

Inhalt

Teil 1: Mut zur Veränderung

Kapitel 1: Ein Blick auf den Weg zum Wunschverhalten

- 9 Unsere Gewohnheiten geben uns Sicherheit
- 10 Das Stufenmodell der Verhaltensänderung

Kapitel 2: Ziele stecken – Motive checken

- 13 Persönliche Ziele erkunden
- 14 Auf den Punkt gebracht: Ziele erfolgreich formulieren
- 15 Den Motiven auf den Grund gehen

Teil 2: Auf gutem Kurs mit mehr Bewegung

Kapitel 1: Wie Bewegung uns hilft

- 17 Bewegung damals und heute
- 17 Warum Bewegung ein guter Schutzfaktor ist
- 17 Gut zu wissen – drei gute Nachrichten für Sie
- 18 Extra: Grundbegriffe im Bereich Bewegung: Was ist was?

Kapitel 2: Was Menschen in Bewegung bringt

- 19 Welcher Bewegungstyp sind Sie?
- 21 Lieblingsausreden – und wie Sie damit umgehen können
- 22 Extra: Tipps zum Loslegen und Dranbleiben



Kapitel 3: Fit durch mehr Bewegung im Alltag

- 23 Kleiner Aufwand – großer Gewinn
- 24 Extra: Alltagsaktivitäten und Kalorienverbrauch
- 24 Anregungen für den Alltag
- 25 Jeder Schritt zählt – und Schrittzähler motivieren
- 26 Extra: Was genau ist ein Schrittzähler?
- 27 Wie ermitteln Sie Ihren Schritte-Status
- 27 Auf geht's – Tipps zum Auffüllen Ihres Schrittkontos
- 29 Extra: Vor- und Nachteile von Schrittzählern, Herzfrequenzmessern und Fitnessarmbändern
- 30 Exkurs Monitoring

Kapitel 4: Herz und Seele etwas Gutes tun – mit Ausdauertraining

- 32 Dem Herzen etwas Gutes tun
- 32 Welche Ausdauersportarten sind für Einsteiger geeignet?
- 34 Extra: Geeignete Ausdauersportarten im Überblick
- 35 Extra: Ab wann ist ein Ausdauertraining effektiv?
- 35 Erfolgreich mit dem 10-Stufen-Plan
- 37 Trainieren nach der Herzfrequenz
- 38 Trainieren nach Gefühl – die Borg-Skala
- 38 Extra: Mythos Fettverbrennung – oder warum Sie ruhig mal Gas geben dürfen
- 39 Einige Trainings-Tipps für ein gutes Gelingen

Kapitel 5: Volle Kraft voraus – mit Krafttraining



- 40 Die wiederentdeckte Bedeutung der Kraft
- 40 Krafttraining und Gewichtsreduktion
- 40 Leichtes Krafttraining ist Balsam für den Rücken
- 41 Länger und besser leben mit mehr Kraft
- 41 Muskelprotz durch Krafttraining?
- 42 Fitness-Studio: ja oder nein?
- 42 Wo kann ich sonst noch trainieren?
- 43 Ihr Trainingsprogramm für zuhause

Kapitel 6: Bleiben Sie locker – Dehnen macht beweglich und mobil

- 48 Sanfter Ausgleich zum Büroalltag
- 49 Richtig dehnen
- 49 Wie kann ich gezielt dehnen?
- 50 So bleiben Sie beweglich: das Mini-Dehnprogramm

Kapitel 7: Stimmt das wirklich?

- 54 12 Sport-Irrtümer unter der Lupe

Kapitel 8: Auf den Punkt gebracht: das optimale Bewegungsprogramm

- 57 Das Training optimal gestalten
- 57 Leicht zu merken: die F.I.T.T.- Regel

Teil 3: Stress lass nach

Kapitel 1: Vom Stress und seinen Folgen

- 61 Stress – was genau ist das eigentlich?



- 61 Was passiert, wenn der Stress anhält?

Kapitel 2: Entspannt dem Stress vorbeugen

- 63 Kleine Ruhequellen für zwischendurch
- 64 Auf lange Sicht entspannt: bewährte Entspannungstechniken
- 65 Worauf Sie bei Ihrer Wahl achten sollten
- 66 Extra: Entspannungstechniken im Vergleich
- 68 Sonstige Anti-Stress-Programme

Kapitel 3: Ruhe-Räuber und Ruhe-Quellen

- 69 Alles im Lot oder Kanal voll?

Teil 4: Bewusst essen, bewusst trinken

Kapitel 1: Essen ist etwas Wunderbares

- 71 Essen wirkt!
- 71 Gute Ernährung – der Schlüssel für Gesundheit und ein langes Leben
- 72 Warum kann es so schwierig sein, sich gesund zu ernähren?
- 74 Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?

Kapitel 2: Alles Gute für die Küche

- 76 Clever einkaufen
- 77 Extra: Was ist wichtig beim Einkauf? – Zutatenliste, Einkaufsfallen, richtige Lagerung
- 78 Lebensmittelkennzeichnung – ein Buch mit sieben Siegeln?

Inhalt

- 80 So erkennen Sie frische Lebensmittel
- 80 Verpackungen von Lebensmitteln
- 81 Supermarkt-Fallen sicher umschiffen
- 81 Gut lagern – wie Lebensmittel frisch und lecker bleiben
- 83 Gutes Gelingen – die Vorteile einer organisierten Küche

Kapitel 3: 16 Irrtümer rund um die Ernährung

- 83 Was stimmt – und was nicht?

Kapitel 4: Warum wir essen: Hunger, Appetit und Sättigung

- 88 Hunger vs. Essen im Stundentakt
- 88 Extra: Hunger und Appetit in den Griff bekommen
- 90 Die besten Sattmacher

Kapitel 5: Warum wir essen: Essen und Psyche

- 91 Wer oder was steuert unser Essverhalten?
- 92 Innensteuerung und Außensteuerung
- 92 Extra: Gewohnheiten ablegen, Verlockungen widerstehen
- 93 Extra: Feiertagsblues und Spaßbremsen geschickt händeln
- 93 Wie Gefühle unser Essverhalten beeinflussen
- 94 Machen uns Lebensmittel glücklich?
- 94 Extra: Der Umgang mit Kontrollen und Verboten
- 94 In schwierigen Situationen einen klaren Kopf behalten



Kapitel 6: Optimal versorgt

- 95 Eiweiß – mehr als das Weiße vom Ei
- 95 Ohne Fett läuft nichts
- 96 Kohlenhydrate liefern nicht nur Energie
- 99 Unentbehrlich: Vitamine und Mineralstoffe

Kapitel 7: Darm gut, alles gut

- 99 Höchstleistung in der Körpermitte
- 99 Perfekt gefaltet
- 100 Wo Gut und Böse zusammenleben
- 101 Den Bösewichtern auf der Spur
- 102 So bleibt der Darm gesund

Kapitel 8: Gesund essen mit Vergnügen

- 103 Alles, nur kein Einheitsbrei
- 103 Zuhause gesund und lecker essen
- 105 Extra: Und täglich grüßt das Fragezeichen: Was soll ich heute kochen?
- 106 Top im Job: gesund essen während der Arbeitszeit
- 108 Unterwegs und im Urlaub gut versorgt
- 109 Extra: So genießen Sie Ihren Urlaub auch am Buffet

Kapitel 9: Die Lebensmittel-Hitliste

- 109 Eine Hitliste für Lebensmittel?
- 110 Bunte Verlockungen: das beste Gemüse und Obst
- 110 Extra: Was in Lebensmitteln alles drinsteckt
- 111 Das geht runter wie Öl: das beste Fett
- 111 Extra: Welches Fett wofür?



- 112 Mehr als ein Stück Lebenskraft: das beste Eiweiß
- 112 Kraftprotz auf dem Teller: die besten Kohlenhydrate
- 112 Extra: Diese Kohlenhydrat-Lieferanten sind empfehlenswert
- 112 Unser Lebenselixier: die besten Getränke

Kapitel 10: Jeder Mensch is(s)t anders

- 113 Getreide vs. Eiweiß?
- 114 Lust auf ein Experiment?
- 115 Die Eiweiß-Pyramide
- 116 Die Kohlenhydrat-Pyramide
- 117 Extra: Einige praktische Tipps

Ernährungs-Spezial:

- 117 Nichts geht mehr – und nun?
- 118 Wie Sie Ihren Kurs wieder aufnehmen können

Teil 5: Auf gutem Kurs gegen den Diabetes

Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes

- 121 Alter und Typ-2-Diabetes
- 121 Erhöhte Blutglukosewerte – süßes Blut, bittere Pille
- 122 Extra: Mögliche schwerwiegende Folgen des Diabetes
- 123 Familienbande – die genetische Veranlagung
- 123 Übergewicht – Gefahr auf Taillenhöhe



- 124 Extra: Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht
- 125 Extra: Beurteilung des Körpergewichtes mittels Waist-to-Height-Ratio
- 126 Schwangerschaftsdiabetes und Geburtsgewicht der Kinder
- 126 Bluthochdruck – viele Ursachen, eine Wirkung
- 127 Extra: Blutdruckmessen unter standardisierten Bedingungen
- 127 Störungen des Fettstoffwechsels
- 128 Rauchen: die Qual mit dem Qualm
- 129 Das perfekte Vorsorge-Duo: Ernährung und Bewegung

Teil 6: Extras

- 131 Gesundheits-Check vor dem Start
- 132 Erfolge erkennen – der Mini-Fitness-Test

Extras zum Ernährungsteil

- 134 Zu Kapitel 2
- 135 Zu Kapitel 3
- 136 Zu Kapitel 4
- 137 Zu Kapitel 6
- 138 GesundheitsCheck Diabetes
- 140 „Mein Logbuch“
- 140 Quellenangaben/Literaturverzeichnis
- 147 Stichwortverzeichnis