

# Mitmach-Seiten

## Juli - Thema 1: "Nimm 5"

### Das Obst- und Gemüsespiel

Zahlreiche Studien bestätigen, dass ein hoher Verzehr von Gemüse und Obst nicht nur den Gesundheitsstatus verbessert, sondern auch das Risiko für verschiedene Erkrankungen (z.B. bestimmte Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) reduziert.

Deshalb geht es heute darum, uns unsere Essgewohnheiten näher anzusehen: Wieviel Obst und Gemüse essen wir pro Tag? Mach daraus folgendes „Spiel“ - schreibe zwei Wochen jeden Tag auf, was Du an Obst und Gemüse isst.

Vielleicht haben ja auch andere in der Gruppe Lust, mitzumachen, es macht Spaß, zu vergleichen! Wer hat die meisten Punkte nach einer/zwei Woche/n?

**„Nimm 5“ am Tag:  
Ideal wäre folgende Aufteilung: 3x Gemüse, 2x Obst.**

*Und so geht es:*

- pro Gemüse (z.B. Tomaten, Gurken, Möhren, Salat, auch gekochtes Gemüse etc.)
- und Obst (roh oder gekocht, püriert...)

**Je eine „Handvoll“ - gibt einen Punkt.**

Eine Portion kann auch durch Obst- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Also z.B. zum Frühstück einige Tomaten oder 1 Apfel dazu, mittags als Beilage Gemüse und/oder Salat, nachmittags etwas Obst, abends Salat (je nachdem wie viel, können es bei einem gemischten Salat auch 2 Punkte sein) und Obst (auch als Dessert mit Quark, Eis ...) - so sind dies bereits 4-5 Punkte.

Auf wie viele Punkte kommst Du täglich? Natürlich gilt, „je mehr, desto besser...“



### *Mitmachen:*

**Prüfe über 2 Wochen täglich Dein Essverhalten  
und führe eine Punkteliste für jeden Tag.  
(das Ideal sind 4-5 Punkte)**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

# Mitmach-Seiten

## Juli - Thema 2: Massage einmal anders

Mit dieser einfachen Übung bekommt der **Körper neue Energie, der Kreislauf wird angeregt und Muskeln werden entspannt: die Klopfmassage.**

Diese Massage zum Selbermachen ist wunderbar aktivierend und deshalb auch sehr gut gerade morgens machbar. Am besten machst Du sie im Stehen, sie ist jedoch auch im Sitzen möglich.

Stell Dich aufrecht hin  
und klopfe Dich mit beiden Händen am ganzen Körper ab  
(entweder mit der flachen Hand oder auch mit der Faust).  
Nicht zu zaghaft, es darf zu spüren sein!

Beginne unten bei Deinen Füßen,  
dann das linke Bein hinauf - vorne und hinten -,  
das rechte Bein rundum hinauf,  
den Bauch, den Po, Brust, Rücken, Schultern, Arme  
bis zu den Händen, Kopf hinten, oben  
und auch vorne - sacht mit den Fingern - das Gesicht.

Atme dann 3x tief ein und aus.  
Nun schüttele zum Abschluss nochmals kräftig Arme,  
Hände und Beine aus.

**Spüre Du, wie dein Körper warm geworden ist und pulsiert?  
Fühlst Du eine Entspannung in verhärteten Muskeln?**

*Mitmachen:*

**Mache diese Übung 1 Woche lang jeden Tag -  
idealerweise am Morgen.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.