

So schaffen Sie die 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag



Unter einer ausreichenden Versorgung mit Obst und Gemüse versteht man nicht nur einen Apfel pro Tag oder eine kleine Kantinenportion Salat. Empfohlen werden dann die 5 großen Portionen pro Tag. Aber ist das nicht unrealistisch? Viele Menschen wissen gar nicht, wie sie so viel Obst und Gemüse in ihren Ernährungsplan einbauen sollen. Wie geht das?

Auf den ersten Blick erscheinen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag sehr viel. Aber es gibt einige kleine Tricks, wie Sie es schaffen können, dass Sie diese Menge wirklich zu sich nehmen:

- + Trinken Sie zum Frühstück ein großes Glas Orangensaft.
- + Essen Sie morgens eine Portion Müsli, die Sie mit frischem Obst aufpeppen. Sehr gut eignen sich hierfür Äpfel, Birnen oder auch Beeren.
- + Nehmen Sie ein »zweites Frühstück« zu sich, zum Beispiel eine Portion Obstsalat. Wenn Sie so einen Salat mit ins Büro nehmen möchten, können Sie ihn morgens schon zubereiten; um zu verhindern, dass das Obst braun wird, geben Sie einen Spritzer Zitronensaft drüber.
- + Essen Sie zum Mittagessen eine Salatbeilage und reduzieren Sie statt dessen die Fleisch- oder Fischmenge. Statt Salat können Sie auch die Gemüsemenge beim Mittagessen erhöhen.
- + Greifen Sie abends vor dem Fernseher nicht zu Chips und Süßigkeiten. Statt dessen sollten Sie Obst und Gemüse in Streifen schneiden und knabbern. Sie können sich dazu auch einen Dip bestehend aus fettarmem Joghurt und Kräutern anrühren.

So erkennen Sie eine Allergie

+++++

Manchmal treten plötzlich und aus heiterem Himmel allergische Erscheinungen auf. Wie können Sie herausfinden, ob Sie wirklich unter einer echten Allergie leiden?

Als erstes sollten Sie beginnen, genau zu beobachten, wie sich Ihre Beschwerden äußern und wann sie auftreten. Essen Sie etwas Bestimmtes? Verbessern oder verschlechtern sich die Symptome, wenn Sie sich im Freien aufhalten? Was ist, wenn Sie Kontakt zu Tieren haben?

Wenn Sie sich selber so einige Tage beobachtet haben, können Sie meistens schon selber eingrenzen, ob es sich um eine Lebensmittel-, eine Tierhaar- oder eine Pollenallergie handelt oder was sonst hinter

Ihren Beschwerden steckt. Dann sollten Sie sich an einen Arzt wenden, der sich auf Allergien spezialisiert hat. Er wird einen Allergietest mit Ihnen machen, Ihnen sagen können, was Sie in Zukunft meiden sollten und Ihnen eventuell auch Medikamente verschreiben, damit Sie gegen einen Allergieschub gewappnet sind.



Yoga bei Hitze ist ein schweißtreibender aber schonender Sport



Bikram-Yoga ist ein neuer Trend, auch in deutschen Fitness-Studios. Immer wieder wird aber eine Frage gestellt: ist die Hitze, die bei dieser Yoga-Art herrscht, nicht gefährlich für den Kreislauf?

Bikram-Yoga findet in geheizten Räumen bei 40° C statt. Es ist tatsächlich eine sehr schweißtreibende Angelegen-

heit und durch die hohe Raumtemperatur auch sehr anstrengend. Aber durch die Wärme werden Muskeln und Gelenke während des Trainings stark geschont. Bei dieser Yogarichtung handelt es sich um 26 Übungen aus dem klassischen Yoga, die zu einem Programm zusammengestellt wurden, dass den Körper in Form bringt.

Wenn Sie sich für diesen Sport entscheiden, werden Sie feststellen, dass sich die Durchführung etwas vom klassischen Yoga unterscheidet: Neben der Wärme steht auch die permanente Kontrolle der Bewegung im Mittelpunkt. Sie trainieren vor ei-



nem Spiegel, der Ihnen helfen soll, die richtige Körperhaltung zu finden.

Eine Trainingseinheit dauert meistens 90 Minuten und beginnt mit Atem- und Dehnübungen, bevor es dann mit den Yogaübungen weitergeht. Der Vorteil beim Bikram-Yoga ist, dass sich schnell die ersten Erfolge zeigen. Sie werden schnell merken, dass Sie Stress abbauen und sich durch die gesteigerte Versorgung des Körpers mit Sauerstoff fitter fühlen. Zudem steigern Sie Ihr Wohlbefinden; durch das Schwitzen während des Sports purzeln auch die Pfunde schneller und Sie entschlacken besser. Leider ist es bisher nur in einigen wenigen deutschen Städten möglich, Bikram-Yoga zu erlernen. Bisher werden Kurse nur in Hamburg, Berlin und Erlangen angeboten, weitere Städte sollen aber rasch folgen.

In Amerika laufen übrigens jetzt die ersten Studien, um zu untersuchen, ob diese Art des Yoga, wie vermutet, auch Verbesserungen bei Verdauungsschwierigkeiten, Diabetes und Fehlfunktionen der Schilddrüse bringen kann.



So finden Sie die richtigen Laufschuhe



Wenn Sie anfangen zu laufen, werden Sie sicherlich nicht sofort viel Geld in Ihre Ausrüstung stecken. Da reichen auch erst einmal die ganz einfachen Turnschuhe, die noch zu Hause in der Ecke stehen. Nach einigen Wochen kommt dann meist doch der Wunsch nach »vernünftigen« Schuhen. Aber wo kaufen Sie solche Schuhe am besten und worauf sollten Sie achten?

Suchen Sie sich ein Fachgeschäft, in dem eine Laufband-Analyse durchgeführt wird, am besten noch mit zusätzlicher Video-Kontrolle. So kann der Verkäufer beurteilen, wie Sie laufen und Ihnen die entsprechenden Schuhe herausuchen.

Sie sollten generell am Nachmittag zum Schuhkauf gehen, weil sich die Füße dann ausgedehnt haben, so wie sie das auch beim Laufen tun. Achten Sie dar-

auf, dass die Turnschuhe mindestens eine halbe Nummer größer als Ihre normale Schuhgröße sind. Nur dann sitzen sie auch nach einigen Kilometern am Stück noch bequem.

Außerdem sollten Sie Ihre Socken mitbringen, die Sie auch beim Training tragen sowie Ihre alten Schuhe, denn aus der Abnutzung der Sohle kann der Verkäufer schon einiges über Ihr Laufverhalten ablesen.

