



## Bewegung

Indem wir unsere Muskeln aktivieren, bewegen wir unseren Körper. Ohne Muskeln gibt es keine Bewegung des Körpers. Die Muskulatur ist sehr anpassungsfähig. Wird die Muskulatur betätigt, wird das Muskelgewebe gestärkt. Zudem hat die Muskulatur so was wie ein «Gedächtnis», welches bei der Bewegungsausführung unterstützt. Deshalb fallen bereits einmal gemachte Bewegungen leichter. Und die gute Nachricht ist: **Es ist nie zu spät zu beginnen. Denn bis ins hohe Alter kann das Muskelgewebe gestärkt werden und können die Muskeln lernen.**

Betätigen wir die Muskulatur nicht, baut sie sich ab. Eigentlich eine sehr effiziente Lösung des Körpers: Wieso etwas herumtragen, das nicht gebraucht wird? Im Alter verstärkt sich dieser Abbauprozess. Deshalb fällt uns irgendwann das Gehen schwer und jede Treppe wird zur Herausforderung. Auch das Öffnen einer Flasche, das Anziehen oder das Einkaufen können mühsam werden. Machen wir die Bewegungen nicht, wird es immer mühsamer und mühsamer, bis wir eine Bewegung irgendwann gar nicht mehr ausführen können. **Wir können festhalten: Der menschliche Körper baut Muskeln ab und dadurch werden Bewegungen mühsamer.** Das gilt für alle Menschen. Die entscheidende Frage ist, wie wir an diesem Punkt weiter gehen. Es erscheint naheliegend, dass die als mühsam empfundenen Bewegungen unangenehme Gefühle in uns auslösen. Und was unangenehm ist, machen wir nicht. Auf der Gefühlsebene spricht also einiges dafür, lieber im Sessel sitzen zu bleiben als sich zu bewegen. Sie sehen aber auch wohin das führt. Die Muskulatur baut sich immer weiter ab und ab und die Bewegungen werden mühsamer und mühsamer, bis wir eine Bewegung irgendwann nicht mehr ausführen können.

Wir müssen also über Gefühle sprechen und schauen, ob wir uns irgendwie dazu verhelfen können etwas zu machen, dass wir eigentlich als mühsam empfinden. Das machen wir auf der nächsten Seite. Zuerst sprechen wir noch über die Ernährung. Denn Bewegung zusammen mit einer proteinbewussten Ernährung ist das beste Rezept für eine starke Muskulatur. Und nicht vergessen: **Jede Bewegung zählt!**



## Essen & Trinken

Sie haben diese Woche bereits viel über Proteine erfahren. **Wir fassen hier die wichtigsten Punkte zusammen:**

Proteine sind wichtige Bausteine für Muskeln und Knochen. Erwachsene im höheren Alter brauchen mehr Protein als jüngere Erwachsene. Dies vor allem, um die Muskel- und Knochenmasse sowie verschiedene Körperfunktionen (z. B. Immunabwehr) zu erhalten. Essen Sie deshalb zu jeder Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) ein proteinreiches Lebensmittel wie zum Beispiel:

- Milch, Joghurt, Quark, Käse
- Eier, Fleisch, Fisch
- Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen und andere Hülsenfrüchte
- Tofu (aus Soja), Hummus (Püree aus Kichererbsen), Seitan (aus Weizen)

Welche dieser proteinreichen Lebensmittel schmecken Ihnen besonders? Werden Sie sich das bewusst, dann können Sie nämlich etwas essen, das Ihnen besonders schmeckt und besonders wichtig für Ihren Körper ist – das führt bestimmt zu angenehmen Gefühlen. Wechseln Sie zudem die proteinhaltigen Lebensmittel ab. Bei einem hohen Proteinbedarf können gerade proteinhaltige Zwischenmahlzeiten helfen, die nötige Menge aufzunehmen. Beispiele für solche Zwischenmahlzeiten sind: Mozzarella Perlen mit frischen oder getrockneten Tomaten, geröstete Gewürzmandeln, gefüllte Eier (z.B. mit Thonmousse), Quark mit gerösteten Mandeln und Honig, Frappé, Studentenfutter oder Apfelschnitze mit Erdnussbutter.

[Hier](#) noch ein Rezeptvorschlag mit einer vielleicht eher unbekanntem Proteinquelle. Falls Sie genau wissen möchten, wie viele Proteine in einer Portion eines bestimmten Lebensmittels enthalten sind, finden Sie diese Information [hier](#).



## Schlaf

Im Bereich Schlaf waren die Themen diese Woche die Schlafmenge, der Mittagsschlaf und das Aufwachen. Wir haben die wichtigsten Tipps dazu noch einmal zusammengefasst:

- Die benötigte Schlafmenge ist sehr individuell. Fühlen Sie sich morgens circa eine halbe Stunde nach dem Aufwachen ausgeschlafen und haben Sie tagsüber keine Einschlafattacken, haben Sie genügend geschlafen.
- Die Mittagsmüdigkeit ist normal. Falls Sie einen Mittagsschlaf machen, sollte dieser nicht länger als 15 Minuten dauern.
- Ein Spaziergang an der frischen Luft kann eine hervorragende Alternative zum Mittagsschlaf sein.
- Aufwachen ist ganz normal, das heisst Sie sollten einen lockeren Umgang mit dem Aufwachen üben.
- Sind Sie grübelnd im Bett, sollten Sie besser aufstehen, in einen anderen Raum gehen und dort einer ruhigen Tätigkeit nachgehen. Sobald Sie sich wieder müde fühlen, können Sie zurück ins Bett.
- Machen Sie eine Liste mit für Sie beruhigenden Tätigkeiten.
- Falls «Grübeln» ein Thema ist bei Ihnen, entleeren Sie die Last der Gedanken, bevor Sie ins Bett gehen z. B. auf einem Blatt Papier.
- Liegen Sie allgemein nur so viel Zeit im Bett wie Sie schlafen. So lernt Ihr Körper, dass das Bett zum Schlafen und für Sex da ist, aber nicht zum «Grübeln».

## Gefühle sind stärker als Wissen

Möchten Sie wissen, warum Gefühle stärker sind als Wissen? Dann lesen Sie weiter.

### Sind Gefühle tatsächlich stärker als Wissen?

Die zwei stärksten Gefühle sind Liebe und Angst. Liebe und Angst können dazu führen, dass wir Dinge tun, die wir zuvor für unmöglich gehalten haben. Ja sogar die intelligentesten Menschen der Welt machen doofe Sachen aus starken Gefühlen heraus. Oder: Wie viele Raucher wissen, dass rauchen schlecht ist für ihre Gesundheit? Und trotzdem tun sie es. Wissen, dass etwas gut oder schlecht ist, führt noch lange nicht dazu, dass man das Gute tut respektive das Schlechte unterlässt. Gefühle sind stärker als Wissen. Wir können Ihnen also noch lange versuchen beizubringen, Sie sollen sich bewegen, denn sonst baue sich die Muskulatur immer weiter und weiter ab. Irgendwann werden Sie es «wissen». Aber dieses Wissen reicht noch nicht, damit Sie

sich bewegen. Sie brauchen angenehme oder «positive» Gefühle, die damit verbunden sind.

### Wo entstehen Gefühle?

Gefühle entstehen in unserem Gehirn, genauer gesagt im limbischen System. Nennen wir es Gefühlszentrum. Das Gefühlszentrum ist der Teil in unserem Gehirn, welcher für unsere Stimmungslage, Motivation und auch unsere Erinnerungen verantwortlich ist. Wussten Sie, dass bei einer Operation am Gehirn die Operateurin zwar Anästhetika zur Durchtrennung der Haut und Schädeldecke braucht, weil die Haut und Knochen Schmerzrezeptoren haben, aber sobald sie beim Gehirn ist, dort keine Anästhetika benötigt werden? Unser Gehirn ist taub. Wir können es zerschneiden oder verbrennen oder was auch immer, wir werden es nicht spüren. Gefühle entstehen also in unserem Gehirn aber unser Gehirn hat selbst kein Gefühl. Wie soll das gehen?

### Wie entstehen Gefühle?

Gefühle entstehen durch die Informationen, die dem Gehirn «zugespielt» werden. Und wer oder was spielt denn diese Gefühle zu? Die sehr gute Nachricht ist, dass eine der wichtigsten Informationsquellen etwas ist, das jedem Menschen sehr nahe liegt - nämlich die Sprache! Unser Sprachzentrum im Gehirn ist stark mit dem Gefühlszentrum verbunden. Was wir sagen, sei es zu anderen oder zu uns selbst, hat also einen grossen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Und wir sprechen ja alle ganz oft mit uns selbst. Auf diese Weise können wir also unsere Gefühle steuern. Wenn Sie also vor einer Treppe stehen und zu sich sagen «Das schaffe ich nie!», wird es herausfordernd. Vielleicht schaffen Sie heute nicht die gesamte Treppe. Aber vielleicht schaffen Sie die Hälfte, oder vielleicht auch nur drei, zwei oder eine Stufe. Aber machen Sie die Stufen, die Sie heute schaffen. Unterstützen Sie sich mit dem Handlauf. Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung! Stellen Sie sich also unten an die Treppe und sagen Sie zu sich «Ich schaffe heute diesen einen Tritt». Zudem können Bilder, Gegenstände, Orte, Menschen oder auch Musik Gefühle auslösen, das kennen wir bestens aus der Werbung. Stellen Sie sich vor, was sich für Sie verbessert, wenn Sie die gesamte Treppe schaffen. Können Sie sich das bildlich vorstellen? Benutzen Sie dieses Bild als Motivation. Oder sehen Sie sich mit einem Lächeln oben an der Treppe stehen? Versuchen Sie verschiedene Dinge aus und schauen Sie, was Ihnen hilft.

## Eine kurze Geschichte

Eine alter Cherokee-Indianer sitzt mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Der Grossvater sagt: „Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse. Er kämpft mit Ärger, Neid, Eifersucht, Angst, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst. Der andere Wolf ist gut. Er kämpft mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit.“ Der Sohn fragt: „Und welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?“ Der Häuptling antwortet ihm: „Der, den du fütterst.“

## Sätze für angenehme Gefühle

Bei anstehenden Herausforderungen können Merksätze unterstützend sein. Nachfolgend ein paar Beispiel, die zu angenehmen Gefühlen führen können. Sie dürfen sich gerne einen Satz merken und diesen Satz die nächste Woche vor jeder Einheit zu sich sagen, auch mehrmals:

- Ich nehme mir Zeit für mich.
- Ich nehme mir Zeit für mich und mein Wohlbefinden.
- Ich bin genau richtig, so wie ich bin.
- Ich schaffe das.
- Ich gebe meinem Körper das, was er braucht.
- Ich bin auf dem richtigen Weg.
- Ich mache es gut.

Auch ein aufgesetztes Lächeln hilft. Versuchen Sie es - es funktioniert! Viel Spass!

Morgen startet die 4. Woche des Programms.  
Wir wünschen weiterhin viel Freude bei der Benutzung der App!

