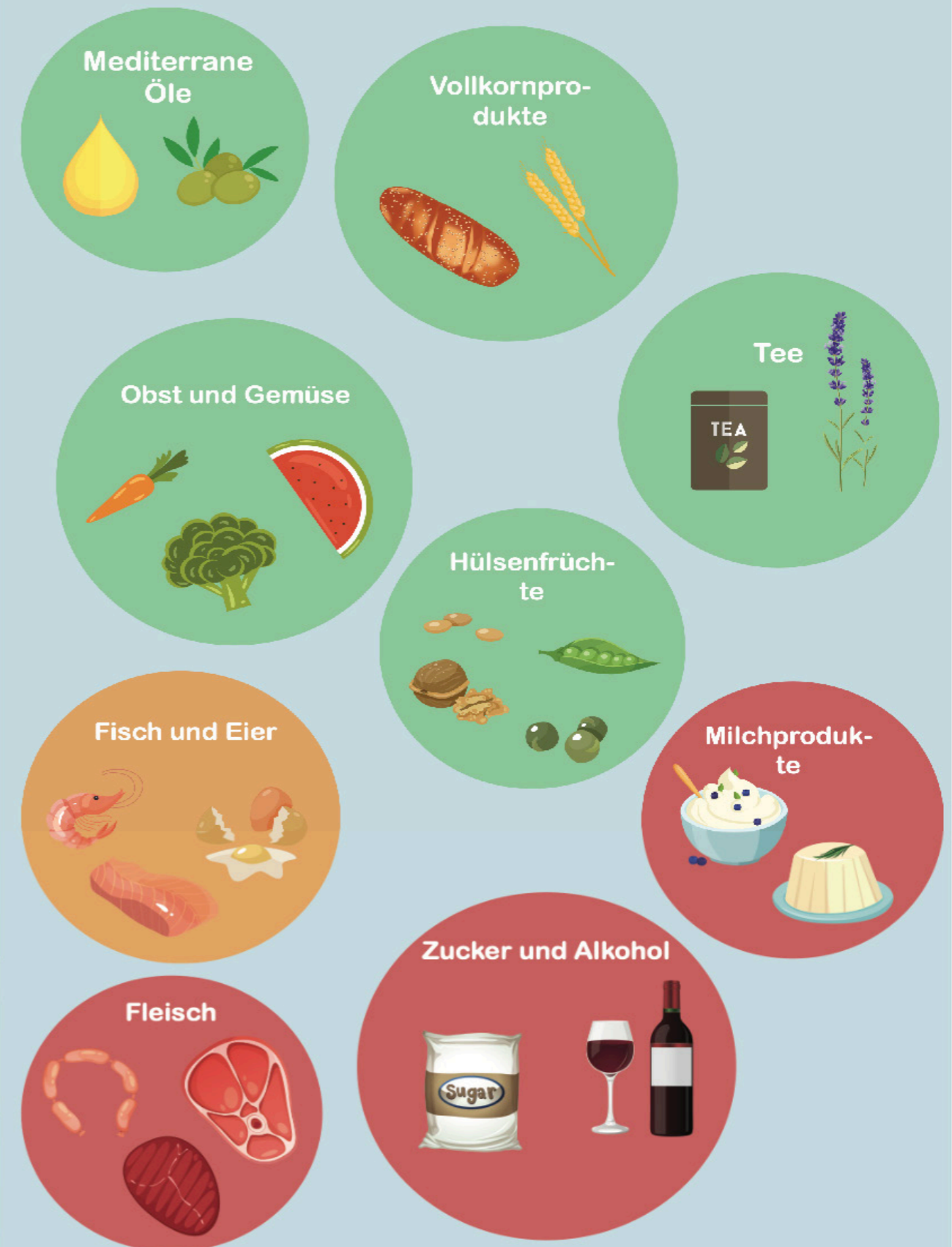


Abbildung 5 - Lebensmittel, die Sie in Ihre Ernährung integrieren sollten

# Sportbekleidung

## Welche Kleidung Sie bei Ihrem Training tragen sollten

Bei der Auswahl der perfekten Sportbekleidung für Ihr Training ist es unter anderem wichtig, den Schnitt und das Material zu berücksichtigen, da beide einen Einfluss auf Ihr Sporterlebnis haben können. So stehen zum Beispiel verschiedene Materialien, die ihre eigenen Vor- und Nachteile besitzen, zur Auswahl. Daher sind sie für verschiedene Typen von Trainingsübungen geeignet. Die gebräuchlichsten Materialien sind Baumwolle, Nylon und Polyester. Im weiteren Verlauf des Kapitels finden Sie detaillierte Informationen über mögliche Materialien und ihre Fähigkeiten sowie die perfekte Passform für Ihr individuelles Training. Im Anhang III, können Sie eine Zusammenfassung der unten beschriebenen Materialien finde.

### Materialien

#### Baumwolle

Viele Menschen haben Baumwoll-T-Shirts in ihrem Besitz, denn sie sind für ihr angenehmes Tragegefühl, Beständigkeit und Atmungsaktivität bekannt. Diese Merkmale eignen sie als Kleidung für den Alltag, aber auch während Ihres Trainings. Das Material sorgt für Bewegungsfreiheit und keine Hautreizungen (Peterman, o.D.).

Ein wichtiger Aspekt bei der Auswahl der richtigen Sportbekleidung ist die Wärmeregulierung des Stoffes. Inwieweit kann der Stoff Ihrem Körper helfen, wenn dieser schwitzt, um seine Temperatur zu regulieren? Baumwolle fängt den Schweiß von Ihrem Körper ab – eine wichtige Fähigkeit. Allerdings saugt sie den Schweiß auf, so dass dieser nicht verdunsten kann (Feiereisen, 2017).

Wenn Sie exzessiv trainieren wollen, wobei Sie übermäßig schwitzen, wird Ihr Baumwoll-T-Shirt folglich vollgesogen – ein unangenehmes Gefühl. Trainieren Sie zudem im Freien, kann das T-Shirt in diesem Zustand Ihre Körpertemperatur zu schnell abkühlen. Wenn Sie intensive Übungen machen möchten, bei denen Sie viel schwitzen werden, empfehlen wir Ihnen, Kleidung zu tragen, die Ihren Schweiß reguliert und schnell verdunsten lässt. Wenn Sie jedoch ein mäßiges Training planen, sind Baumwoll-T-Shirts eine gute Wahl.

#### Polyester

Polyester ist aufgrund seiner Stabilität und Beständigkeit ein beliebter Stoff. Er hat hygroskopische Eigenschaften, was bedeutet, dass seine Nass- und Trockenfestigkeit gleich sind. Somit büßen Kleidungsstücke aus Polyester beim Sport nichts an ihrer (Reiß-) Festigkeit ein. Eine weitere positive Eigenschaft von Polyester ist die Elastizität der Kleidung, die unterschiedlichen Bewegungen standhält. Aufgrund der hohen Zugfestigkeit knittert Polyester überdies nicht und behält daher auch nach dem Waschen seine Form.

Außerdem ist Polyester hydrophob und nimmt somit keine Feuchtigkeit auf. Während des Trainings wird der Schweiß also nicht absorbiert, so dass das Kleidungsstück nicht an Ihrem Körper haftet. Aufgrund dieser Tatsache verdunstet der Schweiß leichter in der Luft und trägt zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur bei. Diese Fähigkeit wird als „Feuchtigkeitstransport“ bezeichnet. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf der rechten Seite unter „Bambusfasern“ (Palmgear, o.D.).

Zu den Nachteilen von Polyester gehört, dass sich der Stoff im Vergleich zu Baumwolle und Bambusfasern wenig weich auf der Haut anfühlt. Wir empfehlen ein Polyester-Kleidungsstück, wenn Sie ein mäßiges bis übermäßiges Training planen. Für ein intensiveres Training sind Nylongewebe empfehlenswert, weil Ihr Schweiß hier besser verdunstet (folgender Absatz).

#### Nylon

Nylon ist – ebenso wie Polyester – eine synthetisch hergestellte Sportbekleidung. Im Vergleich zu Polyester ist Nylon ein deutlich stärkerer Stoff und hat eine bessere Abriebfestigkeit. Außerdem ist Nylon hydrophob und hat eine geringe Feuchtigkeitsaufnahme. Der Schweiß wird nicht absorbiert, so dass das Kleidungsstück nicht an Ihrem Körper haften bleibt. Kleidungsstücke aus Nylon können zudem als sehr langlebig bezeichnet werden und trocknen vergleichsweise schnell (Feiereisen, 2017).

Denken Sie jedoch daran, dass Nylon jedoch nicht sehr isolierend wirkt, so dass es bei kaltem Wetter eher ungeeignet ist. Bei wärmeren Temperaturen bietet sich Nylon eher an, da es die Tendenz hat, kühl zu bleiben, wenn Feuchtigkeit vorhanden ist.

Ursprünglich wurde Nylon als Alternative zu Seide hergestellt. Daher ist der Stoff sehr weich sowie flexibel und sorgt für ein angenehmes Tragegefühl (Norwaygeographical, o.D.). Nylon kann für mittelschwere bis schwere Trainingseinheiten bei warmem, aber auch heißem Wetter empfohlen werden, da es zusammengefasst sehr bequem ist und schnell trocknet.

#### Bambusfasern

Bambus mag in Bezug auf Sportbekleidung noch eher unbekannt sein, enthält aber dennoch diverse Fähigkeiten, die Erwähnung finden sollten. Kleidung aus Bambusfasern gibt Ihnen ein angenehmes Gefühl und hält Ihre Körpertemperatur während des Trainings kühl. Letztere Tatsache lässt sich auf die feuchtigkeitstransportierende Eigenschaft von Bambus zurückführen (Feiereisen, 2017). Dabei fangen die Bambusfasern den Schweiß auf und bringen ihn vom Körper zur Außenseite des Stoffes, wo er in die Luft verdampft (Valdez, 2018). Diese Eigenschaft hilft Ihrer Körpertemperatur, auf einem angemessenen Niveau zu bleiben. Darüber hinaus bleibt Ihr T-Shirt trocken.

Des Weiteren benötigt Bambus nur ein Drittel des Wassers, das Baumwolle zum Wachsen benötigt und es werden nahezu keine Pestizide im Wachstumsprozess verwendet. Nicht außer Acht gelassen werden sollte jedoch, dass der Prozess zu Herstellung der Fasern als vergleichsweise umweltschädlich zu bezeichnen ist (Feiereisen, 2017).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Sportbekleidung aus Bambus weniger bekannt ist, aber dennoch eine ernsthafte Alternative zu den zuvor präsentierten Fasern darstellt. Es ist das einzige genannte Material, das sowohl natürlich als auch feuchtigkeitstransportierend ist. Probieren Sie also gerne neben Ihrer üblichen Sportbekleidung aus Synthetik oder Baumwollfasern Kleidungsstücke aus Bambus aus. Diese sind allerdings auch vergleichsweise teuer.

#### Nike (Dri-FIT), Adidas (Climacool)

Mit Sportbekleidung verbinden viele Menschen die großen Sportartikelhersteller wie Nike oder Adidas. Diese sind nicht nur aufgrund ihres weit verbreiteten Namens beliebt, sondern auch wegen der Verwendung innovativer Fasern in ihrer Sportbekleidung. Letztere sollen dem Träger helfen, während des Trainings optimale Ergebnisse zu erzielen.

Die Körpertemperatur sollte nicht zu stark ansteigen, um die bestmögliche Leistung zu erzielen. Aus diesem Grund ist Thermoregulierung besonders wichtig, um durch feuchtigkeitstransportierende Stoffe eine konstante Körpertemperatur zu erreichen. Bei unserer Recherche haben wir festgestellt, dass Menschen, die ein normales Baumwoll-T-Shirt trugen, eine höhere Körpertemperatur hatten als Personen, die synthetische Kleidungsstücke trugen (de Sousa, Cheatham & Wittbrodt, 2014).

Nike hat diesbezüglich eine Technologie namens „Dri-FIT“ entwickelt, während die Innovation von Adidas den Namen „Climacool“ trägt. Diese Techniken konzentrieren sich darauf, dem Athleten während des Trainings die besten Bedingungen zu bieten. Unter anderem nutzen sie deshalb die thematisierte Feuchtigkeitstransportfähigkeit und die Atmungsaktivität. Der Unterschied zu anderen Stoffen besteht vor allem darin, dass „Dri-FIT“ und „Climacool“ darauf ausgerichtet sind, so viel Feuchtigkeitstransport und Atmungsfähigkeit wie möglich zu erzeugen.

Diese hochwertigen Fähigkeiten können beispielsweise mit Mikrofasern geschaffen werden (Jones, 2013). Diverse Teile des Kleidungsstücks können durch eine so genannte „body mapping“ Methode unterschiedliche Atmungsfähigkeit besitzen, wobei gezielt verschiedene Materialien verwendet werden (Hochswender, 2010).

Wenn Sie eine möglichst starke Leistung anstreben, empfehlen wir Sportbekleidung von Marken wie Adidas oder Nike, die die genannten innovativen Techniken nutzen. Wenn Sie ein mäßiges Training planen, sind diese Kleidungsstücke nicht zwingend notwendig.

Beachten Sie, dass die Technologien von Nike und Adidas primär darauf ausgerichtet sind, die besten Leistungsbedingungen zu schaffen. Aus diesem Grund wird nicht primär auf eine umweltfreundliche Herstellung geachtet.

## Die richtige Passform

Bei der Auswahl der richtigen Sportbekleidung ist nicht nur das Material zu berücksichtigen. Eine gute Passform Ihres Kleidungsstücks ist ebenfalls von Bedeutung. Die meisten Profisportler wählen Kleidungsstücke, die komfortabel zu tragen sind und eine optimale Blutzirkulation ermöglichen. Eine reguläre Blutzirkulation erhöht unter anderem die Sauerstoffversorgung der Muskeln. Ihre Sportkleidung sollte Ihre Muskeln unterstützen bzw. stärken und Ihre Körperhaltung aufrecht halten. Im schlimmsten Fall kann das Tragen von nicht passender Kleidung schmerzhafte Blasen verursachen (Piranhasportswear, o.D.).



Abbildung 6 - Die richtige Passform

Es gibt drei unterschiedliche Arten von Falten:

- Horizontale Falten: Wenn Sie horizontale Falten auf Ihrem Kleidungsstück sehen, bedeutet dies, dass Ihr Kleidungsstück entweder zu lang oder zu eng ist. Lange und lockere Falten bedeuten, dass Ihr Kleidungsstück zu lang ist. Angespannte und enge Falten bedeuten, dass Ihr Kleidungsstück zu eng an Ihrem Körper sitzt.
- Vertikale Falten: Wenn Ihr Kleidungsstück vertikale Falten aufweist, bedeutet dies, dass Ihr Kleidungsstück entweder zu locker oder zu kurz ist. Verspannte und enge Falten bedeuten, dass Ihr Kleidungsstück zu kurz ist. Lange und lockere Falten sind ein Indiz dafür, dass Ihr Kleidungsstück zu locker ist.
- Diagonale Falten: Wenn angespannte diagonale Falten auftreten, bedeutet dies, dass das Kleidungsstück unbequem ist. Es können Engpässe auftreten, die die eigene Bewegungsfreiheit beeinträchtigen können. Lange, lockere Falten bedeuten hingegen, dass der obere Teil des Kleidungsstücks über der Falte zu locker sitzt.

Zusammengefasst gibt es mehrere Faktoren, die bei der Auswahl der perfekten Sportbekleidung berücksichtigt werden sollten. Selbstverständlich kann Ihr Training mit jedem der genannten Materialien und Schnitte durchgeführt werden, aber es gibt Optionen, mit denen Sie Ihr Training effizienter gestalten können



## Literatuurverzeichnis

BasicFit. (2018). Het belang van drinken tijdens het sporten. Abgerufen am 31. März 2020 von: <https://www.basic-fit.com/nl-nl/blog/het-belang-van-drinken-tijdens-het-sporten>

Calorielijst.nl (2020). Calorieën pannenkoek. Abgerufen am 31. März 2020 von: <http://www.calorielijst.nl/product/?calorie=5523>

de Sousa, J., Cheatham, C., & Wittbrodt, M. (2014). The effects of a moisture-wicking fabric shirt on the physiological and perceptual responses during acute exercise in the heat. *Applied Ergonomics*, 1447-1453.

Die Bundesregierung (2020, 13. März) Abgerufen am 27. März 2020 von: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/was-bei-haueslicher-quarantaene-wichtig-ist-1730314>

Feiereisen, S. (2017, 9. März). The Pros (and Cons) of Each Type of Activewear Fabric. Abgerufen am 31. März von: <https://www.cheatsheet.com/gear-style/pros-cons-activewear-fabric.html/>

Fit for fun. (2018). Wie viele Eier darf man pro Tag essen? Abgerufen am 30. März von: <https://www.fitforfun.de/wissen/wie-viele-eier-darf-man-pro-tag-essen-248128.html>

Focus. (2020, 27. März) Fitness-Experte über Quarantäne: "Mit richtigem Workout ist man danach leistungsfähiger". Abgerufen am 29. März 2020 von: [https://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/sport-ernaehrung-tipps-vom-experten-so-bleibst-du-in-der-corona-quarantaene-gesund-und-fit\\_id\\_11810727.html](https://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/sport-ernaehrung-tipps-vom-experten-so-bleibst-du-in-der-corona-quarantaene-gesund-und-fit_id_11810727.html)

Fysiotherapie Hazenkamp. (September 6, 2018). Evenwichtsoefeningen. Abgerufen am März 31, 2020, von: <https://fysiotherapiehazenkamp.nl/nieuws/evenwichtsoefeningen/>

Goldhill, O. (2020, 15. März). Quarantine has a serious impact on mental health. Here's how to support yourself and others. Abgerufen am 27. März 2020 von: <https://qz.com/1818798/coronavirus-quarantine-has-serious-mental-health-implications/>

Harvard Health letter. (2009). No need to avoid healthy omega-6. Abgerufen am 20. April 2020 von: [https://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/no-need-to-avoid-healthy-omega-6-fats](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/no-need-to-avoid-healthy-omega-6-fats)

Hawryluck, L.; Gold, W.L.; Robinson, S.; Pogorski, S.; Galea S. & StyraR. (2004) SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerg Infect Dis.* 10(7):1206-12. DOI: 10.3201/eid1007.030703

Hochswender, W. (2010, 17. März). Fashion 3D how climacool works. Abgerufen am 30. März von: <https://www.golf.com/equipment/fashion-3-d-how-climacool-works>

Jones, R. (2013, 2. August). Know your tech nike dri fit. Abgerufen am 29. März von: <https://www.complex.com/sneakers/2013/08/know-your-tech-nike-dri-fit>

Kenniscentrum Sport & Bewegen. (2016, 18. März). Waarom niet bewegen slecht is voor de gezondheid. Abgerufen am 21. März 2020 von: <https://www.allesoversport.nl/artikel/waarom-nietbewegen-slecht-is-voor-de-gezondheid/>

Norwaygeographical. (o.D). Norwaygeographical polyamide nylon vs polyester. Abgerufen am 30. März von: <https://norwaygeographical.com/polyamide-nylon-vs-polyester/#polyamide>

NU.nl. (2017). Professor Scherder: zitten is het nieuwe roken. Abgerufen am 29. März 2020 von: <https://www.nu.nl/advertorial/advertorial-onvz-/4255929/professor-scherder-zitten-nieuweroken.html>

Palmgear. (o.D.). Palmgear why is sportswear made of polyester. Abgerufen von am 10 April von: <https://www.palmgear.com/why-is-sportswear-made-of-polyester/>

Peterman, W. (o.D.). Advantages of cotton clothing. Abgerufen am 31. März von: <https://www.livestrong.com/article/59826-advantages-cotton-clothing/>

Pippig, U. (2020, 28. März). Körperliche und mentale Fitness ist gerade jetzt so wichtig. Abgerufen am 15. April 2020 von: [https://www.welt.de/sport/fitness/article206808071/Coronavirus-Koerperliche-und-mentale-Fitness-ist-gerade-jetzt-so-wichtig.html?fbclid=IwAR3I9e66leQ50bM6fvDhNnnHolUpMulhQAWh0k-KsPH2N\\_WMX\\_6liyxOG-U](https://www.welt.de/sport/fitness/article206808071/Coronavirus-Koerperliche-und-mentale-Fitness-ist-gerade-jetzt-so-wichtig.html?fbclid=IwAR3I9e66leQ50bM6fvDhNnnHolUpMulhQAWh0k-KsPH2N_WMX_6liyxOG-U)

Piranhasportswear. (o.D.). Piranhasportswear the importance of right running clothes. Abgerufen 1m 9. April von: <https://www.piranhasportswear.com/blogs/play-with-piranha/the-importance-of-right-running-clothes>

Schoeber, M., Roex, S., & van der Voort, R. (2017). Voedingshandleiding. In *My shredded lifestyle* (1st edition, p. 61). Nijmegen, Nederland: 365Publisherz.

USDA. (2020). Fooddata results. Abgerufen am 31. März 2020 von: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/?query=ndbNumber:9040>

Valdez, J. (2018, 23. Mai). Amazing bamboo moisture wicking. Abgerufen am 23. Mai von: <https://www.thebamboofactory.com/blogs/news/amazing-bamboo-moisture-wicking>

Van der Mark, J. (2018). Sportdrink: de belangrijkste informatie. Abgerufen am 31. März 2020 von: <https://www.fit.nl/voeding/sportdrink>

Voedingscentrum. (2020). Hoeveel calorieën heb ik nodig? Abgerufen am 28. März 2020 von: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-calorie-n-heb-ik-nodig-.aspx>

Voedingscentrum. (2020). Is vegetarisch eten ongezond als je veel sport? Abgerufen am 31. März 2020 von: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/eten-bij-sport-en-beweging/eten-en-drinken-bij-conditietraining-en-duursport.aspx?query=marathon>

Voedingscentrum. (2020). Energie (calories). Abgerufen am 28. März 2020 von: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/energie.aspx>

Voedingscentrum. (2020). Eten en drinken bij conditietraining en duursport. Abgerufen am 28. März 2020 von: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/eten-bij-sport-en-beweging/eten-en-drinken-bij-conditietraining-en-duursport.aspx?query=marathon>

Voedingscentrum. (o.D.) Verzadigd vet. Abgerufen am 20, April 2020 von: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/verzadigd-vet.aspx>

World Health Organization. (2020). Food and nutrition during self-quarantine. Abgerufen am 30, März 2020 von: [www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covdfid-1fds9/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine#food-buys](http://www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covdfid-1fds9/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine#food-buys)

## WIR BLEIBEN ZU HAUSE... ...UND GESUND!

Aufgrund von COVID-19 sind die Menschen aktuell weltweit gezwungen, zu Hause zu bleiben. Doch was sind die Auswirkungen auf die Gesundheit? Und wie können wir es schaffen, zu Hause gesund zu bleiben?

### Gesundheitliche Auswirkungen von Inaktivität

Wie viele Stunden am Tag verbringen Sie im Sitzen? Der Endokrinologe Dr. James Levine forscht über die negativen Auswirkungen der „Sitzkrankheit“ auf die Gesundheit. Lewine bezeichnet das Sitzen von mehr als elf Stunden pro Tag als „tödlich“ und generelles Sitzen als „neues Rauchen“.

Folgende negative Auswirkungen kann Sitzen für mehr als vier Stunden am Tag haben:

- Überlagerung von Fett in der Leber
- Fettleibigkeit
- Diabetes mellitus, Typ II
- Herz- und Gefäßkrankungen
- Schwache Knochen durch Reduzierung der Knochendichte- Erhöhtes Sturzrisiko
- Versteifungen

### Was Sie tun können, um zu Hause aktiv zu bleiben

Tägliche moderate Bewegung kann die zuvor genannten negativen Auswirkungen auf die Gesundheit eindämmen. Versuchen Sie, mindestens eine halbe Stunde pro Tag in Bewegung zu bleiben. Wenn Sie sich noch länger bewegen können bzw. wollen, tun Sie es!

Machen Sie einen kurzen, ruhigen Spaziergang oder machen Sie zu Hause einige Übungen. Dabei können Cardio-Übungen ihr Immunsystem stärken während Kraftübungen die Freisetzung zweier Hormone fördern, die antidepressiv und stressabbauend wirken. Nachfolgend geben wir Ihnen einige Trainingstipps:

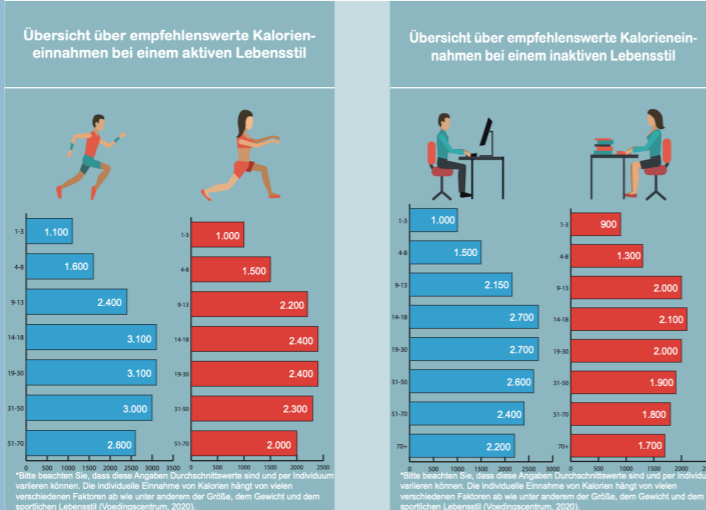
**Wie viel sollten Sie trainieren, um gesund zu bleiben?**

Jugend von 4 bis 18 Jahren	Erwachsene und ältere Menschen
 <b>1 Stunde am Tag</b> mäßig intensive Übung	 <b>3 mal pro Woche</b> Muskel- und Knochenstärkungsaktivitäten
 Mäßig intensiv ist, wenn Ihre Atmung schneller wird	 Wie Volleyball, Tennis, draußen spielen und Radfahren
 <b>2,5 Stunden pro Woche</b> mäßig intensive Übung	 <b>2 mal pro Woche</b> Muskel- und Knochenstärkungsaktivitäten
Verteilen Sie die Übungen gerne auf mehrere Tage	Die ältere Generation sollte zudem auch Gleichgewichtsübungen mit einbinden

### Die richtige Ernährung

Besonders bedeutend hinsichtlich einer gesunden Ernährung ist die Zufuhr von Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb, wenn möglich, mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag. Der Körper benötigt aber auch Energie (auch bekannt als Kalorien), um sich bewegen zu können. Es gibt verschiedene Inhaltsstoffe, welche Kalorien enthalten: Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Alkohol und Ballaststoffe. 1 g Kohlenhydrate enthält 4 Kalorien, 1 g Fett enthält 9 Kalorien und 1 g Proteine enthält 4 Kalorien.

Laut Dr. Dr. Despeghel (Sportwissenschaftler und Autor) und der Weltgesundheitsorganisation sind zwei Arten von Lebensmitteln insbesondere in der aktuellen Situation am angemessensten: Einerseits mediterrane Öle wie Leinsamen-, Raps- und Olivenöl zur Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren. Auf der anderen Seite Vollkornprodukte, die mehr Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe enthalten als verarbeitetes Weißmehl. Auch der Konsum von Obst sowie 400-500 g Gemüse pro Tag ist empfehlenswert. Im folgenden Zeitplan finden Sie die durchschnittliche Menge an Kalorien, die Sie am Tag benötigen.



### Welche Kleidung Sie bei Ihrem Training tragen sollten

Wenn Sie maximal mäßig trainieren, ist Kleidung aus Baumwolle eine gute Wahl. Hingegen empfehlen wir ein Polyester-Kleidungsstück, wenn Sie ein mäßiges bis übermäßiges Training planen. Wenn Sie bei heißem Wetter trainieren, empfehlen wir Nylon, da es sehr bequem ist und schnell trocknet. Wenn Sie eine maximale Leistung anstreben, empfehlen wir Sportbekleidung von Marken, die innovative Techniken einsetzen wie Dri-FIT (Nike) oder Climacool (Adidas). Ein weiteres, wenngleich rares Angebot sind Textilien aus Bambus, das einzige genannte Material, das sowohl natürlich als auch Feuchtigkeitstransportierend ist.



## Erbseneintopf

Zutaten:

- 2 reife Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- Olivenöl
- 5 g getrocknete Korianderblätter
- 200 g Grüne Erbsen
- 400 g schwarze Bohnen
- Paprika (süß) und getrocknetes Basilikum
- 4 Eier (wahlweise)

### Zubereitung

1. Pasta in einem Topf mit reichlich Wasser nach den Anweisungen auf der Packung kochen. Nach Möglichkeit nicht überkochen, um Nährwert und Konsistenz der Pasta zu erhalten. Pasta unter laufendem Wasser abschrecken, mit etwas Öl beträufeln und beiseite stellen.
2. Den Brokkoli 8 Minuten (oder bei gefrorenem Brokkoli 10 Minuten) in kochendem Wasser lassen, abgießen und beiseite stellen.
3. Nun Zwiebel, Knoblauch und Sellerie mit etwas Öl beträufeln und 5 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Den getrockneten Thymian und die Karotte zugeben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Tomate und Thunfisch zugeben. Die Sauce umrühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen, dann abschmecken und ggf. den Geschmack mit Kräutern verfeinern.
4. Die Pasta und den Brokkoli zu der Sauce geben und einrühren, bis sie heiß sind. Evtl. mit etwas salzreicher Sojasauce würzen und mit fein gehacktem Basilikum servieren.

## Sautierte Pasta mit Gemüse und Thunfisch



Zutaten:

- 400 g Vollkorn-Pasta
- 50 ml Olivenöl
- 200 g Brokkoli
- 150 g Zwiebelringe
- 30 g Knoblauch
- 80 g Sellerie (wahlweise)
- 10 g getrockneter Thymian (wahlweise)
- 200 g Karotten
- 150 g frische Tomate
- 300 g Thunfisch
- Gewürze und Pfeffer
- Sojasauce (wahlweise)
- 5 g getrocknetes Basilikum (wahlweise)

### Zubereitung

1. Pasta in einem Topf mit reichlich Wasser nach den Anweisungen auf der Packung kochen. Nach Möglichkeit nicht überkochen, um Nährwert und Konsistenz der Pasta zu erhalten. Pasta unter laufendem Wasser abschrecken, mit etwas Öl beträufeln und beiseite stellen.
2. Den Brokkoli 8 Minuten (oder bei gefrorenem Brokkoli 10 Minuten) in kochendem Wasser lassen, abgießen und beiseite stellen.
3. Nun Zwiebel, Knoblauch und Sellerie mit etwas Öl beträufeln und 5 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Den getrockneten Thymian und die Karotte zugeben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Tomate und Thunfisch zugeben. Die Sauce umrühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen, dann abschmecken und ggf. den Geschmack mit Kräutern verfeinern.
4. Die Pasta und den Brokkoli zu der Sauce geben und einrühren, bis sie heiß sind. Evtl. mit etwas salzreicher Sojasauce würzen und mit fein gehacktem Basilikum servieren.



## Kichererbsen- und Pilzbratlinge

Zutaten:

- 80 g frische oder Dosenpilze, in Scheiben oder grob gehackt
- 80 g Zwiebel
- 20 g Knoblauch
- Olivennöl
- 250 g Kichererbsen a
- 3 g getrocknete Petersilie
- 10 g Senf
- 60 g Vollkornmehl
- Pfeffer
- 30 g Semmelbrösel

### Zubereitung

1. Pilze, Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Etwas Salz hinzugeben und die Pilze kochen oder garen lassen, bis sie zart sind und Wasser abgeben.
2. Die Kichererbsen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren.
3. Pilze, Petersilie und Senf dazugeben und Zutaten nochmal durchmischen.
4. Nach und nach die Leinsamen, das Mehl oder die Eier dazugeben und alles durchmischen, bis die Zutaten eine homogene Masse bilden und leicht geformt werden können.
5. Mit Pfeffer abschmecken.
6. Die Mischung zu Bällen formen, in Semmelbrösel wenden und zu Bratlingen formen.
7. Ofen auf 200 °C vorheizen und Bratlinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
8. Backen, bis Außenseite leicht braun wird.
9. Alternativ (oder wenn Sie keinen Ofen haben), können Sie die Bratlinge auch in einer beschichteten Bratpfanne mit etwas Öl herausbraten.
10. Sie können die Bratlinge als Burger mit Vollkornbrot, Salat und Tomate oder zusammen mit Vollkornreis oder Ofenkartoffel und Salat oder Gemüse servieren.


### Zutaten:

- Grüntee
- Karkadenblüten
- Hagebutte
- Zimt
- Echinaceakraut
- Zitronengras
- Orangenschalen

## 'Good mood tea'



# Anhang III - Übersicht der oft in Sportkleidung verwendeten Materialien

	+	-	
 <b>Baumwolle</b>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       leicht und komfortabel                 </div> <div style="text-align: center;">                       feuchtigkeitsabsorbierend                 </div> <div style="text-align: center;">                       feuchtigkeitsregulierend                 </div> <div style="text-align: center;">                       langbleib                 </div> <div style="text-align: center;">                       atmungsfaehig                 </div> <div style="text-align: center;">                       abkuehlend                      kühlt den Körper zu schnell ab                 </div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">  für den täglichen Gebrauch                 </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  leichtes Training                 </div> <div>  schweres Training                 </div> </div>	
<div style="display: flex; align-items: center;">  leichtes bis schweres Training                 </div>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       stark                 </div> <div style="text-align: center;">                       langbleib                 </div> <div style="text-align: center;">                       komfortabel                 </div> <div style="text-align: center;">                       elastisch                 </div> <div style="text-align: center;">                       feuchtigkeitsregulierend                 </div> </div>	 <b>Polyester</b>	
 <b>Nylon</b>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       stark                 </div> <div style="text-align: center;">                       langbleib                 </div> <div style="text-align: center;">                       abkuehlend                 </div> <div style="text-align: center;">                       isolierend                 </div> <div style="text-align: center;">                       feuchtigkeitsregulierend                 </div> <div style="text-align: center;">                       leicht und komfortabel                 </div> <div style="text-align: center;">                       elastisch                 </div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">  leichtes bis schweres Training                 </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  bei warmem bis heißem Wetter                 </div> <div>  bei kaltem Wetter                 </div> </div>	
<div style="display: flex; align-items: center;">  leichtes bis schweres Training                 </div>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       leicht und komfortabel                 </div> <div style="text-align: center;">                       abkuehlend                 </div> <div style="text-align: center;">                       Ausgaben                 </div> <div style="text-align: center;">                       feuchtigkeitsregulierend                 </div> <div style="text-align: center;">                       feuchtigkeitsabsorbierend                 </div> <div style="text-align: center;">                       schnelle Feuchtigkeitsaufnahme und -abgabe                 </div> <div style="text-align: center;">                       Naturfaser                 </div> </div>	 <b>Bambus</b>	
 <b>Dri Fit / Climacool</b>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">                       innovative Technologien                 </div> <div style="text-align: center;">                       atmungsfaehig                 </div> <div style="text-align: center;">                       feuchtigkeitsregulierend                 </div> <div style="text-align: center;">                       Ausgaben                 </div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">  leichtes bis mittelstarkes Training                 </div> <div style="margin-bottom: 10px;">   schweres Training                 </div> <div>  für optimale Resultate während des Trainings                 </div> </div>	