



Healthy Lifestyle

Adriana Mayer 3e & Vera Liebhart 3b

Was benötige ich für ein gesundes Leben?

- 1. Körperliche Gesundheit
 - Ausgewogene & gesunde Ernährung
 - Fitness
- 2. Mentale Gesundheit
 - Z.B. Freizeit mit Freunden/Familie verbringen
 - Was ist mir wichtig?

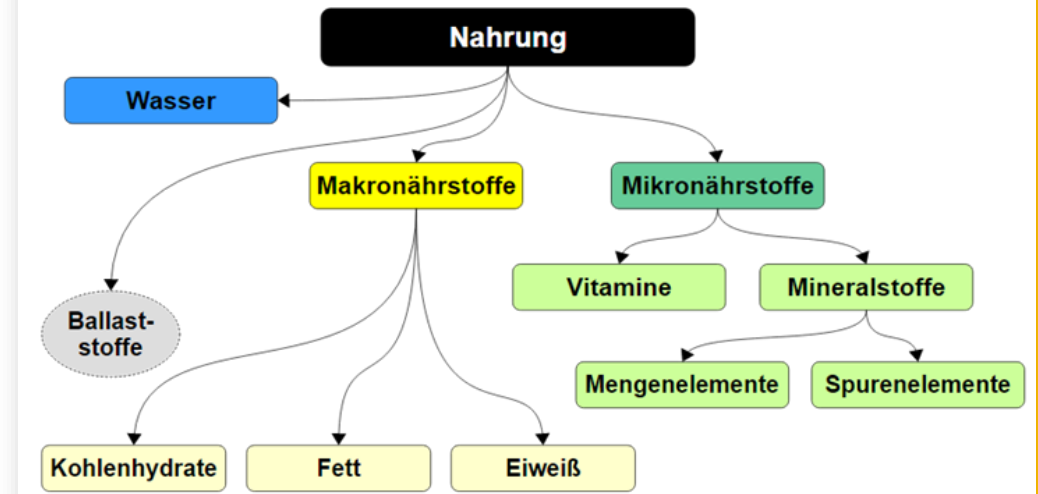


Wie kann ich mich gesund ernähren?

- Viele verschiedene Gerichte
- Viel Gemüse
- Vollkorn- statt Weizenmehl-Produkten
- Wenig tierische Produkte
- Gesunde Fette (z.B. Leinöl,...)
- Viel trinken (Wasser)
- Wenig Fertiggerichte
- Zucker und Salz sparen



Welche Mineralstoffe brauche ich?



Mineralstoffe:	Wofür werden sie benötigt:	Woher bekomme ich die Vitamine:
Natrium	Wasserhaushalt	Wurst, Käse, Brot & Salzgebäck
Kalzium	Knochen, Zähne, Muskeln & Nerven	Milchprodukten, Spinat, Brokkoli & Grünkohl
Magnesium	Knochenbau, Bestandteil vieler Enzyme, Energiestoffwechsel	Vollkornprodukten, Bananen, grünes Gemüse
Eisen	Blutbildung, Sauerstoffversorgung	Vollkornprodukten, Spinat, Fleisch, Hirse & Hülsenfrüchte
Jod	Schilddrüsenhormone	Seefisch, Eier, Milch, jodiertes Speisesalz
Fluorid	Knochen, Zähne & Zahnschmelz	Schwarztee, Seefisch & fluoridiertes Speisesalz
Zink	Stoffwechsel, Hormone, Immunsystem, Heilung, Wachstum, Knochen & Zähne	Vollkornprodukten, Fleisch, Milch, Käse & Eier

Welche Vitamine brauche ich?

Vitamine:	Wofür werden sie benötigt:	Woher bekomme ich die Vitamine:
Vitamin A & Beta-Carotin	Augen, Haut, Schleimhaut, Wachstum & Immunsystem	Butter, Eigelb, Leber, Spinat, Grünkohl, Paprika, & Pfirsich
Vitamin D	Knochen, Zähne & Immunsystem	Eigelb, Butter, Margarine, Hering, Makrele & Pilze
Vitamin E	Schutz vor Zellschäden	Pflanzenölen, Nüssen & Samen
Vitamin K	Blutgerinnung & Knochenstoffwechsel	Spinat, Salat & Brokkoli
Vitamin B₁	Kohlenhydrat- & Energiwechsel, Nervensystem	Vollkornprodukten, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte
Vitamin B₂	Energie- & Eiweißstoffwechsel	Milch- & Vollkornprodukten
Niacin	Haut, Energiestoffwechsel	Milch, Nüssen, Fleisch & Fisch
Vitamin B₆	Immun- & Nervensystem, Eiweißstoffwechsel	Vollkornprodukten, Fleisch, Bananen
Folsäure/Folat	Zellteilung & Zellwachstum,	Vollkornprodukten, Spinat, Brokkoli, Spargel, Tomaten
Biotin	Haut, Haare & Zellwachstum	Eigelb, Nüssen, Haferflocken & Hülsenfrüchten
Vitamin B₁₂	Blutbildung, Zellteilung, Gedächtnisleistung	Kommt ausschließlich in tierischen Produkten vor
Vitamin C	Bindegewebe, Knochen, Zähne, Schutz vor Zellschäden	Kohl, Paprika, Tomaten, Kiwis, Kartoffeln, Erdbeeren

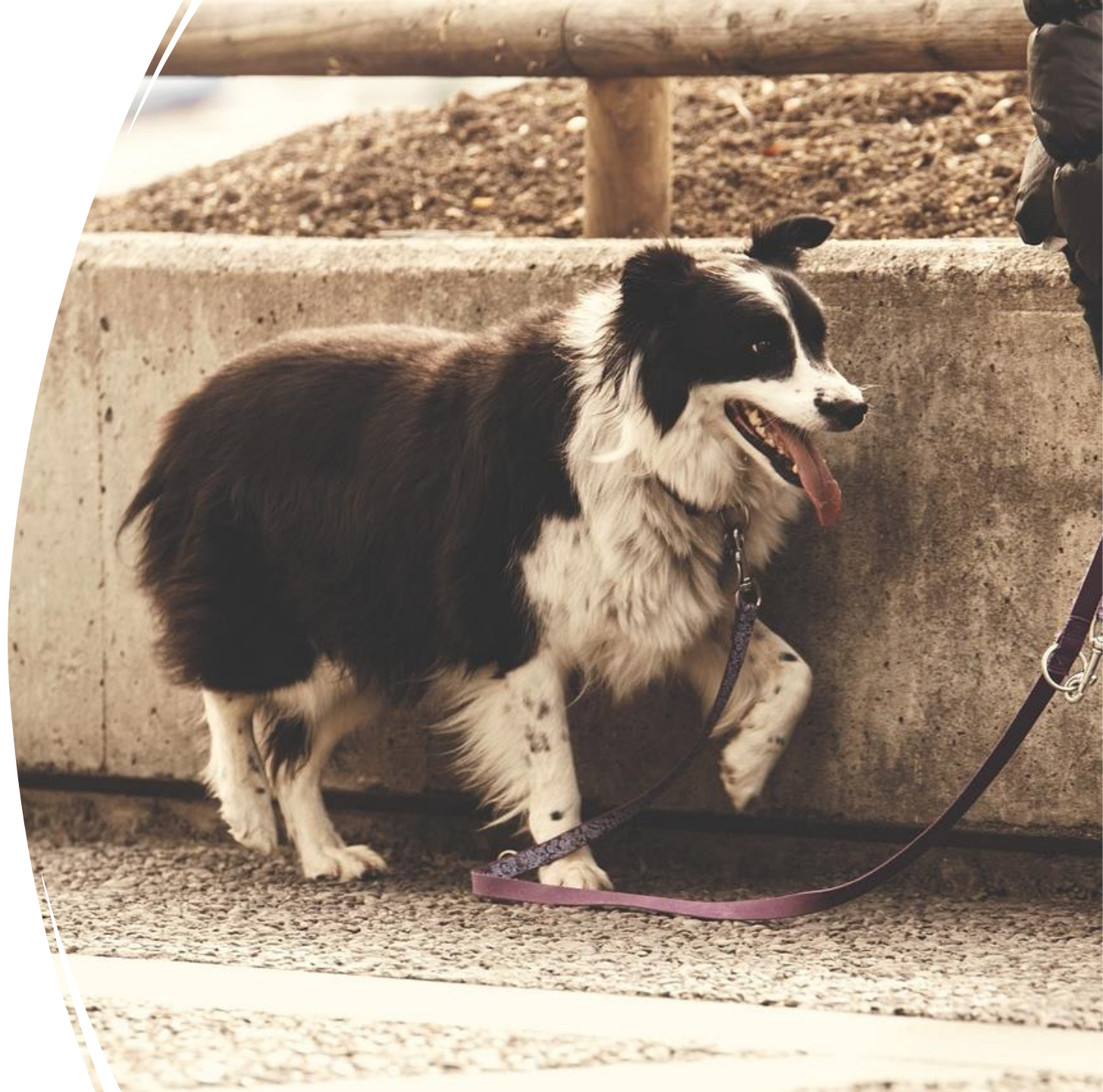
Wie viele Schritte sollte man pro Tag machen?

- Ca. 8000 Schritte pro Tag
- Studien ergaben eine höhere Wahrscheinlichkeit länger zu leben, wenn man sich viel bewegt
- Zudem kann man Kreislauferkrankungen bekommen, wenn man sich zu wenig bewegt



- **Wie kommt man leicht auf 8000 Schritte pro Tag?**

-
- Man sollte eine Aktivität betreiben, bei der man sich bewegt (z.B: laufen)
 - Haustiere könnten dich auch zum Sport bringen (z.B: Hund)



Wie kann man schnell abnehmen?

- Zunächst braucht man ein Kaloriendefizit:
- **Berechnung bei Frauen:** $0.9\text{kcal} \times \text{kg Körpergewicht} \times 24 \times \text{PAL-Wert}$
- **Berechnung bei Männern:** $1.0\text{kcal} \times \text{kg Körpergewicht} \times 24 \times \text{PAL-Wert}$
- Dies multiplizierst du mit dem PAL-Wert (Physical Activity Level)
- Dein Kalorienbedarf kommt auf deine Aktivitäten an

Kohlenhydrate

1. Kohlenhydratarme Ernährung ist empfehlenswert
2. Verzichte auf Fast Food und Süßigkeiten

- Auch in anderen Produkten befinden sich viele Kohlenhydrate:
- **Frucht-Joghurt**
- **Fertiggerichte**
- **Müsliriegel**



Proteine und Ballaststoffe

- Zudem sollte man **viele Proteine und Ballaststoffe** zu sich nehmen, weil du dadurch schneller abnimmst
- Mit **Eiweiß** ist man lange gesättigt und dein Stoffwechsel verbessert sich
- Außerdem verbrennst du dadurch **100kcal** mehr pro Tag

Lebensmittel	Proteingehalt je 100g
Hähnchenfleisch	27g
Schweinefleisch	27g
Seitan	75g
Lachs	20g
Forelle	20g
Eier	16g
Pistazien	20g

Quellen

- Gesunde Ernährung: 13 Tipps für ein vitales Leben - [ESSEN UND TRINKEN] (essen-und-trinken.de)
- Das sind die Top 10 der gesündesten Lebensmittel - Gymondo® Magazin: Fitness, Ernährung & Abnehmen
- Wie viele Schritte sollte man pro Tag machen?- <https://www.welt.de/kmpkt/article207071419/So-viele-Schritte-solltest-du-wirklich-taeglich-gehen.html>
- Wie kann man schnell abnehmen?- <https://www.fitnessfirst.de/magazin/training/abnehmen/schnell-abnehmen#:~:text=Die%20Basis%20f%C3%BCr%20schnelles%20und,verzeichnest%20du%20die%20besten%20Erfolge.>

A top-down view of a Thanksgiving dinner spread on a dark wooden table. The central focus is a roasted turkey on a wooden platter, garnished with orange slices, green apples, and a sprig of rosemary. To the right is a whole pecan pie. In the upper right, there are three small glass bowls containing cranberry sauce, apple sauce, and a salad of greens, apples, and pecans. In the lower right, there is a bowl of mashed potatoes and a bowl of Brussels sprouts. A small pumpkin and a walnut are also visible on the table. The text "Danke für Ihre Aufmerksamkeit" is overlaid in the center-left area.

Danke für Ihre
Aufmerksamkeit