Cholesterinbewusst leben

Ernährungs- und Bewegungsratgeber

www.hexal.de

HEXAL
A Sandoz Brand

Liebe Patientin, lieber Patient,

zur Behandlung Ihrer erhöhten Cholesterinwerte hat Ihr Arzt Ihnen ein Medikament verschrieben. Damit kann die Bildung von Cholesterin in der Leber blockiert und das Gesamtcholesterin verringert werden.

Aber auch Sie selbst können viel dazu beitragen, Ihren Cholesterinspiegel in den Griff zu bekommen: mit einem gesunden und cholesterinbewussten Lebensstil. In dieser Broschüre geben wir Ihnen gerne ein paar hilfreiche Tipps für Ihren Alltag.

Cholesterin ist lebensnotwendig und bei gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung reguliert der Körper den Fett- und Cholesterinstoffwechsel selbst. Wird jedoch mit der Nahrung jahrelang zu viel Fett und Cholesterin aufgenommen, kann das für die Gesundheit gefährlich werden.

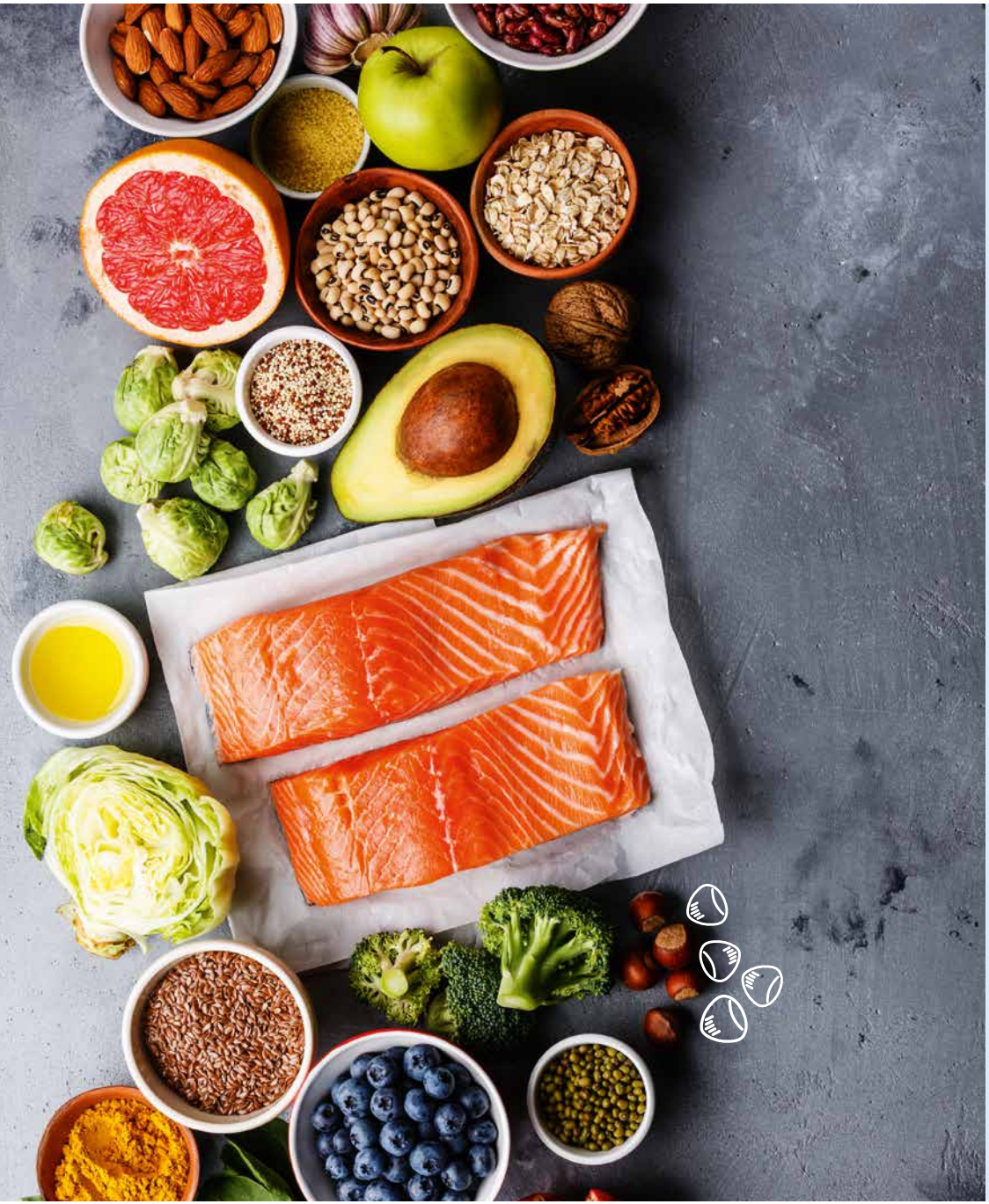
Nutzen Sie auch das beiliegende Tagebuch und halten Sie Ihre täglichen Mahlzeiten und Bewegungsaktivitäten fest. So behalten Sie einen guten Überblick über Ihren persönlichen cholesterinbewussten Lebensstil.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Gesundheit alles Gute!

Ihre Hexal

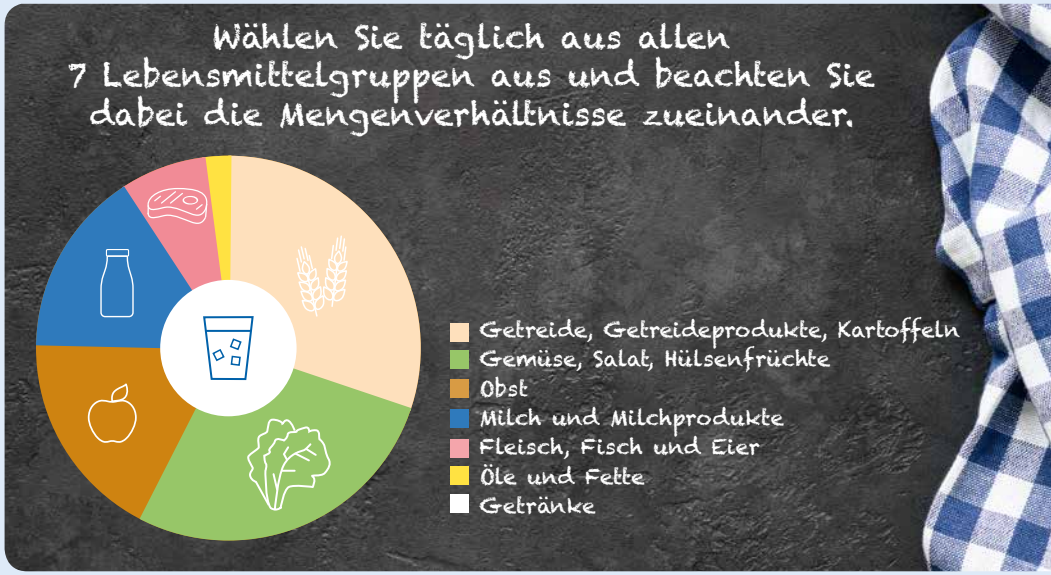
Das finden Sie in diesem Ratgeber

- **Cholesterinbewusste Ernährung – Tipps zur Umstellung Ihres Speiseplans**
- **Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung**
- **Ausreichend Bewegung – Tipps für den Alltag**



Tipps zur Umstellung Ihres Speiseplans

Eine **vollwertige Lebensmittelauswahl** ist die Grundlage für eine gesunde Ernährung. Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Nahrung zusammenstellen sollten. So können Sie sicher sein, alle nötigen Nährstoffe zu sich zu nehmen.



Modifiziert nach: https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/ (abgerufen am 25.03.2019)

Für die **cholesterinbewusste Ernährung** gelten einige zusätzliche Grundsätze, die wir Ihnen auf den nächsten Seiten erläutern möchten. Aller Anfang ist schwer, aber wenn Sie diese Prinzipien verinnerlicht haben und in Ihren Alltag einbauen, ist es gar nicht mehr so kompliziert.

Die Empfehlung gilt auch für Menschen ohne erhöhten Cholesterinspiegel.
Also holen Sie Ihre Angehörigen mit ins Boot und stellen Sie Ihre Ernährung gemeinsam um.

Reduzieren Sie die Aufnahme von Cholesterin

Maximal 300 mg Cholesterin pro Tag

Cholesterin kommt vor allem in tierischen Lebensmitteln vor, die Mengen in pflanzlichen Produkten sind minimal.

Frühstück
150 g Joghurt **3,5 % Fett** (15 mg), Haferflocken, Banane, 1 Milchkaffee mit 100 ml **Vollmilch** (13 mg)

Mittagessen
150 g Rindergeschnetzeltes (105 mg) in 100 g **Sahnesoße** (100 mg), Buttergemüse mit 1 EL **Butter** (24 mg), Kartoffeln

Snack
1 Milchkaffee mit 100 ml **Vollmilch** (13 mg), 150 g mit Quark **20 % Fettanteil** (16 mg), frisches Obst

Abendessen
1 Brötchen, 1TL **Butter** (12 mg), 1 Scheibe **Gouda 45 % Fett** 30 g (29 mg), 1 Scheibe **Mortadella** 20 g (15 mg)

Insgesamt **342 mg** Cholesterin

Frühstück
150 g Joghurt **1,5 % Fett** (9 mg), Haferflocken, Banane, 1 Kaffee mit 20 ml **fettarme Milch** (1 mg)

Mittagessen
150 g Rindergeschnetzeltes (105 mg) in 100 g **Sojasahnesoße** (0 mg), **gedämpftes** Gemüse **ohne Fett** (0 mg), Kartoffeln

Snack
1 Milchkaffee mit 100 ml **fettarmer Milch** (5 mg), 150 g **Magerquark** (1,5 mg), frisches Obst

Abendessen
1 Brötchen **ohne Butter** (0 mg), 15 g **Frischkäse 20 % Fett** (4,5 mg), 1 Scheibe Mortadella 20 g (15 mg), **Gurken- und Tomatenscheiben**

Insgesamt **142 mg** Cholesterin

So sparen Sie Cholesterin:
fettreduzierte Milchprodukte essen, pflanzliche Produkte bevorzugen

Wählen Sie Fette bewusst aus

Unser Körper benötigt Fett, um funktionieren zu können – aber **die Menge und die Qualität** sind entscheidend! Sie haben sicher schon von „guten" und „schlechten" Fetten gehört – doch was bedeutet das genau? Entscheidend für die Qualität ist die chemische Struktur. Man spricht hier von Sättigung. Die verschiedenen Fette, die wir über die Nahrung aufnehmen, beeinflussen unseren Fettstoffwechsel auf unterschiedliche Art und können sogar die Cholesterinwerte im Blut verändern.

- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. in fettreichem Fisch wie Lachs oder Leinöl) senken das Cholesterin im Blut und sind besonders günstig für den Stoffwechsel
- Einfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. in Olivenöl, Nüssen, Avocados) sind neutral bis leicht cholesterinsenkend
- Gesättigte Fettsäuren (z. B. in Fleisch, Wurst, Butter) erhöhen das „schlechte" LDL-Cholesterin im Blut

Vorsicht bei gehärteten Fetten

Werden Pflanzenfette industriell gehärtet, können sogenannte **trans-Fettsäuren** entstehen. Diese kann unser Körper nicht nutzen und eine hohe Aufnahme wirkt sich negativ auf den Cholesterinspiegel aus. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich, denn gehärtete Fette kommen in vielen fertigen Lebensmitteln vor.

Beispiel eines fertigen Haferbreis

Zutaten:
48 % Haferflocken, Milchzucker, Milcheiweiß, Fruktose, Glukosesirup, Maisstärke, **Pflanzenöl**, **teilweise gehärtet**, Milchfettpulver, Salz, Aroma...

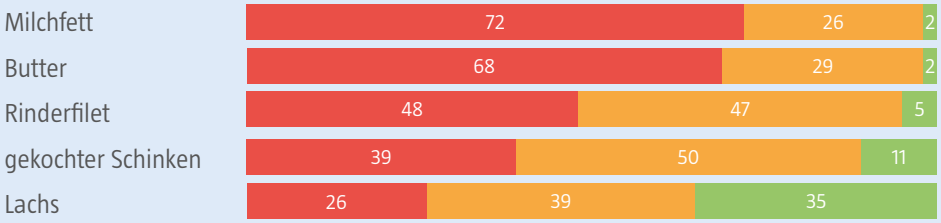
Beispiel einer Packung Kaubonbons

Zutaten:
Glukosesirup, Zucker, **pflanzliches Öl (gehärtet)**, Gelantine, Säuerungsmittel (Citronensäure), Aroma, Vitamin C...

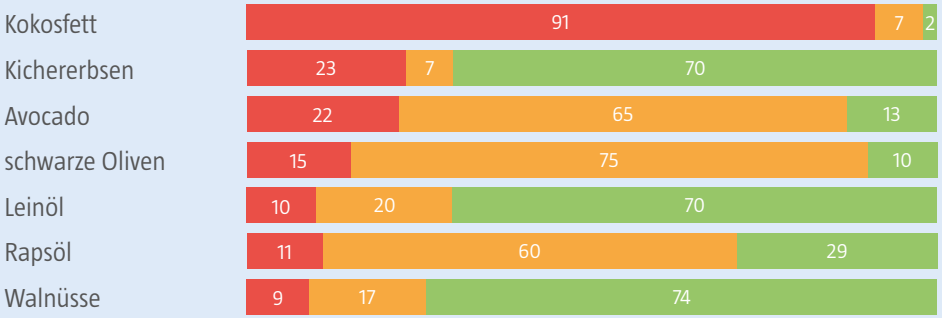
Die Sättigung beeinflusst, ob ein Fett fest oder flüssig ist. Es gilt:
Je flüssiger, desto stärker ungesättigt. Wenn Sie Speisefette nutzen, greifen Sie also lieber zu Oliven- oder Rapsöl statt zu festen Fetten wie Margarine oder Butter.

Fettsäurezusammensetzung in einigen Lebensmitteln

Tierische Fette



Pflanzliche Fette



Durchschnittliche Fettsäure-Zusammensetzung einiger pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel. Gemäß http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/ (abgerufen am 25.03.2019)

gesättigte Fettsäuren | einfach ungesättigte Fettsäuren | mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Auch bei der Sättigung gilt: pflanzliche Fette sind besser als tierische.

Nehmen Sie nicht zu viel Fett zu sich

Vorsicht – auch von Lebensmitteln, die viele gute Fette enthalten, sollten Sie keine großen Mengen essen. **Denn Fett ist sehr energiereich**. 100 g Cashewnüsse haben 600 kcal und damit fast genau so viel kcal wie eine Tafel Schokolade (500 kcal).

Fettgehalt in % https://www.onmeda.de/naehrstoffe/versteckte_fette-welche-lebensmittel--enthalten-versteckte-fette--14103-2.html (abgerufen am 25.03.2019)

Essen Sie viele Ballaststoffe

Zu viel Haushaltszucker und Weißmehlprodukte können sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Sie werden auch als „leere Kalorien“ bezeichnet, weil der Nährstoffgehalt relativ gering ist. Stattdessen liefern sie schnell verwertbare Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und wieder abfallen lassen. Was das für Sie bedeutet? Nach einem Frühstück mit einem Weizenbrötchen und Marmelade bekommen Sie schnell wieder Hunger.

Vollkornprodukte, Obst und Gemüse enthalten **Ballaststoffe, die lange satt machen**. Besonders interessant für die cholesterinbewusste Ernährung: Einige Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe können den Cholesterinspiegel sogar aktiv senken. Also greifen Sie zu!

Surampudi et al. Curr Atheroscler Rep. 2016; 18(12): 75 https://www.aarp.org/health/healthy-living/info-09-2012/foods-that-help-lower-cholesterol-slideshow.html#slide12 (abgerufen am 02.04.2019)

Wie die aktive Cholesterinsenkung funktioniert? Bei Äpfeln zum Beispiel ist es das Pektin, das Cholesterin im Darm binden kann und so dessen Aufnahme im Körper verhindert.

Geeignete und ungeeignete Lebensmittel

Hier können Sie zugreifen

- Vollkornprodukte
- Rohes und gekochtes Gemüse
- Frische oder gefrorene Früchte
- Magerer und fetter Fisch
- Magermilch und -joghurt
- Essig, Senf, fettfreie Soßen
- Hülsenfrüchte

Achten Sie hier auf Häufigkeit und Menge

- Weißbrot, Reis, Nudeln, Gebäck, Cornflakes
- Trockenfrüchte, Marmelade, Obstkonserven, Wassereis, Fruchtsaft
- Mageres Fleisch, Meeresfrüchte, Schalentiere
- Zucker, Honig, Süßwaren
- Fettarme Milch/Käse, andere Milchprodukte, Eier
- Olivenöl, nicht-tropische Pflanzenöle, Margarine, Salatsoßen
- Nüsse/Körner, ungesalzen (außer Kokosnuss)

Versuchen Sie, diese Produkte zu vermeiden

- Kuchen, Eiscreme, zuckerhaltige Getränke
- Würstchen, Salami, Speck, Spareribs, Hotdogs, Innereien
- Normaler Käse, Sahne, Vollmilch und Joghurt
- Transfette und gehärtete Margarine, Palm- und Kokosnussöl, Butter, Schmalz
- Kokosnuss
- Backwaren, Muffins, Pasteten, Croissants

modifiziert nach ESC/EAS Pocket Guidelines: Diagnostik und Therapien der Dyslipidämien. Version 2016

Eins können Sie nie zu viel essen: Frisches Obst und Gemüse.
Versuchen Sie, beim Essen umzudenken und erhöhen Sie den Anteil dieser Lebensmittel.

Rezepte

Bircher Müsli, 2 Portionen

- 10 g Cashewkerne
- 10 g Cranberries, getrocknet
- 10 g Rosinen
- 60 g Haferflocken (zart)
- 300 g Soja-Joghurt
- 1 TL Honig
- 1 Apfel, säuerlich
- 1 Möhre
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

- Cashewkerne, Cranberrys und Rosinen grob hacken und mit Haferflocken, Joghurt und Honig in einer Schüssel vermischen.
- Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und grob raspeln. Möhre ebenfalls schälen, Enden abschneiden und auf der feinen Seite raspeln. Beides mit dem Zitronensaft gut vermischen.
- Müsli in Schalen füllen und mit dem Möhren-Apfel-Salat servieren.
- Das Müsli zum Schluss mit ein bisschen Leinöl beträufeln.

Walnuss Risotto, 4 Portionen

- 50 g Walnusskerne
- 260 g Staudensellerie
- 2 Schalotten, (30 g)
- 10 Stiele Thymian
- 4 El Olivenöl
- 200 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein
- 800 ml heißer Gemüsefond
- 100 g Parmesan
- 1 große reife Birne
- Pfeffer

Zubereitung

- Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Sellerie putzen, dabei entfädeln und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten fein würfeln. Blättchen von 4 Stielen Thymian abzupfen.
- Schalotten in 2 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Reis und Sellerie zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und verdampfen lassen.
  Mit so viel heißem Fond auffüllen, dass der Reis knapp bedeckt ist, und anschließend offen bei mittlerer Hitze für 17–20 Min. garen. Den restlichen Fond dabei nach und nach zugeben und häufig rühren.
- Parmesan grob reiben. Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Viertel in je 3–4 Spalten schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Birnen und Thymian darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2–3 Min. braten und leicht pfeffern.
- Walnüsse und Parmesan unter den Risotto rühren und mit den Birnen und Thymian anrichten.

Spaghetti mit Lachs und Zuckerschoten, 4 Portionen

- 200 g Zuckerschoten
- 600 g Kirschtomaten
- 400 g Vollkorn-Spaghetti
- Salz, Pfeffer
- 600 g Lachsfilets (ohne Haut und Gräten)
- 2 Schalotten
- 2 El Öl
- 150 ml Weißwein

Zubereitung

- Zuckerschoten putzen und längs halbieren. Tomaten halbieren. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. 3 Min. vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten zugeben.
- Lachs in Würfel, Schalotten in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin rundum anbraten und aus der Pfanne nehmen. Anschließend die Schalotten in die Pfanne geben und weich dünsten. Tomaten zugeben und kurz anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen.
- Lachs zurück in die Pfanne geben. Nudeln und Zuckerschoten abgießen, dabei 50–100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser zum Lachs geben und vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Huhn mit Mangold und Ingwer, 2 Portionen

- 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferschote
- 4 El Sojasauce
- 200 g Hühnergeschnetzeltes
- 150 g Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 350 g Mangold
- 5 TL Öl
- 1 TL Speisestärke
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Bio-Zitronenschale, fein abgerieben

Zubereitung

- Ingwer dünn schälen. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Pfefferschote mit den Kernen in feine Ringe schneiden. 3 EL Sojasauce mit der Hälfte vom Ingwer, Knoblauch und der Pfefferschote mischen, dann mit dem Fleisch vermengen. Restlichen Ingwer, Knoblauch und Pfefferschote mischen.
- Möhren schälen. Der Länge nach dritteln, dann in ½ cm dicke Scheiben, anschließend in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in dünne Ringe schneiden. Mangold putzen, Blätter in 2 cm breite Streifen, Stiele in ½ cm breite Stücke schneiden.
- 3 TL Öl in einem Wok oder großen Pfanne erhitzen. Fleisch unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun anbraten, herausheben. Restliches Öl zugeben. Möhren, Frühlingszwiebeln, Mangoldstiele und Pfefferschoten-Ingwer-Mischung 3 Min. unter Rühren braten, Mangoldblätter zugeben, weitere 2 Min. braten.
- Brühe, Stärke, Zitronenschale und 1 EL Sojasauce verrühren. Mit dem Fleisch unter das Gemüse mischen und aufkochen. Dazu Reis servieren.
- Beim Fleischkauf bevorzugt Bio-Qualität wählen. Nur so ist gewährleistet, dass die Tiere artgerecht gehalten wurden.

Kichererbsen-Avocado-Salat, 2 Portionen

- 1 Glas Kichererbsen (400 g)
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- 3 EL Oliven- oder Leinöl
- 1 Salatgurke (ca. 300 g)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 5 Stiele Pfefferminze
- 1 TL Chiliflocken
- 1 reife Avocado

Zubereitung

- Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, trocknen und 1 TL Schale fein abreiben. 2 EL Zitronensaft auspressen, mit 3 EL Wasser und etwas Salz verrühren. Zitronenschale und Öl unterrühren. Anschließend die Kichererbsen untermischen.
- Gurke schälen und längs halbieren. Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurkenhälften in ½ cm dünne Scheiben schneiden. Minz- und Petersilienblättchen abzupfen. Mit den Gurkenstücken und ½ TL Chiliflocken unter die Kichererbsen mischen. Salat 20 Min. durchziehen lassen.
- Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale heben, dann in Spalten schneiden und unter die Kichererbsen heben. Die restlichen Chiliflocken über den Salat streuen. Dazu passt Ciabatta.

Energiekugeln

- 8 Datteln
- 1 gehäufter EL Cashewkerne
- 1 gehäufter EL Walnüsse
- 1 gehäufter EL gehackte Mandeln
- 1 EL Haferflocken
- Evtl. etwas Honig
- Je nach Geschmack ein bisschen Zimt oder Kakao

Zubereitung

- Alle Zutaten im Mixer oder mit einem Zauberstab vermixen. Dabei darauf achten, nicht zu lange zu mixen – es sollen nur die Zutaten zerkleinert werden. Sollte der Teig zu bröselig sein, ein klein wenig Honig dazugeben und noch einmal kurz durchmixen.
- Sobald die Konsistenz ein klein wenig klebrig ist, kleine Bällchen aus dem Teig formen.
- Die fertigen Bällchen noch einmal in Sesam oder gehackten Nüssen wälzen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben

Neben einer bewussten Ernährung sollten Sie darauf achten, sich ausreichend zu bewegen. Regelmäßiges Ausdauertraining hat erwiesenermaßen einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel. Das bedeutet nicht, dass Sie sich unbedingt in einem Fitnessstudio anmelden oder für den nächsten Volkslauf trainieren müssen. Wie bei der Ernährung können viele **kleine Veränderungen** in der Summe einen großen Unterschied machen.

Wussten Sie, dass schon 3 x 30 Min. Bewegung pro Wochen ausreichen, um den Fettstoffwechsel zu beeinflussen?

Integrieren Sie Bewegung in Ihren Tag.

- in der Mittagspause spazieren gehen
- Treppe statt Aufzug
- beim Zähneputzen Kniebeugen machen
- Besorgungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß
- Hund von Freunden/Nachbarn leihen und gassi gehen
- statt Kaffeetrinken lieber spazieren gehen

Stehen statt Sitzen! Versuchen Sie so oft wie möglich zu stehen, denn das aktiviert bereits den Kreislauf.

So viele Kalorien verbrauchen Sie bei Alltagstätigkeiten

Treppensteigen
500 kcal

Putzen
272 kcal

Staubsaugen
240 kcal

Bettenmachen
140 kcal

Rasenmähen
124 kcal

Bügeln
112 kcal

Kalorienverbrauch (kcal) pro 60 Min. bei einem Gewicht von 70 kg, https://www.bmi-rechner.biz/kalorienverbrauch.html; https://www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/kalorienrechner_aid_2032.html (aufgerufen am 22.02.2019)

Ausdauersportarten bevorzugen

Der Stoffwechsel wird besonders **durch Ausdauersport aktiviert**. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen besonders viel Spaß macht, damit Sie dran bleiben.

Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Sie stets mit einem kleinen **Aufwärmprogramm** beginnen. Aktivieren Sie Ihren Kreislauf, indem Sie z. B.

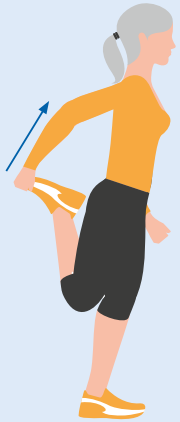
- 5 Min. auf der Stelle gehen
- 5 Min. zu Ihrer Lieblingsmusik tanzen

Steigern Sie Ihre körperlichen Aktivitäten langsam. Sprechen Sie bei körperlichen Einschränkungen zuvor mit Ihrem Arzt.

Bereiten Sie Ihre Muskeln durch gezielte Dehnung vor

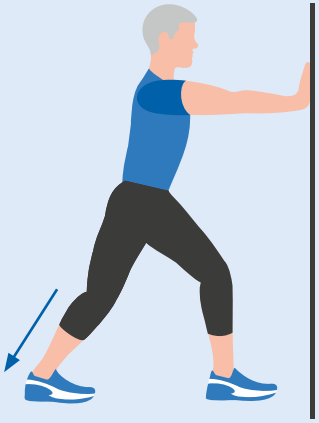
Nehmen Sie die gezeigten Positionen ein und bewegen Sie sich in Richtung des Pfeils, bis Sie eine **leichte Dehnung** spüren. Halten Sie die Position und zählen Sie dabei bis 15.

1. Oberschenkelvorderseite

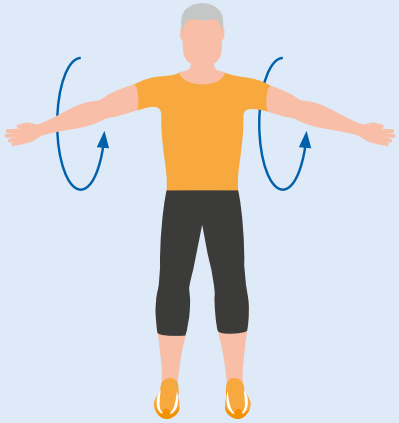


2. Seitlicher Rumpf

3. Wadenmuskulatur



4. Arme



Steigern Sie Ihren Kalorienverbrauch mit Ausdauersport

Schwimmen 330 kcal	Joggen 294 kcal	Rudern 280 kcal
Wandern 270 kcal	Radfahren 212 kcal	Nordic Walking 184 kcal
Skifahren 240 kcal	Gymnastik 136 kcal	Volleyball 118 kcal
Tanzen 90 kcal		

Kalorienverbrauch (kcal) pro 30 Min. bei einem Gewicht von 70 kg, https://www.bmi-rechner.biz/kalorienverbrauch.html (aufgerufen am 22.02.2019)

Lieber langsamer, dafür länger. Sie müssen keine Rekorde aufstellen.

Stärken Sie Ihre Muskulatur

Eine starke Muskulatur hat viele Vorteile für Ihre Gesundheit. Unter anderem beeinflusst eine höhere Muskelmasse den **Stoffwechsel** positiv.

Mit diesen sechs Übungen können Sie **ohne Hilfsmittel** Ihre Muskeln trainieren.

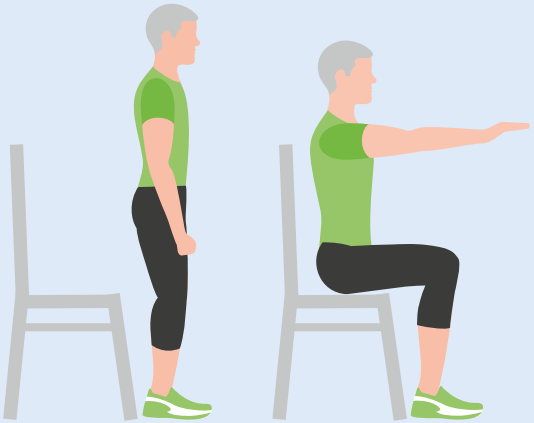
Gehen Sie auf der Stelle und ziehen Sie dabei die Knie abwechselnd so weit wie möglich nach oben. Nehmen Sie die Arme fließend mit.

Kräftigt Bauch- und Beinmuskulatur
3 x 30 Sek.

Auch beim Kraftaufbau gilt: Viele kleine Schritte führen auch zum Ziel.
Täglich 20 Min. Krafttraining kann schon einen Effekt haben.

Legen Sie sich flach auf den Rücken. Ihre Beine sollten angewinkelt sein. Legen Sie die Arme neben den Oberkörper. Jetzt gehen Sie mit dem Oberkörper nach oben und bringen Ihre Brust in Richtung Hüfte. Wenn Sie mit den Bauchmuskeln nicht mehr weiter nach oben kommen, gehen Sie wieder zurück in die Ausgangslage.

Kräftigt die Bauchmuskulatur
3 x 10 Wiederholungen

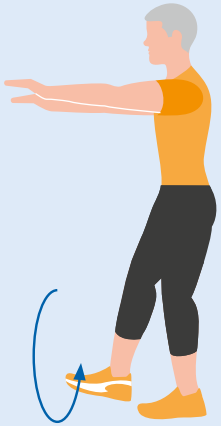


Stellen Sie sich hüftbreit vor einen Stuhl. Strecken Sie die Arme nach vorne und gehen Sie so in die Knie, als ob Sie sich hinsetzen möchten. Kurz bevor Sie die Sitzfläche berühren, drücken Sie sich wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Kräftigt die Beinmuskulatur
3 x 10 Wiederholungen

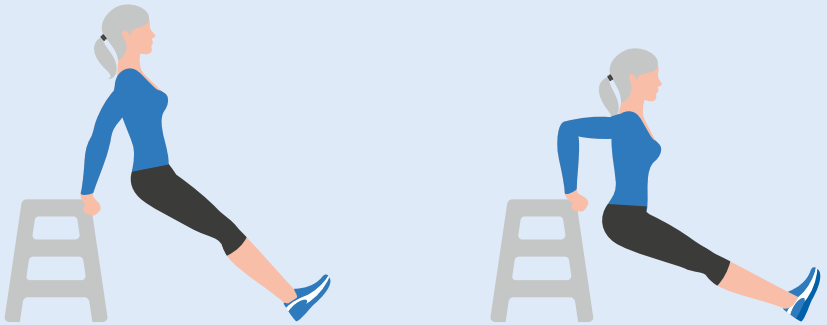
Stehen Sie mit leicht gebeugtem Knie auf einem Bein. Kreisen Sie das andere Bein in der Luft.

Kräftigt die Beinmuskulatur und schult das Gleichgewicht
30 Sek. im Uhrzeigersinn, 30 Sek. gegen den Uhrzeigersinn, je Seite 3 x wiederholen



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf. Heben Sie das Becken an und senken Sie es wieder ab, ohne sich auf dem Boden abzulegen.

Stärkt den unteren Rücken, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur
3 x 10 Wiederholungen



Stützen Sie sich rückwärts mit den Händen auf einem Stuhl oder Hocker ab. Senken Sie den Körper ab, indem Sie die Arme beugen und drücken Sie sich wieder nach oben. Um die Intensität zu verringern, können Sie die Beine anwinkeln und die Füße näher zum Gesäß bringen.

Kräftigt die Armmuskulatur
3 x 10 Wiederholungen

Dranbleiben lohnt sich!

Die Themen Ernährung und Bewegung anzugehen, erfordert Motivation. **Gemeinsam** ist es oft einfacher, also holen Sie sich Unterstützung. Organisieren Sie sich einen Trainingspartner, halten Sie nach einer Sportgruppe Ausschau, der Sie sich vielleicht anschließen können oder melden Sie sich im örtlichen Sportverein an.

Kontrolltermine bei Ihrem Arzt

Lassen Sie Ihre **Blutwerte** regelmäßig kontrollieren. So können Sie erfahren, ob die Umstellung Ihres Lebensstils erfolgreich ist.

Zur Dokumentation und Unterstützung können Sie unser **Tagebuch** nutzen, um Ihren Fortschritt festzuhalten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei und vor allem alles Gute für Ihre Gesundheit.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Kurse von dieser erstattet werden.

Notizen

Notizen

Hexal AG
Industriestraße 25
83607 Holzkirchen

E-Mail: service@hexal.com

Art.-Nr.: 49038518, Stand 06/2019

www.hexal.de

A Sandoz Brand