

FIT. FITTER. AM FITTESTEN

Unser Körper benötigt regelmäßige und individuelle Beanspruchung, um leistungsfähiger bei höheren Belastungen zu werden. Das gilt für unsere Muskeln, das Herz-Kreislaufsystem und auch für unseren Stoffwechsel. Achte deshalb auf einen ausgeglichenen Trainingsplan und eine ausgewogene **Ernährung**.

Kohlenhydrate Gute vs. schlechte Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate sind in Verruf geraten. Sie gelten als Dickmacher, von denen die Menschen viel zu viel essen. Tatsächlich gehören sie aber in eine ausgewogene Ernährung. Entscheidend ist nur, die richtigen Kohlenhydrate zu essen.

Brot, Nudeln und Reis – die klassischen Lieferanten von Kohlenhydraten kann jeder aufzählen. Kohlenhydrate kommen aber auch in Früchten, Milchprodukten und Gemüse vor. **Echte Kohlenhydratbomben sind Süßigkeiten und Limonaden.** Kohlenhydrate sind nämlich nichts anderes als Zuckermoleküle. Je länger die Kette der Zuckermoleküle, umso länger braucht der Körper, um diese zu zerlegen und in den Blutkreislauf aufzunehmen.

Nach einer Süßigkeit, die den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe schießen lässt, hat man deshalb eher wieder Appetit als nach einem Vollkornbrot - auch wenn dabei dieselbe Menge an Kalorien verzehrt wird.

Wer ständig kleine Snacks zu sich nimmt, hält seinen Blutzuckerspiegel unnötig hoch. **Es empfiehlt sich deshalb eher die klassischen drei Mahlzeiten pro Tag.** Auch deshalb sind Kohlenhydrate aus Gemüse, Obst und Vollkornprodukten die „besseren“ Kohlenhydrate. **Wer abnehmen möchte, muss Kalorien einsparen** - wie genau er das tut, ist

dabei offenbar nicht entscheidend. Komplette auf bestimmte Nahrungsmittelgruppen zu verzichten, sei grundsätzlich nicht im Sinne einer ausgewogenen Ernährung. **Essen ist schließlich auch Ausdruck von Identität und Individualität.** Allerdings kommt es auf die richtige Zusammensetzung an.

Die wichtigsten Grundregeln dabei: **Gemüse und Obst so viel man möchte, bei Getreidewaren wie Brot und Nudeln eher Vollkornprodukte wählen**, nur sparsam Süßwaren essen und möglichst keine gezuckerten Getränke trinken.

Ein Trick: „**Wer sein Essen hauptsächlich selbst frisch zubereitet, vermeidet unnötigen Zucker in Fertigprodukten**“.

In diesem Sinne: Kohlenhydrate ja, aber die Richtigen!

Lachen ist gesund!

Man ist niemals zu schwer für seine Größe, aber man ist oft zu klein für sein Gewicht.

Wer abnehmen möchte, muss Kalorien einsparen - wie genau er das tut, ist dabei offenbar nicht entscheidend. Komplette auf bestimmte Nahrungsmittelgruppen zu verzichten, sei grundsätzlich nicht im Sinne einer ausgewogenen Ernährung. **Essen ist schließlich auch Ausdruck von Identität und Individualität.**

TERMINE



24.07.2017: Heilhypnose

29.07.2017: Nordic Walking

15.08.2017: Sommerfest

02.09.2017: Brückenschlagfest

PERFECT4BODY – NEWS

INFO des Monats Juli 2017:

Unser erstes Sommerfest! Ihr seid herzlichst
eingeladen!

Wann? 15.08.2017, 18:00



Wir freuen uns auf ein gemeinsames Grillfest! Bratwürste, leckere und gesunde Kleinigkeiten gibt's von uns! Gerne nehmen wir auch kleine selbst bereitete Speisen als Unterstützung! Spaß und gute Laune bringt Ihr mit!

Der Sommer steht vor der Tür, die Ferienzeit beginnt! Endlich Sonne satt! ... ein Zuviel an Sonne kann aber auch schnell schmerzhaft werden ...

Was tun bei Sonnenbrand?...

Autsch – die Haut ist gerötet und jede Berührung schmerzt. Das sind die typischen Symptome für einen **Sonnenbrand**.

Manche verspüren schon während des Sonnenbadens eine leichte Spannung der Haut. Ein Zuviel an Sonne rächt sich dann etwa sechs bis acht Stunden nach der Sonnenbestrahlung. Der Höhepunkt des Sonnenbrands ist nach etwa vierundzwanzig Stunden erreicht.

Erste Maßnahme: Raus aus der Sonne! Als erste Sofortmaßnahme bei einem Sonnenbrand gilt: sofort raus aus der Sonne! Sucht Euch ein schattiges Plätzchen und bedeckt Eure Haut mit Kleidung. Tragt außerdem einen hohen Sonnenschutz auf.



Viel Trinken und die Haut kühlen! Tee und Mineralwasser eignen sich am besten und zur Linderung der akuten Symptome sollte die Haut gutgekühlt werden. Die erste Kühlung findet unter der Dusche oder in der Badewanne mit klarem, kaltem Wasser statt. **Wichtig:** keine fetthaltigen Öle oder Cremes verwenden, da sie einen Film auf der Haut bilden.

Entzündungshemmende Creme auftragen! Bei leichtem Sonnenbrand können niedrigdosierte hydrocortisonhaltige Cremes helfen, die typischen Beschwerden wie Rötung, Juckreiz und Brennen zu lindern.

Hausmittel: Ihr könnt Quarkwickel machen oder Joghurtkompressen auflegen. Im Gesicht oder auf kleinen Flächen, wie den Schultern eignen sich Gurkenscheiben oder Teebeutel zur Kühlung.

Wann zum Arzt? Bei schwerwiegendem Sonnenbrand, wenn die Haut stark schmerzt und womöglich sogar Blasen wirft, ist es dringend empfohlen einen Arzt aufzusuchen – bei Fieber, Schüttelfrost und Kreislaufzusammenbruch besteht womöglich sogar Lebensgefahr!

NEWS: Schnupperkurs Outdoor, Nordic Walking'

Wann? 29.07.2017, 9:00

Wir möchten Euch sehr gerne unseren neuen Kurs vorstellen! Steffi hat den ‚Führerschein‘ erfolgreich bestanden und nun geht es daran, dieses Wissen gemeinsam mit Euch in



die Praxis umzusetzen. Wir treffen uns am Studio und gehen danach zum nahegelegenen Waldpark, denn hier trainiert es sich im Schatten am besten.

Da wir den Tag aber ein bisschen planen möchten, tragt Euch bitte rechtzeitig in die ausliegende Anmeldeleiste ein! Danke! Viel Spaß!