



ERNÄHRUNG *und* BEWEGUNG



Gesond iessen
Méi bewegen



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung bilden die Grundlage einer gesunden Lebensweise. Auf diesen Aussagen baut das landesweite Programm „Gesond iessen, Méi bewegen“ auf, das gemeinsam von den Ministerien für Gesundheit, für Sport, für Bildung, Kindheit, Jugend, und für Familie, Integration und die Großregion im Jahr 2006 ins Leben gerufen wurde.

Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung können das Auftreten und die Entwicklung einer ganzen Reihe von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Osteoporose, Herz-Kreislauferkrankungen sowie bestimmte Formen von Krebs verzögern und eventuell sogar verhindern. Wer sich täglich bewegt und auf seine Ernährung achtet, nimmt außerdem nicht zu oder findet zu seinem Idealgewicht zurück.

Sich gesund ernähren ist keine Frage des Alters. Aus guten Essgewohnheiten und täglicher Bewegung ziehen Jung und Alt gleichermaßen ihren Nutzen.

Beginnen Sie jetzt damit, etwas für Ihre Gesundheit zu tun und gewöhnen Sie sich gesunde Lebensweisen an – das wird sich auf jeden Fall auszahlen! Die vorliegende Broschüre gibt Ihnen Tipps, wie Sie sich gesund ernähren und ausreichend bewegen können.

Viel Spass bei der Lektüre!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lydia Mutsch'.

Lydia Mutsch
Ministerin für Gesundheit

INHALTSVERZEICHNIS

ESSEN



4
Getränke
*Trinken Sie mindestens
1,5 l Wasser am Tag*



6
Obst und Gemüse
*Essen Sie 5 Portionen Obst
und/oder Gemüse pro Tag*



10
Fette
*Ziehen Sie pflanzliche
Fette den tierischen vor*



12
Zucker
*In geringen Mengen
geniessen*



12
Salz
*Verwenden Sie Salz
in Maßen, vorzugsweise
aber Jodsalz*



22
Preisgünstig kochen



24
Extras



26
Tägliche Bewegung

BEWEGUNG



6
**Stärkehaltige
Lebensmittel**
*Eine Portion stärkehaltige
Lebensmittel zu jeder
Hauptmahlzeit*



8
**Fleisch - Geflügel -
Fisch - Eier - Tofu und Tofuprodukte**
*Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten
abwechslungsreich, nutzen
Sie verschiedene Proteinspender
und bevorzugen Sie möglichst
fettarme Zubereitungen*



9
Milch und Milchprodukte
*3 Portionen
Milch/-produkte am Tag*



15
Regelmäßige Mahlzeiten



17
**Verschiedene
Ernährungsweisen**



18
**Lebensmittelkenn-
zeichnung**
*Lebensmittel können keine
Wunder wirken! Lassen
Sie sich nicht beirren*



27
**Kinder und Jugendliche
von 5 bis 17 Jahren**



28
**Erwachsene
von 18 bis 64 Jahren**



29
Senioren ab 65 Jahren

ESSEN

EIN MENSCHLICHES GRUNDBEDÜRFNIS

Eine Ernährung, die ausgewogen ist und gut schmeckt, ist die Basis einer gesunden Lebensweise. Sie liefert dem Organismus die notwendige Energie, sowie die unentbehrlichen Nähr- und Schutzstoffe die er braucht, und wirkt sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus. Die Mahlzeiten bieten die Gelegenheit, sich zu entspannen, zu genießen und sich mit Familienmitgliedern oder Freunden auszutauschen. Gesund leben heißt immer auch aktiv sein und sich im Alltag regelmäßig zu bewegen.



TRINKEN SIE
MINDESTENS
1,5L WASSER
AM TAG

DIE NAHRUNGSMITTELGRUPPEN

Getränke

Das wichtigste Getränk ist und bleibt Wasser, sei es Leitungswasser, Quell- oder Mineralwasser oder Sprudelwasser. Alternativ kann man kalorienfreie Getränke wie Kräuter- und Früchtetees trinken. Kaffee und (schwarzer oder grüner) Tee enthalten zwar keine Kalorien, wirken aber anregend und sollten deshalb nur in Maßen genossen werden.

Kalorienhaltige Flüssigkeiten wie Milch, Säfte oder Limonaden gelten nicht als Getränke, sondern als Energie- und Nährstoffspender.

Ein Erwachsener sollte täglich mindestens 1,5 Liter Wasser trinken, für Kinder unter 11 Jahren sollte es mindestens 0,5 bis 1 Liter sein. Allerdings steigt der Flüssigkeitsbedarf sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen, wenn es heiß ist oder sie Fieber oder starken Durchfall haben.



Obst und Gemüse

Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine, Mineralsalze und Ballaststoffe. Mit ihrem hohen Wasser- und relativ niedrigen Kaloriengehalt bilden sie die Grundlage unserer Ernährung und sollten zu jeder Mahlzeit dazugehören.

Man kann sie roh oder gekocht, frisch oder aus dem Tiefkühler oder der Dose genießen. Bevorzugen Sie Obst und Gemüse der Saison.

**ESSEN SIE
5 PORTIONEN
OBST UND/ODER
GEMÜSE PRO TAG**

Eine Portion Obst oder Gemüse entspricht einer größeren Frucht wie z. B. einem Apfel, einer Birne, einer Apfelsine, einem Pfirsich, einer Tomate, oder zwei Händen voll Salat, Kirschtomaten, Erdbeeren, Himbeeren, Trauben...

Stärkehaltige Lebensmittel

Stärkehaltige Lebensmittel enthalten Kohlenhydrate, die für unseren Organismus die wichtigste Energiequelle darstellt. Stärke wird von allen Organen, vom Nervensystem und von der Muskulatur benötigt und dient dazu, den Blutzuckerhaushalt zu regulieren. Zur Kategorie der stärkehaltigen Lebensmittel gehören Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide und Getreideprodukte wie z. B. Brot. Kuchen und Gebäck gehören wegen des hohen Zuckergehalts nicht in diese Rubrik. Nahrungsmittel aus nicht raffiniertem Getreide enthalten zudem viele Ballaststoffe, Mineralsalze und Vitamin B.



**EINE PORTION
STÄRKEHALTIGER
LEBENSMITTEL
ZU JEDER
HAUPTMAHLZEIT**



Fleisch-Geflügel-Fisch-Eier-Tofu und Tofuprodukte

Diese Lebensmittel liefern Eiweiß, einige enthalten zudem Vitamin B12 (Cobalamin).

Eiweiß besteht aus Proteinmolekülen, die für das Funktionieren unseres Organismus unabdingbar sind. Proteine erfüllen viele Aufgaben, die weit mehr sind als lediglich Muskelaufbau.

Vitamin B12 ist wichtig für die Tätigkeiten von Gehirn und Nervensystem und trägt zur Blutbildung bei. Dieses Vitamin ist nur in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs enthalten.

Fleisch ist außerdem ein wichtiger Eisenlieferant. Achten Sie darauf, vorzugsweise mageres Fleisch zu essen und verzehren Sie nur wenig Wurstprodukte. Tierische Fette enthalten viel Cholesterin und gesättigte Fettsäuren und sollten daher nur in geringen Mengen verzehrt werden, da sonst das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen steigt.

Fisch liefert außer Proteinen auch Jod und Omega-3-Fettsäuren. Jod wirkt sich positiv auf die Schilddrüsenhormone aus, und Omega-3-Fettsäuren schützen das Herz. Diese Fettsäuren sind vor allem in fettem Fisch wie z. B. Thunfisch, Lachs, Sardinen und Makrelen enthalten.

**GESTALTEN SIE
IHRE MAHLZEITEN
ABWECHSLUNGSREICH,
NUTZEN SIE
VERSCHIEDENE
PROTEINSPENDER
UND DIES IN
MÖGLICHS
FETTARMEN
ZUBEREITUNGEN
(Z. B.: IM BACKOFEN
ZUBEREITET,
GEGRILLT,
IN DAMPF ODER IN
ALUFOLIE GEGART...)**



Fisch können Sie frisch, aus dem Tiefkühler oder aus der Konserve genießen.

Neben Proteinen, die vom Körper gut aufgenommen werden, enthalten Eier Vitamine der Gruppe B, vor allem Vitamin B12 und B9 (Folsäure).

Tofu, Seitan und Quorn liefern pflanzliches Eiweiß. Allerdings enthalten sie kein Vitamin B12 und das Eisen, das sie enthalten, kann vom Körper nicht so gut aufgenommen werden wie Eisen tierischen Ursprungs. Trotzdem sind diese Produkte eine gute Alternative zu Fleisch.

Milch und Milchprodukte

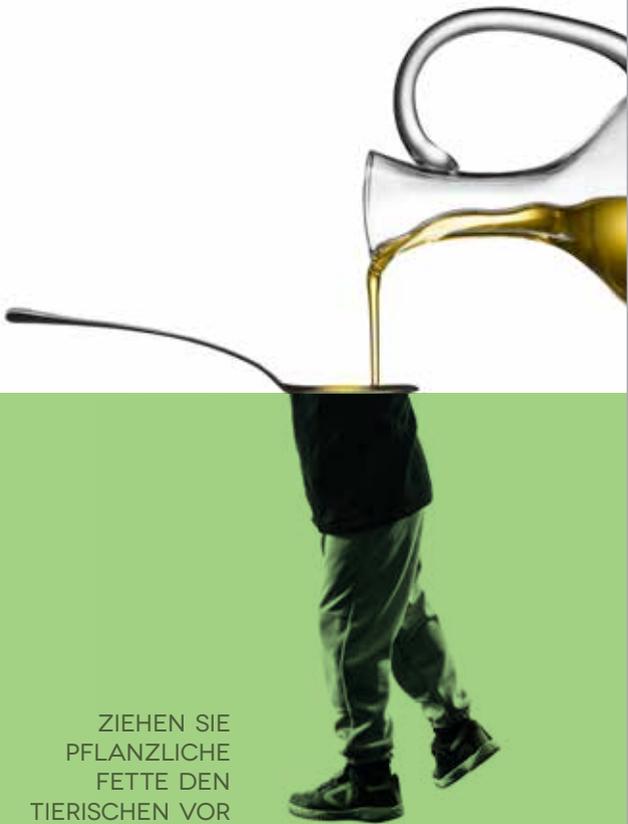
Milch und Milchprodukte sind gute Eiweißlieferanten, versorgen den Körper mit Kalzium und Vitamin D und tragen so zum Aufbau und zur Stabilität unserer Knochen bei. Teilentrahmte Milchprodukte enthalten weniger Kalorien und Cholesterin als die vollfetten Produkte. Auch wenn sie aus Milch hergestellt sind, gehören Puddings und Dessertcremes nicht zur Gruppe der Milchprodukte, sondern zu den Extras, da sie sehr viel Zucker enthalten.

**3 PORTIONEN
MILCHPRODUKTE
AM TAG**

Eine Portion entspricht 200 ml Milch, einem kleinen Becher Joghurt (125g), einer Scheibe Hartkäse oder einem Achtel eines üblichen Weichkäses wie z. B. Camembert.

Fette

In Lebensmitteln enthaltene Fette kann man in 2 Gruppen einteilen: versteckte Fette und zugesetzte Fette. Versteckte Fette sind vor allem in fettem Fleisch, Soßen, Gebäck und Desserts enthalten. Ziehen Sie pflanzliche Fette den tierischen vor. Wenn Sie auf mageres Fleisch und auf den Fettgehalt bei Milchprodukten achten, können Sie den Gehalt an tierischen Fetten in Ihrer Nahrung bereits verringern. Öle wie z. B. Olivenöl oder Rapsöl haben den Vorteil, dass sie das Herz schützen. Schalenfrüchte (Walnüsse, Haselnüsse,...) enthalten pflanzliche Fettsäuren und sollten zu einer ausgewogenen Ernährung dazugehören.



ZIEHEN SIE
PFLANZLICHE
FETTE DEN
TIERISCHEN VOR



Zucker

IN GERINGEN
MENGEN
GENIESSEN

Zucker schmeckt zwar gut, ist aber das einzige Nahrungsmittel auf das unser Organismus verzichten könnte. Zuckerhaltige Lebensmittel wie Limonaden, Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck und Desserts gelten als Extras und sollten nur in kleinen Mengen genossen werden.

Salz

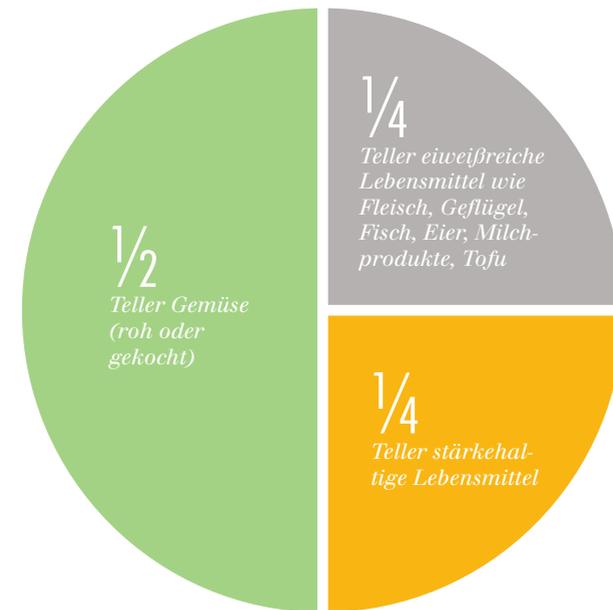
VERWENDEN SIE
VORZUGSWEISE
JODSALZ,
ABER IMMER
IN MASSEN

Zuviel Salz treibt den Blutdruck in die Höhe. Der natürliche Salzgehalt der Lebensmittel reicht aus, um den Salzbedarf des Organismus zu decken.

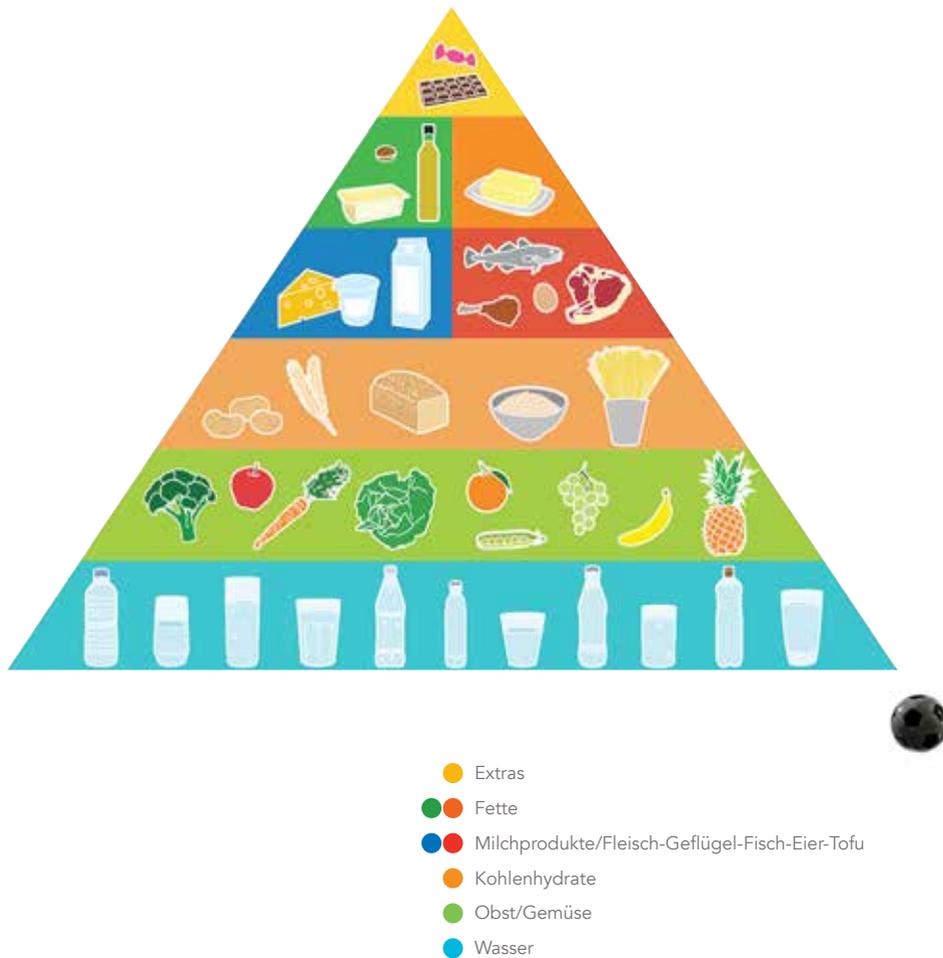
Lernen Sie, salzärmer zu essen, indem Sie den Salzstreuer vom Tisch verbannen und weniger Salz ins Kochwasser geben (1 Teelöffel Salz auf 1 Liter Wasser reicht aus). Verwenden Sie vermehrt Kräuter und Gewürze. Wenn Sie küchenfertige Produkte kaufen, lesen Sie aufmerksam das Etikett. Diese Fertigprodukte enthalten oft sehr viel Salz.



DIE OPTIMALE ZUSAMMENSETZUNG EINER MAHLZEIT



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Referenz: Ministerium für Gesundheit Luxemburg

Anhand der Lebensmittelpyramide kann man sehen, ob die Ernährung ausgewogen ist. Das Prinzip ist einfach: Je weiter oben eine Lebensmittelgruppe steht, desto kleiner und weniger häufig sollten die Portionen sein. Wasser sollte die Grundlage unserer Ernährung bilden. Extras wie z. B. Süßigkeiten sollten nur selten und nur in kleinen Mengen verzehrt werden.

Nicht jede einzelne Mahlzeit muss unbedingt in sich ausgewogen sein, sondern insgesamt sollte die Ernährung über einen oder mehrere Tage balanciert sein.

Regelmäßige Mahlzeiten

Regelmäßige Mahlzeiten strukturieren unseren Tag und helfen unserem Organismus, die Nahrungsaufnahme besser zu regulieren. Überspringen wir eine Mahlzeit, kann es sein, dass unser Körper dieses bei der nächsten Mahlzeit auszugleichen versucht. Er neigt dann dazu, in Erwartung einer eventuellen „Hungersnot“ Reserven anzulegen.

Auch die Zeit, die wir den Mahlzeiten widmen ist wichtig. Unser Gehirn benötigt ca. 10 Minuten, bis es die Nahrungsaufnahme verarbeitet. Wer also sehr schnell isst, läuft Gefahr, die doppelte Menge zu verschlingen, ehe er ein Sättigungsgefühl verspürt.





VERSCHIEDENE ERNÄHRUNGSWEISEN

Der Alles-Esser

Ein Alles-Esser nimmt im Prinzip alle Nahrungsmittel – auch Fleisch – zu sich, je nach Jahreszeit, Verfügbarkeit und persönlichem Geschmack. Er isst sowohl Lebensmittel tierischen als auch pflanzlichen Ursprungs. Eine solche Ernährung deckt, wenn sie ausgewogen ist, unseren ganzen Nährstoffbedarf ab.

Vegetarische Ernährung

Es gibt verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung. Der Ovo-Lakto-Vegetarier isst weder Fleisch noch Fisch, Mollusken und Meeresfrüchte, verzehrt aber neben pflanzlicher Kost auch Milch, Milchprodukte und Eier. Der Lakto-Vegetarier verzichtet auf Fleisch, Fisch und Eier, nimmt aber Milch und Milchprodukte zu sich. Prinzipiell gesehen ist eine vegetarische Ernährung gesund und deckt alle physiologischen Bedürfnisse des Körpers ab – vorausgesetzt, es wird auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Eiweißspender geachtet.

LEBENSMITTEL
KÖNNEN KEINE
WUNDER
WIRKEN!
LASSEN SIE
SICH NICHT
BEIRREN

Vegane Ernährung

Veganer ernähren sich rein pflanzlich und verzichten auf alle Lebensmittel tierischen Ursprungs. Einer solchen Ernährung fehlt das Vitamin B12, das ausschließlich in Produkten tierischen Ursprungs enthalten ist. Außerdem kann es auf längere Sicht zu einem Mangel an Mineralsalzen wie Kalzium, Zink und Eisen sowie an essentiellen Fettsäuren kommen, wenn die Mahlzeiten nicht richtig zusammengestellt sind. Veganer leben nur gesund, wenn sie regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel zuführen.

Lebensmittelkennzeichnung

Außer bei nicht verarbeiteten Lebensmitteln wie z. B. einem Paket Zucker oder Mehl müssen verpackte Lebensmittel mit Nährwertangaben gekennzeichnet sein. Auf dem Etikett muss der Brennwert und der Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz angegeben sein. Diese Angaben beziehen sich immer auf 100 g bzw. 100 ml des Nahrungsmittels. Auf freiwilliger Basis können zusätzlich die Werte pro Portion angegeben werden. Außerdem muss das Etikett die integrale Zutatenliste des Nahrungsmittels enthalten, und zwar absteigend nach ihrem Gewichtsanteil. Die Hauptzutat steht somit an

* Reglement (UE) N°1169/2011 des EU-Parlaments und der Sitzung des EU-Rats vom 25. Oktober 2011 über Verbraucherinformationen zu Lebensmitteln.

erster Stelle, die gewichtsmäßig am wenigsten enthaltene Zutat steht am Ende der Aufzählung.

Achten Sie bei Fertigprodukten auf den Zucker- und Fettgehalt pro 100 g (oder 100 ml) des verzehrfertigen Produkts. Wenn Sie zwischen zwei Produkten wählen müssen, können diese Angaben Ihnen helfen, die gute Entscheidung zu treffen.

Die Aufbewahrung von Lebensmitteln oder wie lagert man seine Vorräte richtig?

Jedes Lebensmittel wird nach der Temperatur gelagert, in der es lange haltbar bleibt:

- Tiefgekühlte Produkte im Tiefkühler/Gefrierschrank (Temperatur von -18°C bis -9°C)
- Frische Lebensmittel im Kühlschrank (Temperatur von 0°C bis 8°C)
- Alle anderen Lebensmittel im Küchenschrank (Raumtemperatur)

Nachdem James Harrison bereits im Jahr 1851 eine „Kältemaschine“ erfunden hatte, dauerte es noch lange, bis die Electrolux-Gruppe 1922 den Markennamen „frigidaire“ schützen ließ und der Kühlschrank Einzug in private Haushalte hielt.



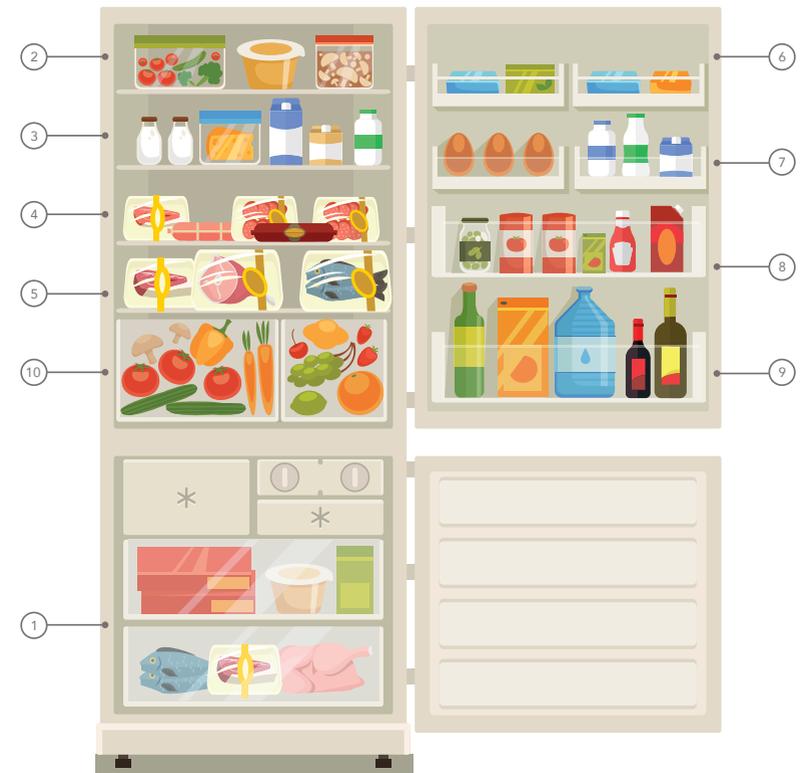
Im Kühlschrank kann man Lebensmittel zuverlässig und sicher lagern, wenn die richtige Temperatur eingestellt ist und die Kühlkette nicht unterbrochen wurde. Die niedrige Temperatur hält die Lebensmittel frisch und verlangsamt das Wachstum der meisten Keime. Gleichzeitig bleiben die Eigenschaften der Lebensmittel unverändert.

Die Temperatur im Kühlschrank sollte 5°C im mittleren Fach betragen. Allerdings ist die Temperatur im Innenraum eines Kühlschranks nicht überall gleich.

Die niedrigste Temperatur herrscht im unteren Fach (2°C) direkt über dem Gemüsefach. Hier kann man Fleisch, Geflügel und Fisch am besten lagern.

Lagern Sie Eier, Milchprodukte, Essensreste, Torte und Produkte mit dem Vermerk "Nach dem Öffnen kühl lagern" in den mittleren (4-5°C) und oberen Fächern (8°C) des Kühlschranks. Die Schubladen unten (bis zu 10°C) sind für Obst und Gemüse bestimmt.

Die Fächer an der Innenseite der Tür sind die wärmsten Stellen im Kühlschrank. (10-15°C). Dort lagert man am besten Lebensmittel, die nur leicht gekühlt werden müssen wie Getränke, Butter und Senf.



- | | |
|--|--|
| ① Tiefkühlfach | ⑥ In der Tür oben: Butter, Margarine |
| ② Oben: gegarte Speisen oder blanchiertes Gemüse (abgedeckt oder in der Frischebox) | ⑦ In der Tür oben: Eier, haltbare Milchprodukte (z. B. UHT-Sahne) |
| ③ Mitte: Frischmilch (ungeöffnet), Joghurt, Sahne, Quark, Käse, Pudding (originalverpackt, abgedeckt oder in der Frischebox) | ⑧ In der Tür Mitte: Senf, Dressing, Soßen, Tomatenketchup, Oliven, Kapern, Konfitüre,... |
| ④ Mitte unten: Schinken, Salami, Räucherwaren (originalverpackt oder in der Frischebox) | ⑨ In der Tür unten: angebrochene Getränke, Wein, angebrochene Frischmilch |
| ⑤ Unten: leicht verderbliche Lebensmittel wie frischer Fisch, frisches Fleisch (verpackt) | ⑩ Gemüsefach: Obst und Gemüse |

Preisgünstig kochen

Preisgünstiges Kochen fängt mit dem richtigen Einkaufen an. Um nichts Überflüssiges einzukaufen, gehen Sie am besten anhand einer Einkaufsliste vor. Diese erstellen Sie je nach den Gerichten, die Sie in den nächsten Tagen kochen möchten. Um nicht in die Falle falscher Angebote zu tappen, machen Sie es sich zur Gewohnheit die Kilo – respektive Literpreise der Produkte zu vergleichen. Es ist besser mit "vollem Bauch" einzukaufen, man ist besser gegen "Versuchungen" gefeit

Bevorzugen Sie Produkte der Jahreszeit und wählen Sie die Nahrungsmittel wenn möglich unverpackt. Sie sind häufig preisgünstiger, von besserer Qualität und besserem Geschmack. Tiefkühlprodukte (z. B. Erbsen), oder Konserven (z. B. geschälte Tomaten) können eine gute Alternative bieten, vor allem außerhalb ihrer Erntezeit. Auch Fischkonserven, wie Sardinen und Makrelen gehören zur guten Wahl.

Selbst gekocht schmeckt am besten. Dies ist auch die beste Möglichkeit sich zu einem günstigen Preis gesund zu ernähren. Sie können die Gerichte im Voraus planen, dementsprechend Ihre Einkäufe machen, und falls übrig, die Reste am nächsten Tag verwenden. Passen Sie die gekochten Mengen der Anzahl der Gäste an, so vermeidet man das Verschwenden von Essen. Sollten Sie doch Reste haben, können Sie vielleicht eine Suppe daraus kochen, ein Gratin, eine Quiche, ein Gemüseallerlei...

Manchmal ist es günstiger eine größere Menge eines Gerichtes zu kochen (z. B. bei Suppen, Tomatensoße, Schmorgerichte,...). Denken Sie daran, sobald das Essen abgekühlt ist, das Übriggebliebene einzufrieren. Tiefgekühlt konservieren sie sich bestens.

Um Energie zu sparen, vergessen Sie nicht beim Wasser kochen den Deckel auf den Topf zu tun, und benutzen Sie Pfannen und Töpfe, die auf die Herdplatten passen. Je nach Art können Sie auch vorzeitig den Herd abschalten, weil die Platten noch einige Zeit nachheizen.

**BEVORZUGEN
SIE PRODUKTE
DER JAHRESZEIT.
FRISCH ZUBEREITET:
EIN GENUSS**



EXTRAS

Alkohol

Wasser ist das einzige Getränk, das der Körper wirklich benötigt; das gilt für alle Altersstufen. Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie unbedingt jegliches alkoholische Getränk meiden.

Trinken Sie nicht jeden Tag Alkohol. Bevorzugen Sie Wein oder Bier hochprozentigen oder zuckerhaltigen Alkoholika. Hände weg vom Steuer, wenn Sie Alkohol getrunken haben!

Snacks und Süßigkeiten

Snacks und Süßigkeiten sind oft sehr kalorienreich und süß. Zwischendurch verzehrt, verderben sie den Appetit und bringen Sie eventuell aus dem Rhythmus der drei Hauptmahlzeiten. Wenn Sie Süßigkeiten nur hin und wieder und in kleinen Mengen verzehren, können Sie sie aber ohne schlechtes Gewissen genießen.

Essen im Restaurant

Essen im Restaurant gehört in der heutigen Zeit zum Alltag von vielen Menschen. Viele Restaurants bieten bereits gesunde und ausgewogene Gerichte an.



VORSICHT
- ÜBERMÄSSIGER
ALKOHOLGENUSS
SCHADET DER
GESUNDHEIT!

TÄGLICHE BEWEGUNG

EIN SICHERER GEWINN FÜR DIE GESUNDHEIT

Tägliche Bewegung und regelmäßige Sportaktivitäten bringen uns in jeder Lebensphase größten Nutzen: sie verringern das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, sowie für einige Krebsarten. Sie erhalten den Bewegungsapparat gesund, das Körpergewicht unter Kontrolle und wirken sich positiv auf das psychische und soziale Wohlbefinden aus.

Körperliche Aktivität, wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen, ist für alle Altersstufen wichtig, für Erwachsene wie für Senioren und ganz besonders für Kinder.

Siehe: „Recommandations du Conseil de l'Europe“ - Empfehlungen vom Europarat, November 2015.



Für das gesundheitliche Wohl empfiehlt die WHO tägliche Bewegung mittlerer Intensität:

- Mindestens 30 Minuten für Erwachsene, auch für Senioren
- Mindestens 60 Minuten für Kinder und Jugendliche

Die WHO gliedert ihre Empfehlungen nach Altersgruppen:

Kinder und Jugendliche von 5 bis 17 Jahren

1. Kinder und Jugendliche sollten sich pro Tag insgesamt mindestens 60 Minuten lang mit mittlerer oder starker Intensität bewegen.
2. Bei mehr als 60 Minuten bringt die körperliche Bewegung zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit.
3. Die tägliche Bewegung sollte überwiegend aus Ausdaueraktivität bestehen. Darüber hinaus sollte das Training mindestens dreimal in der Woche intensivere Übungen zur Stärkung von Muskeln und Knochen beinhalten.



Erwachsene von 18 bis 64 Jahren

1. Im Laufe einer Woche sollten sich Menschen zwischen 18 und 64 Jahren mindestens 150 Minuten lang mäßig intensiv betätigen oder mindestens 75 Minuten intensives Ausdauertraining betreiben. Beide Möglichkeiten können auch kombiniert werden.
2. Ausdaueraktivitäten sollten in Zeitabschnitten von mindestens 10 Minuten betrieben werden.
3. Für größeren gesundheitlichen Nutzen können Erwachsene ihr Bewegungspensum auf 300 Minuten Ausdauertraining mittlerer Intensität pro Woche oder 150 Minuten intensive körperliche Betätigung pro Woche steigern, respektive die beiden Möglichkeiten entsprechend kombinieren.
4. Mindestens an zwei Tagen in der Woche sollten Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen durchgeführt werden.

Senioren ab 65 Jahren

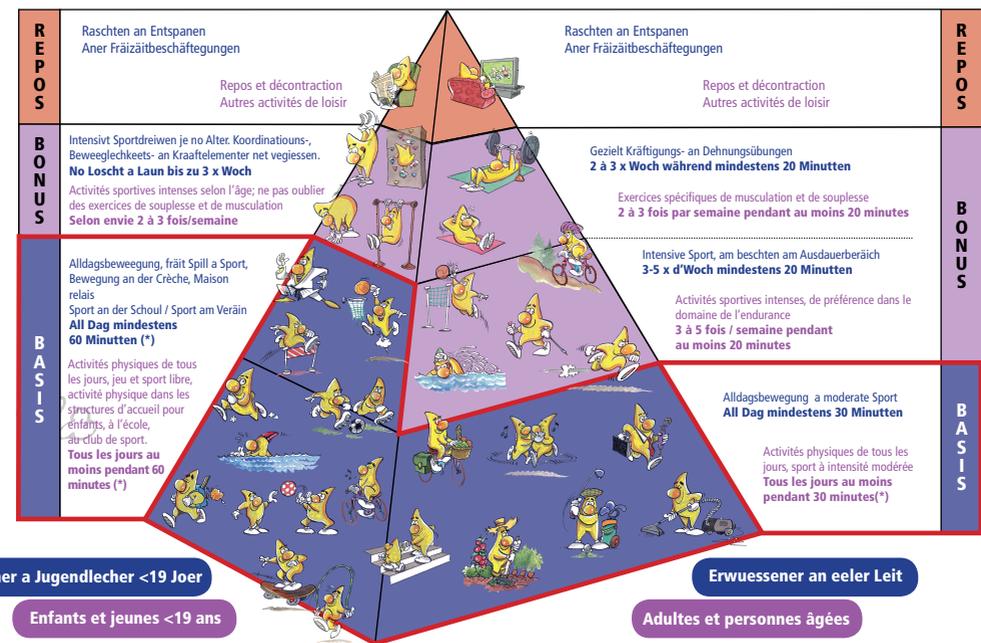
1. Im Laufe einer Woche sollten ältere Menschen mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivitäten mittlerer Intensität oder 75 Minuten intensive Ausdauerbewegungen betreiben oder beide Aktivitäten kombinieren.
2. Ausdaueraktivitäten sollten in Zeitabschnitten von mindestens 10 Minuten betrieben werden.
3. Für größeren gesundheitlichen Nutzen können Senioren ihr Bewegungspensum auf 300 Minuten Ausdauertraining mittlerer Intensität pro Woche oder 150 Minuten intensive körperliche Betätigung pro Woche steigern, respektive beide Möglichkeiten entsprechend kombinieren.
4. Menschen mit eingeschränktem Bewegungspotential sollten an mindestens drei Tagen in der Woche Übungen durchführen, die das Gleichgewicht trainieren und Stürzen vorbeugen.
5. Mindestens an zwei Tagen in der Woche sollten Kräftigungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen gemacht werden.
6. Können Senioren aus gesundheitlichen Gründen den vorgeschlagenen Empfehlungen nicht entsprechen, sollten sie körperlich so aktiv sein, wie es ihre Fähigkeiten und ihr Gesundheitszustand zulassen.

(Siehe: „Recommandations sur l'activité physique pour la santé“ - Empfehlungen zur Förderung der Gesundheit durch Bewegung, WHO 2010.)



Menschen, die derzeit körperlich nicht aktiv sind, sollten schrittweise die Häufigkeit, die Dauer und schließlich die Intensität der körperlich-sportlichen Aktivitäten steigern. Dabei sollte der Schwerpunkt auf Ausdaueraktivität liegen, zwei- bis dreimal in der Woche können Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen hinzukommen.

Bewegungspyramid La pyramide de l'activité physique



Referenz: Ministerium für Sport Luxemburg
 Für weitere Details: http://www.sport.public.lu/fr/sport-loisir/sport-sante/plan_national.pdf



MIT MEHR BEWEGUNG
VERBESSERN WIR
UNSERE GESUNDHEIT
UND UNSERE
LEBENSQUALITÄT

Körperliche Aktivitäten kann man in drei Intensitätsstufen einteilen: leichtes, mittleres und intensives Training

INTENSITÄT	Begleiterscheinungen des Trainings
Leicht	Normale Atmung, kein Schwitzen z. B.: langsames Gehen (3-4km/h), den Hund Gassi führen, im Haushalt arbeiten, Kegeln, Golf spielen **
Mäßig	Leicht beschleunigte Atmung, kein oder mäßiges Schwitzen z. B.: Schnelles Gehen (> 5 km/h), langsames Radfahren (< 20km/h), Schwimmen, Gärtnern, Tanzen, Wassergymnastik, Skifahren (Abfahrt), Spiele mit Ball und Schläger (Volleyball, Badminton, Tennis, ...) **
Hoch	Stark beschleunigte Atmung (fast außer Atem), starkes Schwitzen z. B.: Treppensteigen, schnelles Radfahren (> 20 km/h), Jogging (10km/h oder mehr), schnelles Schwimmen, Aerobic, Mannschaftssport (Fußball, Basketball, Handball, Tennis,...) **

** je nach der individuellen körperlichen Anstrengung des Spielers

Wenn wir uns bewegen, verbessern wir unsere Kondition und unser Wohlbefinden, wir bleiben in Form und tun aktiv etwas für unsere Gesundheit.

**NÜTZLICHE
ADRESSEN**

- Ministerium für Gesundheit
www.sante.public.lu
- Ministerium für Sport
www.sport.public.lu
- Ministerium für Familie, Integration und die Großregion
www.mfi.public.lu
- Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend
www.men.public.lu
- Weltgesundheitsorganisation
www.who.int

Herausgeber: Ministère de la Santé
(Ministerium für Gesundheit)
Ausgabe 2016 - ISBN 978-99959-41-18-5

Diese Broschüre gehört zu einer Reihe von Broschüren, die das Thema Ernährung und Bewegung für unterschiedliche Zielgruppen aufbereiten und die im Rahmen der Initiative „Gesond iessen, Méi bewegen“ (GIMB) entwickelt wurden.



NB: Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir für beide Geschlechter die grammatikalisch männliche Form.