



# Auf die Plätze, fertig, los!

Mit kleinen Schritten zu  
mehr Gesundheit

Matthias Wischner



Matthias Wischner

Auf die Plätze, fertig, los!

Mit kleinen Schritten zu mehr Gesundheit

NATUR UND MEDIZIN e.V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Telefon (0201) 56305 70, Fax (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Wischner, Matthias**  
**unter Mitarbeit von Annette Kerckhoff**

Auf die Plätze, fertig, los! – Mit kleinen Schritten zu mehr Gesundheit

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

© NATUR UND MEDIZIN e.V., Essen 2018

Bildquellen: © kate\_sun - fotolia.com (Cover, Siegeskranz), © chumakova - fotolia.com (Cover und Innenteil, Gold,- Silber,- und Bronzemedaille), © flaticon (Innenteil, Zigaretten Abbildung) - flaticon.com

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach



# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Über dieses Büchlein</b>                  | <b>1</b>  |
| <b>Bronze – Für Einsteiger</b>               | <b>5</b>  |
| Bewegung                                     | 5         |
| Dies statt Das                               | 5         |
| Hintergrundinfo Bewegung                     | 6         |
| Entspannung und Spiritualität                | 7         |
| Dies statt Das                               | 8         |
| Hintergrundinfo Entspannung                  | 8         |
| Die Geschichte von den zwei Wölfen           | 8         |
| Ernährung                                    | 9         |
| Dies statt Das                               | 9         |
| Was man noch tun kann                        | 10        |
| Ein paar Ideen für fleischlose Gerichte      | 10        |
| Zu guter Letzt                               | 11        |
| Anleitung zum Zähneputzen                    | 11        |
| Was Sie beim Saunieren beachten sollten      | 12        |
| <b>Silber – Es fängt an, Spaß zu machen!</b> | <b>15</b> |
| Bewegung                                     | 15        |
| Turnschuhe anziehen                          | 15        |
| Kniebeugen                                   | 16        |
| Tipps zum Walken                             | 16        |
| Entspannung und Spiritualität                | 17        |
| Achtsam innehalten                           | 17        |

|   |           |
|---|-----------|
| Kleine Atemmeditation                     | 18        |
| Ernährung                                 | 19        |
| Dies statt Das                            | 19        |
| Fleischfrei essen gehen                   | 20        |
| Zu guter Letzt                            | 21        |
| Spiele, die kaum etwas kosten             | 21        |
| Warmes Fußbad                             | 22        |
| <b>Gold – Für die Profis</b>              | <b>25</b> |
| Bewegung                                  | 25        |
| Übungsabfolge für den Frühsport           | 26        |
| Schultern entspannen                      | 26        |
| Entspannung und Spiritualität             | 27        |
| Beruhigende Atemübungen                   | 28        |
| Aufrichten                                | 28        |
| Ernährung                                 | 29        |
| Gesunde Fischgerichte                     | 30        |
| Hintergrundinfo Ernährung                 | 30        |
| Zu guter Letzt                            | 31        |
| Wellness-Wochenende zuhause               | 32        |
| <b>Lust auf einen kleinen Selbsttest?</b> | <b>34</b> |
| Bronze                                    | 34        |
| Silber                                    | 36        |
| Gold                                      | 38        |
| <b>Autorenporträt</b>                     | <b>40</b> |

# Über dieses Büchlein

Die Tipps in diesem Büchlein sind in verschiedene Schwierigkeitsgrade gestaffelt. Wie bei einer Olympiade gibt es Bronze, Silber und Gold: Tipps für absolute Couch-Potatoes (Bronze), für die, die schon etwas mehr für sich tun (Silber) und Tipps für die Fast-schon-Profis (Gold). Dabei bauen die Tipps aufeinander auf, so dass Sie in aller Ruhe nach und nach und in kleinen Schritten, die nicht wirklich weh tun, auf einen gesunden Lebensstil hinarbeiten können. Ich finde den hier beschriebenen „Goldstandard“ optimal, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern – und zwar aus eigener Kraft, ohne einen dicken Geldbeutel, teure Wellnessurlaube oder viel geopferte Freizeit!



# Bronze – Für Einsteiger

## Bewegung

| Wann?       | Was?   |
|-------------|--|
| Täglich     | 5 Minuten zu Fuß gehen (es dürfen auch 10–15 Minuten sein).  |
| Wöchentlich | Einen Sonntagsspaziergang von 30 Minuten machen.<br>Auch mal eine größere Runde mit dem Hund drehen, nicht immer nur um den Block gehen. |
| Ab und zu   | Radfahren, Tanzen gehen, ins Spaßbad gehen, Bowlen gehen, aktive Fitnessspiele auf der Konsole spielen.                                  |

### Dies statt Das

- Nehmen Sie die Treppe statt Lift oder Rolltreppe.
- Gehen Sie zu Fuß zum Kiosk, Bäcker, Briefkasten oder Geldautomaten.
- Parken Sie weiter weg von der Arbeit und gehen den Rest zu Fuß.
- Wer mit dem Bus fährt, steigt eine Haltestelle früher aus und geht den Rest zu Fuß.

## Zu guter Letzt

| Wann?       | Was?   |
|-------------|--|
| Täglich     | 2-mal täglich Zähneputzen, abends plus Zahnseide oder Dentalbürstchen für die Zahnzwischenräume. Morgens nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen 1 Glas lauwarmes Wasser trinken.                    |
| Wöchentlich | 1-mal pro Woche mit Kindern oder Enkeln <i>Mensch ärgere dich nicht</i> spielen – oder ein anderes Spiel. Es gibt viele schöne alte Kinderspiele, für die man nur wenig Ausstattung braucht (s. u.). |
| Ab und zu   | Ein warmes Fußbad machen (s. u.). Sich mal was Schönes gönnen, z. B. ein Kino- oder Konzertbesuch.   |

### Spiele, die kaum etwas kosten

Für unterwegs:

- Ich sehe was, was du nicht siehst
- Teekesselchen
- Ich packe meinen Koffer



## Ernährung

| Wann?       | Was?  |
|-------------|---|
| Täglich     | Essen Sie 2 Fäuste Obst und 3 Fäuste Gemüse pro Tag.<br>Legen Sie Pausen zwischen den drei Hauptmahlzeiten ein.                               |
| Wöchentlich | Essen Sie Fisch am Freitag und Fleisch am Wochenende, an den anderen Tagen vegetarisch.<br>Lassen Sie 1-mal pro Woche eine Abendmahlzeit aus. |
| Ab und zu   | In der Fastenzeit 4–6 Wochen auf Alkohol oder Zucker verzichten.  |

### Gesunde Fischgerichte

- Matjes Hausfrauenart mit Pellkartoffeln
- Heringssalat mit Roter Bete, Äpfeln und Zwiebeln
- Rollmops, Heringsstipp
- Tunfischsalat im Sandwich, Tunfisch im Salat
- Nudeln mit Lachs, Omelett mit Räucherlachs

# Lust auf einen kleinen Selbsttest?

## Bronze

| Wann?       | Was?   | Ziel erreicht?   |
|-------------|--|--|
| Täglich     | 5 Minuten zu Fuß gehen (es dürfen auch 10–15 Minuten sein).<br>Augen zumachen und gerade hinsetzen, 10-mal hintereinander ein- und ausatmen.<br>Für eine Hauptmahlzeit an den Esstisch setzen. Den Fernseher ausschalten.<br>Ein Stück Obst essen.<br>2-mal am Tag Zähneputzen (und zwar 1-mal davon so gut wie Sie putzen, bevor Sie zum Zahnarzt gehen). | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| Wöchentlich | Einen Sonntagsspaziergang von 30 Minuten machen.<br>1-mal pro Woche gemeinsam mit Familie oder Freunden essen.<br>Einen fernsehfreien Tag einbauen.<br>Einen fleisCHFreien Tag einlegen.<br>Einen alkoholfreien Tag einbauen.<br>Einmal pro Woche auf die Waage stellen (kann beim Abnehmen helfen).   | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |



Gute Ratschläge gibt es an jeder Ecke – vor allem, wenn es um die Gesundheit geht. Aber was ist wirklich wichtig? Und womit sollte man anfangen auf dem Weg hin zu mehr Wohlbefinden und Fitness? Der Allgemeinmediziner Dr. Matthias Wischner hat seine langjährigen Erfahrungen gebündelt und Ihnen Tipps aus verschiedenen Bereichen Bewegung, Entspannung (hierzu zählt auch Spiritualität) und Ernährung zusammengestellt. Es gibt unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, die aufeinander aufgebaut sind, so dass Sie nach und nach auf einen gesunden Lebensstil hinarbeiten können. Eins haben alle Tipps gemeinsam: Sie sind unkompliziert und kostengünstig. Starten Sie mit kleinen Schritten zu mehr Gesundheit!