

Be smart, stay strong – Dein Präventionskurs für die Lebensmittel

8. Stunde:

Eure Fragen:

HITZEWALLUNGEN: VERSTEHEN & BEWÄLTIGEN

HÄUFIGSTE AUSLÖSER (TRIGGER)

Stress/Emotionen

Scharfe Speisen, Koffein, Alkohol

Temperaturwechsel

Zucker/Blutzucker

SOFORTHILFE: AKUT-TIPPS

Kaltes Wasser auf Handgelenke

4-7-8-Atmung

4-7-8-Atmung

Zwiebel-Look: Schichten ablegen

Abkühlung: Fächer & Spray

WOHLBEFINDEN STEIGERN: LANGFRISTIGE STRATEGIEN

Schlafumgebung: Baumwolle

Ernährung anpassen

Pflanzliche Helfer: Salbei

Regelmäßige Bewegung

MENTALE HALTUNG & TAGEBUCH

Welle als Visualisierung

Akzeptanz: Nicht dagegedagegen kämpfen

Hitze-Tagebuch führen

*Tipp: Sprich bei anhaltenden oder starken Beschwerden mit deinem Arzt!

ERNAHRUNG MEISTERN: PROTEIN, BALLASTSTOFFE & FLÜSSIGKEIT

EIWEISS (PROTEINE)

SÄTTIGUNG & MUSKELSCHUTZ

BEI JEDER MAHLZEIT

Breakfast: Egg & Toast

Lentil bowl

Dinner

SMARTE PROTEIN-SNACKS

QUARK & HÜTTENKÄSE-BOOST

BALLASTSTOFFE (FIBER)

VERDAUUNG & DARMGESUNDHEIT

VOLLKORN-TAUSCH

VOLLKORN-TAUSCH

SAMEN & KERNE-STREUER

SCHALE DRANLASSEN

GENÜGEND TRINKEN

HAUPTVERKEHRSADER FÜR NÄHRSTOFFE

HABIT STACKING (GEWOHNHEITEN KOPPELN)

SICHTBARKEIT SCHAFFEN

INFUSED WATER

DIE DOUBLE WINS & PLANUNG

DOUBLE WINS (BEIDE GEWINNEN)

LINZEN

KICHERERBSEN

HAFERFLOCKEN

REZEPT-IDEEN: SCHNELL & EINFACH

FAST & HEALTHY

ERNAHRUNGS-PLANUNG

WASSER-TRACKER

WATER INTAKE TRACKER

*Tipp: Sprich bei anhaltenden oder starken Beschwerden mit deinem Arzt!

ARMKRAFT IM ALLTAG VERBESSERN & GRIFFKRAFT STÄRKEN

1. GRIFFKRAFT ERHÖHEN

GRIFFKRAFT & LONGEVITY
(Longevity-Indikator)

FARMER'S WALK IM HAUS
Farmer's Walk
(z.B. Wasserkästen)

TEIG KNETEN
Teig kneten
(von Hand)

HANDTUCH AUSWRINGEN
Handtücher auswringen

2. ZUGKRAFT & BIZEPS

ZUGKRAFT STEIGERN

EINKÄUFE TRAGEN
Einkäufe tragen
(gleichmäßig verteilt)

ALLTAGS-CURLS
Alltags-Curls
(z.B. Wäschekorb)

TISCH-RUDERN
Tisch-Rudern (Tisch-Klimmzüge)

3. HÄNGEN & KLIMMZUG-VORÜBUNGEN

An einer Stange hängen
(Active Hang, Griff- & Schultergesundheit)

(z.B. Spielplatz)

GRIP STRENGTH

SHOULDER MOBILITY

ACTIVE VS PASSIVE HANG

4. DRUCKKRAFT & TRIZEPS

DRUCKKRAFT VERBESSERN

LIEGESTÜTZ-VARIATIONEN
(Wand, Tisch, Knie)

Am Tisch – nicht „auf“ dem Tisch

Liegestütz-Variationen (Wand, Tisch, Knie)

TRIZEPS-DIPS AM STUHL
Trizeps-Dips am Stuhl

ÜBERKOPF-ARBEITEN
Überkopf-Arbeiten (z.B. Fensterputzen)

*Tipp: Sprich bei anhaltenden oder starken Beschwerden mit deinem Arzt!

Technischer "Support"

- Achtsamkeits-Apps: z. B. Headspace, Calm
- Zeitmanagement-Tools: z. B. To-do-Liste, Pomodoro-Technik
- **Podcasts:** Achtsam (DFN), Über Schlafen, Hormongesteuert
- NDR Ernährungsdocs (Whatsapp Kanal)
- Mimi Lawrence (Podcast / Homepage / Instagram Kanal)
- Dr. Stacy Sims – Instagram / Homepage / Newsletter



Tabatas: 4 Übung je 20 Sek. Dann 10 Sek. Pause, 4 Übungen, dann 1-2 Minuten Pause.

Beispiele

1. **Kniebeugen** (Varianten: Knie hüftschmal, oder breit nach außen +kg vor Brust, über Kopf, Ball vor Brust)
2. **Liegestütz** (Varianten: Wand, Tisch, Sofa, auf Knien)
3. **Unterarmstütz** (Varianten: auf Knien, im Wechsel Knie absetzen, Gegenstand mit Händen im Wechsel nach vorne schieben (Ball, Kissen, Handtuch...))
4. **Seitstütz** (Varianten, beide Knie gebeugt, oberes Bein lang, abgehoben, Gegenstand (Kissen, Ball, kg nach oben heben und wieder ablegen)
5. **Burpees** (Varianten: Beine einzeln nach hinten und vorne setzen, nach hinten und vorne springen ohne Liegestütz, aus Kniebeuge nach oben Springen.
6. **Ausfallschritte** (Varianten: zur Seite, nach vorne, Bein hochgelegt, mit und ohne kg)
7. **Mountainclimbers** (Varianten: Stütz auf dem Boden, Knie unter die Brust ziehen langsam/schnell, Stütz am Sofa, Tisch)
8. **Skippings** (Varianten: Füße nicht abheben (Wippen), Füße leicht abheben, Knie deutlich haben, Wichtig Arme mitnehmen!)

Allouts: 30 Sekunden „volle Pulle“, dann individuelle Pausen (z.B. 3 Minuten) bis Herzfrequenz wieder auf „Ruhewert“ (vor Start messen), ist.

Beispiele:

- Burpees
- Kissen von oben nach unten schleudern (wenn ihr habt, einen Medizinball oder ein schweres Kissen)
- Mountainclimbers
- Boxschläge nach vorne mit Toppeln
- Skippings



WICHTIG!!

Dynamisches Auf- und Abwärmen (Dehnung/Entspannung) nicht vergessen!!!!

