



Frauen starten durch ...

Locker, leichter, gesünder durch den Alltag

DAK

Unternehmen Leben



Starkes Herz für starke Frauen

Wenn es um ihr Herz geht, sind viele Frauen falsch informiert: Wir haben 1.002 Frauen im Alter von 35 bis 45 Jahren gefragt: 59 Prozent glauben noch immer, dass Herzinfarkte vor allem Männer betreffen. Die Realität sieht anders aus. Jede zweite Frau in Deutschland stirbt heute an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Herzinfarkt und Schlaganfall sind damit Haupt-Todesursachen. Das Klischee vom gestressten Manager, der einem Infarkt erliegt, ist überholt. Herzinfarkte sind keine Männersache. Frauen sind genauso betroffen – in bestimmten Altersgruppen sogar häufiger.

Darum haben wir das Motivationsprogramm „Frauen starten durch“ entwickelt, gemeinsam mit den Experten

Prof. Dr. rer. nat. Gabriele Oettingen

Leiterin der Forschungsstelle für Motivationspsychologie an der Universität Hamburg

Prof. Dr. med. Eberhard Windler

Internist, Gastroenterologe, Endokrinologe, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann

Professor für Sportmedizin an der Universität Hamburg

Herausgeber: DAK

Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg

Internet: www.dak.de

DAKdirekt 01801-325 325

Gestaltung: Bernd Muermans, Thomas Ulrich



Kennen Sie das?

Endlich haben Sie sich mal aufgerafft,
Ihre guten Vorsätze auch in die Tat umzusetzen:

Die Vorräte an Süßigkeiten sind aufgebraucht, die Jogginghose ist neu und ein paar Joggingrunden sind auch gedreht. Sie schaffen es, eine oder zwei Wochen lang auf alles Süße zu verzichten, und zwei-, dreimal in der Woche laufen Sie sogar. Doch dann ist auch schon wieder Schluss damit. Die guten Vorsätze versickern im Alltag.

Schlecht war es ja nicht, das Gefühl, sich zu bewegen, und saß die Hose nicht auch schon ein bisschen lockerer als sonst? Hätte man ja weitermachen können – hat man aber nicht!

Wenn Sie das kennen, dann sind Sie hier genau richtig. Unser Programm ist für Frauen von 30, 40 Jahren oder älter geschrieben. Für die Frau, die so vielen Anforderungen des Alltags standhalten muss, dass sie kaum dazu kommt, etwas für sich zu tun.

Die Autoren wissen, dass Sie wenig Zeit haben. Darum haben wir in diesem Programm die wichtigsten Aspekte von Ernährung und Bewegung für Sie gebündelt. Die unterschiedlichen Bausteine können Sie ohne großen Aufwand in Ihren Alltag einbinden.

Auf dieser Entdeckungsreise zu Ihrem gesünderen und aktiveren Leben wünschen wir Ihnen viel Erfolg

Ihre DAK



Sie werden strahlen

Bewegung und Ernährung machen fit und schön

Bewegung ist der beste Ausgleich für langes Sitzen und Stehen, aber auch für einen belastenden Alltag ohne Ruhepausen. Bewegung baut Stress ab, schafft neue Energien für Körper und Seele und stärkt das Selbstbewusstsein. Niedergeschlagenheit, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen verschwinden. Sie werden sich abends nicht mehr abgeschlagen und geschafft fühlen, sondern fit für die Anforderungen des Alltags. Und der Gewinn für die körperliche Gesundheit ist unschätzbar. Gezielte Bewegung und gesunde Ernährung sorgen nämlich für niedrigere Blutdruck- und Cholesterinwerte. Auch schützen sie vor der Zuckerkrankheit. Es gibt keine bessere Vorbeugung gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Gefäßerkrankungen.

Schon nach kurzer Zeit eines etwas aktiveren Lebens werden Sie sich wohler fühlen und das auch ausstrahlen. Nicht nur, dass man Ihnen die neue Energie sofort anmerkt. Nicht nur, dass das Fünkchen mehr an Gelassenheit Sie einfach sympathischer macht. Sie sehen auch besser aus: Bewegung erhöht die Menge an Kalorien, die Sie täglich verbrauchen. Selbst in Ruhe verbrennen aktive Menschen mehr Kalorien, da sie mehr Muskeln besitzen. Ganz entscheidend trägt dazu eine leichte Ernährung mit viel Obst und Gemüse bei. Fettpölsterchen verschwinden und neue haben keine Chance.



Der Arbeitstag

Immer nur Stress

Tina in die Schule gefahren. Stau auf dem Weg zur Arbeit. Jeden Morgen diese Traube vor dem Fahrstuhl. Gleich die erste Besprechung mit dem Chef, drei Stunden ohne Pause und nur gegessen. Danach Post bearbeitet, ständig klingelt das Telefon. Tina angerufen, ob sie schon zu Hause ist. Schlechtes Gewissen, weil es heute spät wird. Gegen 14.30 Uhr kurz in die Kantine zum Essen, müde und vollgestopft. Großes Treffen der Abteilung, fast zu spät gekommen, heiße Diskussion, starke Anspannung, Protokoll geführt, kaum was getrunken, wieder nur gegessen, zwischendurch Schokolade und Kekse gegessen. Danach noch die längst überfällige Kostenabrechnung, Kopfschmerzen, ständig verrechnet. Abends immer noch nicht alles abgearbeitet, aber völlig ausgelagert, unkonzentriert und matt. Beine sind schwer, Kopf brummt, total erschlagen. Rein ins Auto, endlich zu Hause. Tina hat noch Probleme mit den Hausaufgaben. Bin total genervt. Nur noch aufs Sofa, Tiefkühlpizza gegessen, zwei Gläser Wein getrunken, Fernseher an und eingedöst.

Viel geschafft

15 Minuten eher aufgestanden. Hanna holt Tina ab, sie fahren mit dem Rad zur Schule. Später machen sie bei Hanna Schularbeiten, danach gehen sie zur Mädchenclique. Diese Sorge ist behoben. Auto stehen gelassen und mit der U-Bahn zur Arbeit, Fußweg an der frischen Luft. Geht sogar schneller als mit dem Auto. Statt Fahrstuhl Treppe genommen. Kurze Pausen während der Chefbesprechung, aufgestanden und bewegt, hat allen gut getan. Danach die Post erledigt und Telefonate im Stehen geführt. Vor der großen Konferenz Spaziergang mit Kollegen, viel gelacht und was Leichtes gegessen. Gelassen zum Termin, heiße Diskussionen, Protokoll geführt. Leicht erschöpft, aber gutes Gefühl. Kurze Pause bei offenem Fenster, Obst gegessen, Tee und Wasser getrunken. Die schon längst fällige Kostenkalkulation erledigt, Beimgymnastik unterm Tisch, gerade gegessen, zwischendurch aufgestanden und gestreckt. Zufrieden nach Hause. Tina ist schon da, hatte einen schönen Tag. Noch Lust auf Bewegung, Lisa angerufen, in Joggingsachen geschlüpft und zusammen losgelaufen.



Das Herz, unser Motor

Die Weichen werden schon in jungen Jahren gestellt

Gestresst von Beruf, Kindern oder beidem, rauchen viele Frauen, ernähren sich falsch und bewegen sich zu wenig. Schleichend und unbemerkt bilden sich dadurch schon in jungen Jahren Ablagerungen in den Blutgefäßen, die den Weg für einen Herzinfarkt bereiten. Heute lassen sich in unserer Bevölkerung oft schon bei 20-Jährigen die ersten Gefäßschäden nachweisen.

Das unterschätzte Risiko

Falsche Ernährung und Bewegungsmangel führen zwar oft nur zu leichtem Übergewicht, bringen aber schon bei jungen Frauen Fettstoffwechsel, also die Cholesterinwerte, Blutzucker und Blutdruck aus der Bahn. Und diese Faktoren wiederum führen, genau wie das Rauchen, zu den Ablagerungen in den Gefäßen. Schon geringe Abweichungen dieser Werte von der Norm erhöhen das Herzinfarkttrisiko drastisch. Häufen sich nämlich mehrere Risikofaktoren für einen Herzinfarkt, vervielfacht sich deren schädliche Wirkung. Deswegen ist es ganz wichtig, dass Sie Ihre Cholesterin-, Blutzucker- und Blutdruckwerte kennen. Wenn das nicht der Fall ist, können Sie sie in der Apotheke oder beim Arzt bestimmen lassen. Ab 35 Jahren wird DAK-Versicherten so ein Gesundheits-Check alle zwei Jahre bezahlt. * Auf den Seiten 23 bis 25 zeigen wir Ihnen, wo Ihre Grenzwerte für Gewicht, Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin liegen.

* Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Untersuchungen Ihre Krankenkasse übernimmt.

Viele Frauen sind ahnungslos

„Angst vor einem Herzinfarkt? Nein. Den kriegen doch nur Männer“. Das ist ein gefährlicher, immer noch weit verbreiteter Irrglaube. Denn hierzulande sterben jedes Jahr mehr Frauen als Männer an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Todesursache Nr. 1 in Deutschland. Während immer weniger Männer einen Herzinfarkt erleiden, ist das Risiko gerade bei jüngeren Frauen deutlich gestiegen. Nach den Wechseljahren nimmt die Rate der Herzinfarkte dann so dramatisch zu, dass andere Todesursachen heute zahlenmäßig nur noch eine untergeordnete Rolle spielen. Die Gefahr wird deutlich unterschätzt.

Was ist eigentlich ein Herzinfarkt?

Das Herz ist ein Muskel. Wie alle Muskeln wird es über Blutgefäße mit Sauerstoff versorgt. Durch diese Herzkranzgefäße (Koronararterien) muss das Blut ungehindert fließen können. Nur dann kann das Herz reibungslos funktionieren. Verschiedene Faktoren (Rauchen, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Diabetes) bewirken aber, dass sich Ablagerungen, so genannte Plaques, in den Herzkranzgefäßen bilden und sie verengen. Nun kann der Herzmuskel in seiner Funktion beeinträchtigt werden, denn durch die engen



Gefäße gelangt weniger sauerstoffreiches Blut in die betroffenen Abschnitte. Richtig gefährlich wird es dann, wenn so ein Plaque einreißt. Diese Rissstelle hat eine raue Oberfläche, an der immer mehr Blutplättchen hängen bleiben. Schnell bildet sich hier ein Blutpfropf, der die Koronararterie vollkommen verschließt. Wenn das der Fall ist, wird der entsprechende Teil des Herzens gar nicht mehr durchblutet. Er beginnt sofort abzusterben. Das bezeichnet man als Herzinfarkt. Die Chance, zu überleben, hängt entscheidend davon ab, wie schnell die Betroffenen behandelt werden. Hier sind Minuten entscheidend.

Die gute Nachricht

Schon kleine Veränderungen des Lebensstils haben große Wirkung. So groß die Gefahren für die Gesundheit durch schlechte Ernährung und Bewegungsmangel auch sind, so einfach lässt sich das Ganze auch ins Positive wenden. Schon kleine Änderungen des Lebensstils, schon ein wenig mehr Obst und Gemüse im täglichen Ernährungsplan und ein bisschen mehr Bewegung senken Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich.



Cross-Coaching

Zu zweit geht es leichter

Wie können Sie Veränderungen in Ihren Alltag einbauen? Cross-Coaching heißt das Rezept, mit dem Sie am Ball bleiben, also gegenseitiges Motivieren. Gemeinsam sind Sie stark. Suchen Sie sich eine Partnerin, – eine Freundin, eine Kollegin, eine Bekannte oder Ihre Schwester – die auch etwas für ihre Gesundheit tun möchte, die sich ein bisschen bewegen oder ein paar Pfund abnehmen will. Vielleicht kommt auch Ihr Mann in Frage? Zu zweit geht es leichter, es macht viel mehr Spaß, und der neue Alltag, in dem man sich gesünder ernährt und mehr bewegt, ist bald zur guten Gewohnheit geworden. Ihre Partnerin oder Ihr Partner wird Ihnen dabei helfen. Natürlich können Sie mit unserem Programm auch allein beginnen. Oder Sie tauschen sich mit einer Freundin aus, die gar nicht unbedingt am selben Ort wohnen muss wie Sie.

Gerade am Anfang kann eine Cross-Coaching-Partnerin Gold wert sein. Besonders innerhalb der ersten drei Monate besteht nämlich die Gefahr, in die alten Gewohnheiten zurückzufallen. Man kann sich gegenseitig Tipps geben, sich anfeuern und sich auch ein klein wenig kontrollieren. Die positive Resonanz, die Sie Ihrer Coaching-Partnerin geben, die Sie aber auch von ihr bekommen, wird Ihr Selbstbewusstsein beflügeln. Also: Wen wollen Sie fragen? Falls Sie nur eine dieser Broschüren haben, bekommen Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle ein weiteres Exemplar für Ihre Cross-Coaching-Partnerin. Ob allein oder zu zweit, lesen Sie jetzt weiter, um den Weg in ein neues, aktives Leben kennenzulernen.

Der Weg zum Erfolg

Wir haben ein Punktesystem für Sie entwickelt, das Sie Schritt für Schritt zum Erfolg führen wird. Sie sollen gar nicht versuchen, von heute auf morgen Ihr Leben umzukrempeln. Zu hoch gesteckte Vorsätze hält man ja selten ein. Unser Programm ist unkompliziert: Sie können sofort anfangen, Kleinigkeiten im Alltag zu verändern, um so Schritt für Schritt zu einer gesünderen Ernährung und zu mehr Bewegung zu kommen. Anhand Ihrer Punktezahl können Sie auch kleine Erfolge erkennen und ein paar Monate lang oder länger dokumentieren. Also: Sie müssen nicht sofort von null auf hundert durchstarten. Übertriebener Perfektionismus kann auch schaden. Und was das Essen angeht: Natürlich werden Sie durch das Punktesystem automatisch mehr darauf achten. Und Sie werden sehen, nach einiger Zeit entdecken Sie ganz andere Arten von Genuss als die, die Sie jetzt schon kennen.



Sammeln Sie Ernährungspunkte

Diätpläne und dauernder Verzicht sind out. Sie können aus allen Nahrungsmitteln auswählen. Belohnt werden bei diesem Punktesystem gesunde Nahrungsmittel. Je mehr Sie davon täglich für Ihren Speiseplan auswählen und dabei auch variieren, desto mehr **grüne Ernährungspunkte** können Sie sammeln. Für ungesunde Lebensmittel gibt es **rote Ernährungspunkte**, die am Ende jedes Tages ebenfalls zusammengezählt werden. Im Laufe der Zeit soll sich das Verhältnis von roten und grünen Punkten bei Ihnen dann immer weiter zugunsten der grünen Punkte ändern. Bitte verstehen Sie die roten Punkte nicht als ein totales Verbot. Sie bezeichnen aber die Lebensmittel, die Sie sehr vorsichtig und dosiert genießen sollten. Ziel ist nicht, dass Sie auf jeglichen Genuss für immer verzichten, sondern dass Sie Ihre Essgewohnheiten erkennen und langfristig zum Positiven ändern. Auf dem „Kühlschrankbogen“ (den Sie aus der Heftmitte heraustrennen können) finden Sie die Liste der Lebensmittel, für die es grüne bzw. rote Punkte gibt.

Gehen Sie die Listen gemeinsam mit Ihrer Cross-Coaching-Partnerin durch. Wie sieht ein normaler Tag bei Ihnen aus? Wofür bekommen Sie vermutlich die meisten roten Punkte?

Viele Dinge können Sie essen, aber es gibt keine Punkte dafür – weder rote noch grüne. Sie sind nicht ungesund, aber auch nicht gut genug, um einen grünen Punkt wert zu sein. Neutral sind zum Beispiel weißes Mehl, Brot aus weißem Mehl, normale Nudeln, geschälter Reis, mageres Fleisch, fettarme Soßen, Trockenobst, gezuckertes Müsli, gezuckerter magerer Joghurt, Honig, Marmelade oder Nüsse.

Handlich und praktisch

Das kleine Begleitheft, das in der Broschüre klebt, haben Sie sicherlich schon gefunden. Es ist Ihr persönliches Tagebuch für das Programm. Hier können Sie Ihre Punkte, die Sie im Laufe des Tages gesammelt haben, eintragen. Am besten, Sie haben das Heft immer bei sich. In die oberen beiden Reihen tragen Sie grüne und rote Ernährungspunkte ein. Die blaue Reihe ist für die Bewegungspunkte. Machen Sie einfach Strichlisten in den jeweiligen drei Feldern eines Tages.

Am Ende der Woche schreiben Sie die Summe der drei Punktekategorien rechts in die vorletzte Spalte. Dies ist Ihr Wochenergebnis. In der Mitte dieser Broschüre finden Sie Ihren Halbjahresplaner. Trennen Sie ihn heraus und heften Sie ihn an Ihren Kühlschrank oder an einen anderen gut sichtbaren Ort. Darauf tragen Sie Ihre Wochenergebnisse ein. Machen Sie wöchentlich drei Kreuze: das grüne für die guten Ernährungspunkte, das rote für die negativen Ernährungspunkte und das blaue für die Bewegungspunkte. Schon nach wenigen Wochen können Sie sich überzeugen, ob Sie mit Ihrem Lebensstil richtig liegen oder sogar eine Entwicklung zum Besseren machen. Begleitheft und



„Kühlschrankbogen“ gibt es auch als Download unter www.dak.de

Nicht alles auf einmal ändern!

Suchen Sie sich etwas aus. Überlegen Sie sich zunächst in Ruhe, an welcher Stelle Sie Ihre Essgewohnheiten verbessern wollen. Welche Änderung ist für Sie am attraktivsten und was könnten Sie schaffen? Besprechen Sie dann gemeinsam, was jede von Ihnen als Erstes umstellen will. Vielleicht wollen Sie vom vollfetten Käse auf den fettarmen umsteigen, denn für den fetten Käse gibt es einen roten Punkt, für den anderen aber einen grünen. Oder versuchen Sie zuerst, auf Zucker im Tee zu verzichten. Vielleicht trinken Sie weniger Kaffee und sparen so rote Punkte. Oder Sie steigen auf Vollkornbrot um. Besprechen Sie mit Ihrer Cross-Coaching-Partnerin, welche Änderung jede von Ihnen umsetzen will. Suchen Sie sich für den Anfang nur einen Aspekt heraus. Jede von Ihnen kann sich dann in der ersten Woche auf diesen einen Aspekt konzentrieren. Wenn Sie es schaffen, diesen einen Vorsatz durchzuhalten, ist der Anfang gemacht.

Kleiner Wettbewerb wirkt Wunder

Wie viele grüne Punkte haben Sie heute gesammelt? Wer hat mehr erreicht – Sie oder Ihre Cross-Coaching-Partnerin? Was davon haben Sie gemeinsam geschafft? Und wie sieht es bei den roten Punkten aus? Unterstützen Sie sich durch diesen kleinen Wettbewerb gegenseitig. Notieren Sie alles ehrlich in dem Begleitheft, sonst nehmen Sie sich den Spaß, wenn Sie sich mit Ihrer Partnerin austauschen und die Erfolge vergleichen wollen. Natürlich müssen Sie das nicht jeden Tag tun, aber die Wochenergebnisse sollten Sie schon austauschen. Tragen Sie auch die Wochenpunkte Ihrer Partnerin in Ihr Begleitheft ein. Dafür ist jeweils die neunte Spalte vorgesehen. Woher kommen bei Ihnen beiden die roten Punkte? Woher die grünen? Geben Sie sich gegenseitig Tipps und Erklärungen. Nach einer Woche ist es dann Zeit, sich an den zweiten Vorsatz zu wagen. Der erste sollte aber beibehalten werden. Wenn Sie noch zu sehr mit der Einhaltung der ersten Ernährungsänderung beschäftigt sind, dann warten Sie noch eine Woche. Die erste Änderung muss erst sitzen, bevor Sie sich an die zweite wagen. Besprechen Sie mit Ihrer Cross-Coaching-Partnerin, wann es Zeit ist, sich weitere Dinge vorzunehmen.





Ernährungsfallen

Dunkles Brot ist nicht gleich Vollkornbrot

Oft werden auch dunkle Brote aus weißem Mehl gebacken. Bei Vollkornbroten hingegen wird Vollkornmehl verwendet, bei dem das ganze Korn mit seinen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen vermahlen wird. Gesundes Brot ist also keine Frage der Farbe.

Versteckte Fette beachten

Ein Gramm Fett liefert bereits neun Kalorien und damit mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Protein. Überschüssiges Nahrungsfett wird direkt in die Fettdepots eingelagert. Zwei Drittel der täglichen Fettaufnahme werden in Form versteckter Fette aufgenommen. Fettreiche Fleisch- und Wurstsorten sowie Vollmilch, Sahnejoghurt, -quark, Käse und Gebäck liefern jede Menge verstecktes Fett, insbesondere tierische gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Diese treiben die Blutfettwerte in die Höhe.

Kalorienfalle Softdrinks und Säfte

Vorsicht bei gezuckerten Limonaden, aber auch bei Fruchtsaft und Nektar. Sie enthalten riesige Zuckermengen und damit unnötige Kalorien. Wussten Sie, dass ein Glas Apfelsaft genauso viele Kalorien wie ein Glas Cola hat? Um Kalorien zu sparen, können Sie auf Saftschorle ausweichen.

Joghurt ist nicht gleich Joghurt

Ein Sahnejoghurt enthält rund fünfmal mehr Fett als ein Magerjoghurt. Achten Sie beim Einkauf darauf und bevorzugen Sie fettreduzierte Joghurts und Milchprodukte mit höchstens 1,5 %, besser 0,1-0,3 % Fett.

„Diät“-Lebensmittel täuschen oft

Die Bezeichnung „Diät“ auf Lebensmitteln bedeutet nicht zwangsläufig weniger Kalorien. Seien Sie ebenso vorsichtig mit „Light“-Produkten und schauen Sie sich die Inhaltsangaben an.

Der Mythos vom gesunden Rotwein

Angeblich schützt Rotwein vor einem Herzinfarkt. Diesen Satz kennen Sie sicherlich. Natürlich sind damit sehr geringe Mengen gemeint, nämlich höchstens ein halbes Glas pro Tag. Beachten Sie aber, dass regelmäßiger Alkoholgenuss, auch in diesen geringen Mengen, wiederum das Brustkrebsrisiko erhöht!



Zubereitungsfallen

Nur die richtige Zubereitung garantiert, dass Sie ein gesundes Essen nicht unnötig mit Fett und Kalorien belasten. Hier unsere Tipps:

Sparen schon beim Garen

Bevorzugen Sie fettarme Garverfahren wie Kochen, Dünsten, Grillen, Folien- oder Römertopf-garen. Verwenden Sie beim Braten eine beschichtete Pfanne und pinseln Sie diese nur wenn nötig mit Pflanzenöl aus. Gießen Sie nach dem Anbraten das Fett aus der Pfanne.

Rote Karte für fette Soßen

Gemüse- oder Bratensoßen aus Sahne, Butter oder Mayonnaise sind wahre Fettbomben. Verzichten Sie doch mal auf eine Soße. Oder verwenden Sie Buttermilch und fettarme Dickmilch als Soßengrundlage. Auch Salatdressings können Fettfallen sein. Verzichten Sie auf Fertigdressings, es sei denn, sie sind klar als fettarm ausgewiesen. Stellen Sie Ihre Salatsoße lieber selbst her.

Finger weg von der Fritteuse

Lassen Sie die Finger von frittierten Gerichten. Ebenso sollten Sie bei Fleisch und Fisch auf Panaden verzichten. Das sind wahre Fettschwämme.

Die Dosierung macht's

Ein Tropfendosierer auf Ihrer Ölflasche oder das Abmessen mit einem Löffel verhindert, dass Sie Ihren Salat in Öl und damit in Fett und Kalorien ertränken.

Streichen Sie Butter oder Margarine dünn aufs Brot – nehmen Sie sie vorher aus dem Kühlschrank, dann lässt sie sich besser verteilen. Lassen Sie Toasts oder aufgebackene Brötchen vor dem Bestreichen erkalten, sie saugen sich sonst voll Butter. Oder tauschen Sie Streichfett doch mal ganz aus: Unter Konfitüre schmeckt auch Magerquark oder der fettarme körnige Frischkäse. Achten Sie schon beim Metzger darauf, Wurst und Fleisch dünn schneiden zu lassen.



Bewegter Alltag

Jede Kleinigkeit zählt

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass auch die ganz normalen alltäglichen Bewegungen wie Spazieren gehen oder Treppen steigen das Risiko für Herzinfarkte und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken. Um von der Bewegung zu profitieren, brauchen Sie kein Riesen-Sportprogramm. Nutzen Sie einfach den Alltag, egal, ob Sie lange arbeiten, viel Stress mit den Kindern und dem Haushalt haben oder sogar alles unter einen Hut bringen müssen. Den meisten Frauen ab 30 geht es wie Ihnen, denn wer hat schon Zeit, täglich eine Stunde im Fitnessstudio zu verbringen?

Sammeln Sie Bewegungspunkte

Genau wie bei der Ernährung können Sie und Ihre Cross-Coaching-Partnerin hier Punkte sammeln. Allerdings gibt es für Stubenhocker keine roten Punkte, sondern hier zählt nur die Tat. Es sind nur die positiven Punkte, die hier gewertet werden, denn jede Kleinigkeit ist besser als nichts!

Wir zeigen Ihnen jetzt verschiedene Möglichkeiten, die Ihnen zu mehr Bewegung verhelfen. Lesen Sie unsere Vorschläge in Ruhe durch. Dann entscheiden Sie sich für eine Aktivität, die Sie ab jetzt regelmäßig in Ihren Alltag einbauen wollen. Wenn Sie das getan haben, sprechen Sie mit Ihrer Cross-Coaching-Partnerin darüber. Versuchen Sie, erst einmal diese Aktivität, sei es die Viertelstunde morgens oder der Spaziergang in der Mittagspause, regelmäßig durchzuführen. Nach einiger Zeit werden Sie feststellen, dass das etwas aktivere Leben wirklich schön ist. Freuen Sie sich auf Ihren neuen Alltag! Nach einiger Zeit, vielleicht nach zwei Wochen, können Sie sich zusätzlich noch eine weitere Aktivität aussuchen. Besprechen Sie Ihr Vorgehen gemeinsam mit Ihrer Partnerin.



Der Familientag

Hilfe, meine Nerven

Nur drei Stunden geschlafen, Kinder trödeln wieder. Wo ist die Schultasche? Wo die Butterbrotdose? Waschmaschine angestellt, schnell ins Auto, Jonas in den Kindergarten und Anna in die Schule gefahren. Dann zum Supermarkt, Einkäufe in die Wohnung geschleppt, Kühlschrank eingeräumt, Chaos in Kinderzimmer und Bad beseitigt. Verkehrsstau, Kinder warten schon. Zu Hause Wäsche aufgehängt, Anna braucht Hilfe bei den Schularbeiten, Jonas quengelt, Telefon klingelt, Streit im Kinderzimmer, kann kein Wort verstehen. Fast das Kinderturnen vergessen, draußen schüttet es. Wo sind die Regensachen? Kinder ins Auto, eine Stunde in der Halle gewartet. Abendbrot gemacht, Streit im Bad, Kinder ins Bett gebracht, ewige Diskussionen. Kopfschmerzen, Spielsachen weggeräumt. Markus ist auch total müde. Fernseher an, Füße hoch und eingeschlafen.

Den Tag genutzt:

Nur drei Stunden geschlafen, aber Wechselduschen macht wach. Kinder trödeln wieder, hier sind Schultasche und Butterbrotdose, gut, dass alles schon bereitliegt. Da klingelt Susanne, heute ist sie dran, die Kinder zu fahren und wieder abzuholen. Musik an und kurz gestreckt und gedehnt, ein bisschen Aerobic. Kinderzimmer aufgeräumt und Wäsche in die Maschine gesteckt, wie Morgengymnastik. Mit dem Rad zum Einkaufen, die frische Luft tut gut. Getränke kauft Markus nach der Arbeit. Salat gegessen, lecker – schön frisch. Wäsche aufgehängt, Kniebeugen – Strecken. Susanne bringt die Kinder. Ein bisschen mit ihnen getobt, dann an die Hausaufgaben, Jonas was zum Malen gegeben. Ab zum Kinderturnen, es regnet, egal, wir ziehen Regensachen an und laufen zur Halle. Ist ja nicht weit. Wir rennen und lachen. Kurz nach Hause, Abendessen gemacht und die Kinder wieder zu Fuß abgeholt. Gegessen und noch ein wenig mit ihnen gespielt. Wer ist zuerst im Bett? Gute-Nacht-Geschichte vorgelesen. Markus ist auch total müde. Wir gehen früh ins Bett.



Frisch in den Tag

Die Sauerstoffdusche am Morgen

Beginnen Sie schon direkt nach dem Aufwachen damit, Ihre ersten Bewegungspunkte zu sammeln. Da Sie wenig Zeit haben, gibt es nur eine Möglichkeit, etwas für sich zu gewinnen: Stehen Sie 15 Minuten eher auf. Diese Viertelstunde bringt Ihnen einen enormen Gewinn für den ganzen Tag:

Nutzen Sie sie für eine der folgenden Aktivitäten

- Wenn Sie morgens schon Lust haben, können Sie kurz vor die Tür gehen und ein bisschen walken oder gemächlich joggen.
- Sie radeln gemütlich (vielleicht beim Frühstücksfernsehen?) auf Ihrem Heimtrainer
- Sie bringen die Kinder zu Fuß in den Kindergarten oder in die Schule
- Statt mit dem Auto fahren Sie mit dem Fahrrad in die Firma
- Sie steigen eine Station eher aus dem Bus oder der Bahn aus und gehen den Rest zu Fuß zur Arbeit.

Sie können morgens natürlich auch zu Hause aktiv werden. Hier sind einige Vorschläge.

Dehnen der Wadenmuskeln

Noch im Bett liegend drücken Sie die Knie durch und ziehen dabei die Fußrücken in Richtung Unterschenkel an.

Rückenstrecker-Übung

Im Stehen, im Sitzen auf der Bettkante oder im Schneidersitz auf dem Boden strecken Sie die Arme abwechselnd in Richtung Decke und pflücken imaginäre Äpfel. Schön strecken dabei.

Bauchmuskel-Übung

Auf dem Rücken im Bett (besser noch auf dem Boden) liegend stellen Sie die Beine auf und verschränken die Arme locker vor der Brust. Senken Sie leicht das Kinn und heben Sie den Oberkörper mehrmals nacheinander langsam an. Atmen Sie dabei gleichmäßig weiter.

Übungen für den Rücken

Sie liegen auf dem Bauch, Arme und Beine gestreckt. Heben Sie nun abwechselnd den rechten Arm und das linke Bein gestreckt an, Blick Richtung Boden. Halten Sie diese Position etwa zehn Sekunden und atmen Sie dabei gleichmäßig weiter. Danach wechseln Sie die Seiten.

Sie knien vor Ihrem Bett und legen den Oberkörper entspannt auf die Bettdecke. Heben Sie nun das rechte Bein gestreckt an. Das Becken ist waagrecht, die Fußspitze zeigt zum Boden. Halten Sie die Spannung etwa zehn Sekunden und atmen Sie dabei gleichmäßig weiter. Danach wechseln Sie die Seiten.



Liegestütze an der Wand

Stellen Sie sich gerade hin mit eingezogenem Bauch und angespanntem Gesäß, Beine leicht geöffnet. Drücken Sie Ihren Körper nun mit den Händen auf Schulterhöhe (wie bei Liegestützen auf dem Boden) von der Wand ab. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt. Durch den Abstand Ihrer Füße von der Wand regulieren Sie den Krafteinsatz Ihrer Armstreckmuskeln.

Hampelmann

Stellen Sie sich hin wie ein „X“, Beine weit auseinander und Arme weit nach oben und auseinander. Jetzt springen Sie, schließen dabei die Füße und klatschen gleichzeitig über Ihrem Kopf in die Hände. Mit dem nächsten Sprung nehmen Sie wieder die „X“-Stellung ein usw. (Falls Sie in einer Etagenwohnung wohnen, sollten Sie mit Rücksicht auf Ihre Nachbarn eher auf ruhigere Übungen ausweichen.)

Storchengang

Stellen Sie sich mit geradem Rücken hin. Heben und senken Sie die Knie im Wechsel. Lassen Sie die Arme dabei seitlich locker hängen und achten Sie auf einen aufrechten Oberkörper.

Mehr Abwechslung, mehr Gewinn

Die Übungen können Sie variieren, damit es nicht langweilig wird. Überlegen Sie auch, was Sie sonst noch einbringen können. Von der Kniebeuge bis zum Seilspringen

steht Ihnen alles offen. Die Übungen sind nicht langweilig, wenn Sie sich diejenigen herausuchen, die Ihnen Spaß machen. Außerdem können Sie Ihre Motivation mit Ihrer Lieblingsmusik noch steigern.

Achten Sie nur bei allen Varianten – drinnen und draußen – darauf, dass Sie nicht völlig aus der Puste geraten. Sie müssen sich immer noch locker unterhalten und gut durchatmen können!

Von dieser 15-minütigen Sauerstoffdusche werden Sie den ganzen Tag über profitieren. Durch die Bewegung aktivieren Sie Ihre gesamten Körperfunktionen; das Herzkreislauf-System wird in Gang gesetzt, der Stoffwechsel mobilisiert und die Muskeln werden durchblutet. Sie ersparen sich dadurch den notwendigen morgendlichen Kaffee zum Aufwachen. Ihre Leistungsfähigkeit, Kreativität und Effektivität im Beruf, Haushalt und generell am gesamten Tag, das werden Sie merken, sind schon nach wenigen Malen deutlich verbessert. Sie haben also mehr als nur 15 Minuten gewonnen.

Punkte: Sie bekommen jeweils für fünf Minuten, in denen Sie aktiv sind, einen Bewegungspunkt. In einer Viertelstunde haben Sie also schon drei blaue Punkte gewonnen. Ob Ihre Cross-Coaching-Partnerin die auch schon hat? Oder haben Sie die Punkte sogar gemeinsam ergattert?



Fit ohne Studio

Bewegen Sie sich auch zwischendurch

Jede Kleinigkeit zahlt sich für Sie aus. Der normale Tagesablauf bietet Ihnen mehr Möglichkeiten, als Sie denken. Versuchen Sie also, jede Gelegenheit zu nutzen, um weitere Bewegungspunkte zu sammeln:

- In der Mittagspause spazieren gehen

- Bewegung am Arbeitsplatz

1.
Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Lehnen Ihres Bürostuhls. Die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden. Stemmen Sie sich nun langsam hoch, bis die Arme durchgedrückt sind. Kurz, etwa fünf Sekunden, halten und dann langsam wieder absetzen. Wiederholen Sie dies dreimal. Falls Ihr Bürostuhl Rollen hat, achten Sie bitte darauf, dass er Ihnen nicht wegrutschen kann. Machen Sie diese Übung mehrmals über den Tag verteilt.

2.
Wechseln Sie vom Zehenstand in den Fersenstand und zurück. Das können Sie machen, während Sie auf beiden Beinen stehen, aber auch abwechselnd nur auf dem rechten und nur auf dem linken Bein.

- Treppenhaus statt Fahrstuhl
Für jede gesparte Fahrstuhlfahrt gibt es blaue Punkte! Lassen Sie den Fahrstuhl

im Büro oder zu Hause links liegen. Benutzen Sie die Treppen. Dreimal in den vierten Stock, möglicherweise mit Einkaufstüten, hat bessere Trainingseffekte als manches Fitnessprogramm!

- Zu Fuß zum Einkaufen
Wie oft kaufen Sie nur eine Kleinigkeit ein und fahren trotzdem mit dem Auto? Getränkekisten und schwere Dinge können Sie einmal pro Woche mit dem Wagen besorgen. An den anderen Tagen gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem Rad. Tragen Sie die Einkäufe in einem Rucksack oder in jeweils gleich schweren Taschen auf beide Seiten verteilt.

Punkte: Auch hier bekommen Sie für fünf Minuten Bewegung jeweils einen blauen Punkt. Nur bei den Stockwerken, die Sie über die Treppe und nicht im Fahrstuhl zurückgelegt haben, rechnen Sie anders: Teilen Sie die Anzahl der zu Fuß zurückgelegten Stockwerke durch fünf und runden Sie. Das ist Ihre Punktezahl. Sie sehen, auch hier lässt sich viel gewinnen. Ob Ihre Cross-Coaching-Partnerin auch so fleißig war? Vergleichen Sie und motivieren Sie sich gegenseitig.





Der aktive Treff

Noch mehr Lust auf Bewegung

Man muss sich nicht in der Kneipe oder im Restaurant treffen, um sich zu unterhalten und Spaß zu haben. Verabreden Sie sich mit Ihrer Cross-Coaching-Partnerin zur Bewegung. Was wollen Sie machen? Es gibt viele Möglichkeiten. Sie können wandern, walken, inlineskatzen, joggen, schwimmen, rudern oder Rad fahren. Auch Gymnastik oder Aerobic kommen in Frage. Zum Joggen oder Walken können Sie auch kleine Kinder mitnehmen. Es gibt spezielle Kinderkarren dafür. Überlegen Sie gemeinsam: Sicher ist auch für Sie etwas dabei. Und außerdem: So eine Verabredung bringt richtig viele Punkte für beide.

Punkte: Auch hier bekommen Sie für fünf Minuten einen Punkt. Pro halbe Stunde bekommen Sie also sechs blaue Punkte. Das lohnt sich doch richtig! Und Sie werden sehen, wie wohl Sie sich danach fühlen.

Laufen ohne zu schnaufen

Das richtige Tempo bei allen Aktivitäten können Sie ohne großen Aufwand selbst erkennen. Dabei hilft Ihnen Ihre Partnerin: Wenn Sie sich noch unterhalten können, ist die Geschwindigkeit und damit auch Ihr Pulsschlag genau richtig. So haben Sie die optimalen Effekte für Ihre Gesundheit. Ideal wäre es, wenn Sie sich 20 bis 45 Minuten bewegen. Wissenschaftler gehen davon aus, dass dieses gezielte Training der beste Schutz gegen eine Erkrankung des Herz-

Kreislauf-Systems ist. Sowohl die Cholesterinwerte als auch der Blutdruck sinken dann im Laufe der Zeit. Das Diabetesrisiko wird verringert. Das Gewicht wird auf Dauer reduziert und die Lebenserwartung steigt. Bewegung hat aber nicht nur langfristige positive Effekte, sondern bringt Ihnen auch für jeden Tag etwas. Schwierige Alltagssituationen können Sie besser bewältigen, denn während der Bewegung baut der Körper Stresshormone ab. Depressive Gedanken verschwinden, und Sie schlafen nachts besser.

Wenn Sie übergewichtig oder chronisch krank sind oder seit Jahren keinen Sport mehr gemacht haben, sollten Sie sich allerdings vorher vom Arzt durchchecken und sich beraten lassen. Die DAK zahlt diesen Check für Versicherte ab 35, und das alle zwei Jahre.



Bewegte Freizeit

Punkten Sie an freien Tagen

Nutzen Sie auch die freien Tage für Bewegung und Aktivität. Sowohl mit der Familie als auch mit Freunden oder dem Partner lässt sich einiges auf die Beine stellen. Auch hier können Sie wieder reichlich Punkte sammeln.

Familienkooperationen

Gemeinsam mit einer anderen Familie, zum Beispiel die Ihrer Cross-Coaching-Partnerin, lassen sich Wettspiele organisieren, Rallyes veranstalten oder Spaziergänge planen. Auch eine Radtour oder ein paar Stunden im Schwimmbad können sehr viel Spaß machen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mit dem Partner oder Freunden unterwegs

Anstatt den ganzen Tag zu Hause zu verbringen, nehmen Sie sich Aktivitäten vor. Mit dem Partner, Freunden oder der Cross-Coaching-Partnerin bieten sich viele Möglichkeiten. Egal ob Sie joggen, Rad fahren, Spazieren gehen, Badminton- oder Tennis spielen, alles bringt Punkte.

Punkte aus den Freizeitaktivitäten: Geben Sie sich auch hier pro fünf Minuten Bewegung einen blauen Punkt. Also zum Beispiel für die Zeit des Fahrradfahrens, nicht für das Picknick zwischendurch. Für die aktive Zeit im Schwimmbaden, nicht für die auf der Liegewiese. Sie können also am Wochenende Ihrem Punktekonto noch einen ordentlichen Aufschwung geben.

Der Familientag

Verlorener Sonntag:

Auf der Party gestern zu viel getrunken, Schädel brummt entsetzlich. Draußen ist schönes Wetter. Decke über den Kopf, ans Aufstehen ist nicht zu denken. 13.00 Uhr, langsam aus dem Bett gequält. Erst mal Kaffee, Aufbackcroissants zum Frühstück. Ganz schön kaputt. Lieber noch mal hingelegt. Carla angerufen, der geht's auch nicht besser, Fernseher an und aufs Sofa. Cola getrunken und Chips und Schokolade gegessen. Zum Abendbrot Pizza bestellt. Morgen ist schon wieder Montag, schlechte Laune. Der Tag war total für die Katz. Nichts Richtiges gemacht. Gefrustet ins Bett.

Gewonnener Sonntag:

War ziemlich lang gestern. Gut dass ich später nur noch Wasser getrunken hab. Leichter Kopfdruck, aber egal. Das Wetter ist so schön. In Ruhe gefrühstückt, Müsli und Obst. Carla angerufen, die ist auch noch ziemlich angeschlagen, trotzdem aufgerafft. Raus an die Luft. Mit den Rädern aufs Land, lange nicht mehr gemacht. Obst, Gemüse und Tee dabei, Picknick. Federball gespielt, viel gelacht. Drei Stunden an der frischen Luft, klasse. Auf dem Rückweg noch schön eingekehrt zum Abendessen, Salat gegessen. Zufrieden nach Haus, war ein schönes Wochenende.



Höhen und Tiefen

Wie wär's mit einem Grüne-Punkte-Brunch?

Bleiben Sie am Ball

Lachen Sie über gelegentliche Patzer! Auch wenn Sie an einigen Tagen oder eine ganze Woche lang mal die Punkte nicht gezählt haben oder ein wirklich mieses Ergebnis erzielt haben: Machen Sie weiter, denn das gehört dazu! Es ist doch umso toller, wenn Sie sich aus diesem Tief wieder befreien konnten und den Elan der ersten Wochen wieder aufnehmen. Ihre Kurve auf dem „Kühlschrankplan“ wird doch erst interessant und zu Ihrer eigenen persönlichen Kurve, wenn Sie auch die Tiefschläge souverän hinnehmen und dann überwinden! Tauschen Sie sich vor allen Dingen mit Ihrer Cross-Coaching-Partnerin über die Tiefs aus. Das ist eine Herausforderung, die Sie beide motiviert. Und außerdem: Nur über Erfolge zu reden, ist auf Dauer langweilig und nicht halb so lustig, wie gemeinsam über Tiefschläge hinwegzukommen.

Belohnen Sie sich

Bald werden Sie sehen: Von Woche zu Woche zählen Sie immer mehr grüne und immer weniger rote Ernährungspunkte. Nach einigen Wochen sehen Sie, dass sich der Verlauf der Kurven auf Ihrem „Kühlschrankbogen“ ändert. Lassen Sie sich aber ruhig Zeit. Der Anstieg Ihrer grünen Kurve muss nicht kometenartig sein. Es kann ruhig länger dauern, bis sich etwas tut.

Und vergessen Sie vor allen Dingen eines nicht, sich zu belohnen: Wer zuerst acht oder sogar zehn grüne Punkte an einem Tag erreicht, wird von der Cross-Coaching-Partnerin zum Salat eingeladen oder bekommt einmal Babysitting geschenkt. Die meisten blauen Punkte verdienen einen Saunagang. Die „Monatsverliererin“ übernimmt dann vielleicht einen Kinobesuch für beide. Sie können sich natürlich auch gemeinsam belohnen. Unternehmen Sie etwas, was für beide etwas Besonderes ist. Oder Sie basteln sich ein eigenes Belohnungssystem zurecht. Was fällt Ihnen noch ein? Sehen Sie das Programm ruhig als ein Spiel an! Und an Ihrem ersten Tag ohne roten Punkt belohnen Sie sich mit einer schönen CD oder einem neuen Buch!



Lernen Sie Ihre Werte kennen

Beeinflussbare Risikofaktoren für einen Herzinfarkt

Hohe Cholesterinwerte

Grenzwerte für das Cholesterin im Blut (angegeben in zwei Maßeinheiten – mg/dl oder mmol/l. Um von mg/dl auf mmol/l zu kommen, muss man den ersten Wert durch 38,67 teilen.)

Die Grenzwerte für Ihr Cholesterin hängen von Ihren gesundheitlichen Voraussetzungen ab. Wenn Sie gesund sind und keine Risikofaktoren für einen Herzinfarkt haben, gelten für Sie die folgenden Sollwerte:

Gesamtcholesterin	unter 240 mg/dl (unter 6,2 mmol/l)
gefäßschädigendes LDL-Cholesterin	unter 160 mg/dl (unter 4,2 mmol/l)
gefäßschützendes HDL-Cholesterin	über 40 mg/dl (über 1,0 mmol/l)

Wenn Ihre Herzgefäße noch in Ordnung sind, bei Ihnen aber Risikofaktoren für einen Herzinfarkt (z. B. Bluthochdruck, Rauchen oder Übergewicht) vorhanden sind, müssen Ihre Cholesterinwerte niedriger sein:

Gesamtcholesterin	unter 200 mg/dl (unter 5,2 mmol/l)
gefäßschädigendes LDL-Cholesterin bei mehreren Risikofaktoren	unter 130 mg/dl (unter 3,5 mmol/l), um 100 mg/dl (unter 2,5 mmol/l)
gefäßschützendes HDL-Cholesterin	über 40 mg/dl (über 1,0 mmol/l)



Wenn Sie Diabetikerin sind oder bei Ihnen schon Schäden an den Blutgefäßen wie den Herzkranzgefäßen nachgewiesen worden sind, gelten für Sie noch niedrigere Werte. Die folgenden Grenzwerte gelten auch, wenn Sie schon einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben:

Gesamtcholesterin:	unter 160 mg/dl (unter 4 mmol/l)
gefäßschädigendes LDL-Cholesterin:	unter 100 mg/dl (unter 2,5 mmol/l), ideal um 70 mg/dl (1,8 mmol/l)
gefäßschützendes HDL-Cholesterin:	über 40 mg/dl (1,0 mmol/l), ideal um 50 mg/dl (1,3 mmol/l)

Bluthochdruck (Hypertonie)

Grenzwerte für den Blutdruck in Ruhe:

Blutdruck	systolisch (mmHg)	diastolisch (mmHg)
Normal	unter 130	unter 85
Kritischer Grenzbereich	130–139	85–89
Bluthochdruck	über 140	über 90

Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)

Grenzwerte für den Blutzucker (nüchtern gemessen):

Normal	unter 110 mg/dl (unter 6,1 mmol/l)
Neigung zu Diabetes	110–125 mg/dl (6,1–7 mmol/l)
Diabetes mellitus	über 125 mg/dl (7,0 mmol/l und mehr)

Rauchen

Dass Rauchen der Gesundheit schadet, steht auf jeder Zigarettenpackung. Die meisten Menschen denken dabei aber nur an Lungenkrebs. Was viele jedoch nicht wissen: Rauchen ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt. Das Risiko ist bei Rauchern viermal so hoch wie bei Nichtrauchern. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Wer mit dem Rauchen aufhört, reduziert sein Herzinfarktrisiko erheblich. Innerhalb von sechs Monaten sinkt es um die Hälfte und ist nach einigen Jahren wieder vollkommen normal. Das gilt auch für Langzeitraucher. Egal also, wie lange Sie schon rauchen, das Aufhören lohnt sich in jedem Fall.

Übergewicht

Bestimmt wird dabei der Körpermassenindex (Body mass index = BMI)

$$= \frac{\text{Körpergewicht in kg, z. B. 65}}{\text{Körpergröße in m}^2, \text{ z. B. } 1,72 \times 1,72}$$

Grenzwerte des BMI:

Untergewicht	unter 18,5
Normalgewicht	über 18,5
Übergewicht	über 25



Bauch oder Hüfte – Fett ist nicht gleich Fett

Wiegen Sie sich, was Ihr Herzinfarktrisiko angeht, nicht in Sicherheit, wenn Ihr Gewicht an der oberen Grenze des Normalgewichts liegt, denn jede zweite Frau mit Herzinfarkt ist normalgewichtig. Der Hintergrund: Fett ist nicht gleich Fett – auf die Verteilung kommt es an. Fettgewebe an den Hüften, den Schenkeln, dem Gesäß oder am Oberkörper mag uns ärgern, ist aber relativ harmlos. Nur das Fett am Bauch kann uns gefährlich werden. Deshalb sagt hier das Maßband mehr aus als die Waage. Der Taillenumfang ist wichtiger als das Gesamtgewicht. Wer es noch genauer nehmen möchte, kann das Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang bestimmen, den so genannten Taille-Hüft-Quotienten. Dabei teilen Sie einfach den Umfang Ihrer Taille (in cm) durch den Umfang Ihrer Hüfte (auch in cm).

Hier sind die Grenzwerte:

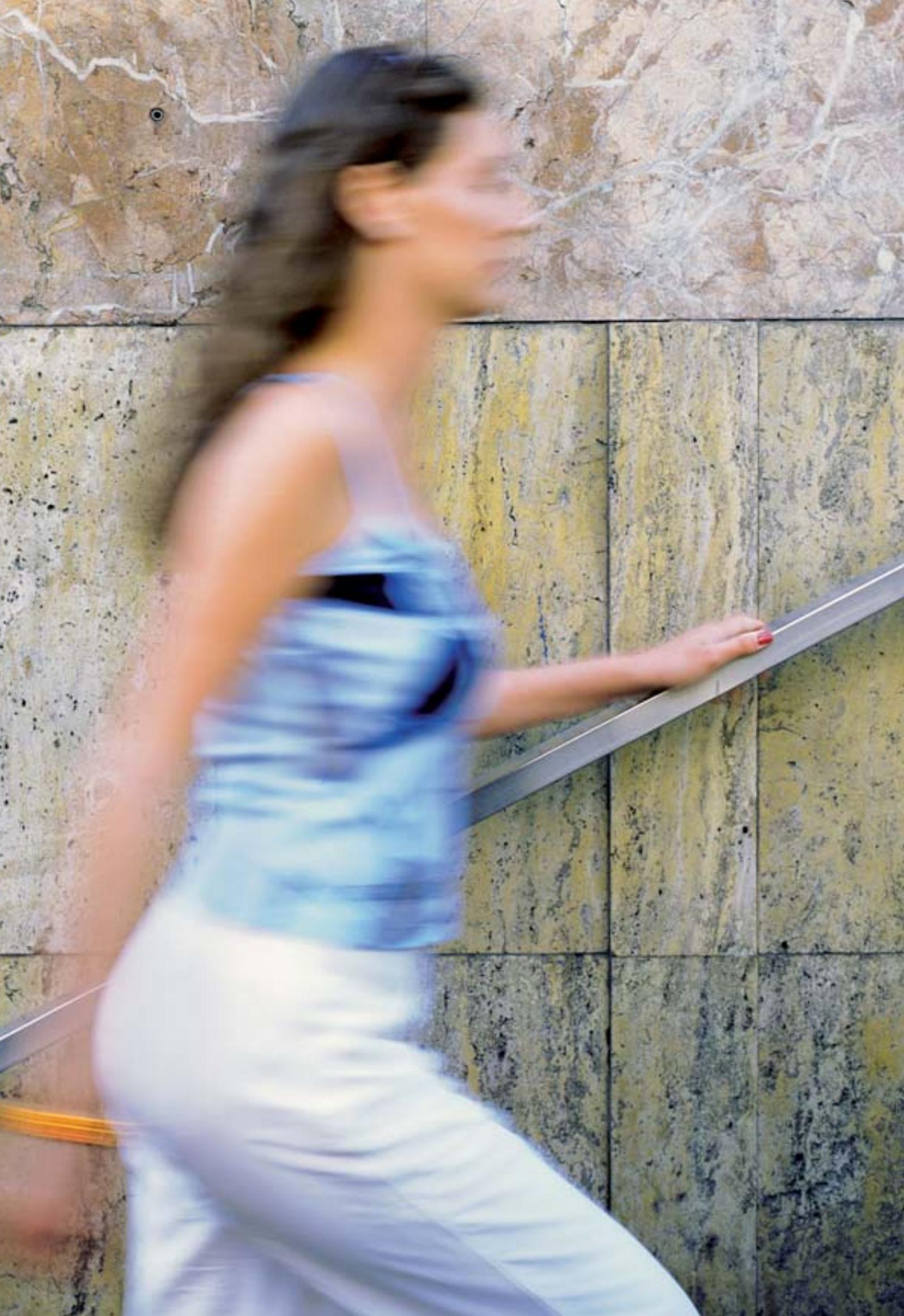
	Risiko erhöht	Risiko deutlich erhöht
Taillenumfang Frauen	80 cm und mehr	über 88 cm
Taillenumfang Männer	94 cm und mehr	über 102 cm

Risiko erhöht

Taille-Hüft-Quotient Frauen	über 0,8
Taille-Hüft-Quotient Männer	über 1,00

Bewegungsmangel

Es gibt die Möglichkeit, den Zustand Ihrer körperlichen Fitness zu bestimmen. Sie können ihn auf einem Fahrradergometer messen. Bei Frauen zwischen 30 und 60 Jahren sollte die körperliche Leistungsfähigkeit zwischen 2 und 2,5 Watt pro Kilogramm Körpergewicht liegen. (Sie können sich über diese Messung zum Beispiel in einem Fitnessstudio informieren.)





Frauen starten durch...

Unser Motivationsprogramm finden Sie auch im Internet unter:
www.gesund-ichbindabei.de

DAK-Medien zum Thema

- **DAK-Gesundheitsförderung auf einen Blick**
 Informationen über Präventionsleistungen der DAK wie z. B.
 - Beratung und Kurse zur gesunden Ernährung und Gewichtsreduktion
 - Kurse wie Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik oder Herz-Kreislauf-Training
 - Angebote zum Erlernen von Entspannungsverfahren, z. B. autogenes Training
- **Frisch und fantasievoll: Die Vollwert-Ernährung**
- **DAK-Nährwert-Tabelle**
- **Fit-Food – Einfach richtig essen**
- **Echt lecker, das andere Fast-Food, eine kleine Rezeptsammlung**
- **Zug um Zug auf null ... (Nicht-)Rauchen im Alltag und am Arbeitsplatz**
- **Was suchen Frauen in der Sucht? Alkohol – Nikotin – Medikamente – Life-Style-Drogen**
- **Fit im Rücken, mit Trainingsprogramm**
- **Ausdauertraining – Aktiv zum perfekten Herz-Kreislauf-Training**
- **Nutzen Sie auch alle zwei Jahre die Vorsorgeuntersuchung „Check-up 35“.**



Das unterschätzte Risiko: Schon in jungen Jahren werden die Weichen für Herz-Kreislauf-Krankheiten gestellt. Aber schon kleine Veränderungen des Lebensstils haben große Wirkungen.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325 24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326 24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22 24 Stunden an 365 Tagen.

www.dak.de