

## VORWORT

### Sehr geehrte Wienerinnen und Wiener!

Mit unserem Essen decken wir nicht nur unseren täglichen Nahrungsbedarf ab, sondern beliefern zugleich auch eine zentrale Quelle für Lebensqualität. Sich gesund und ausgewogen zu ernähren, hängt eng zusammen mit Genuss und kulinarischen Erlebnissen.

Auch die soziale Funktion von Essen spielt eine wichtige Rolle. Die gemeinsame Einnahme der Hauptmahlzeit bietet in vielen Familien oft die einzige Gelegenheit, zusammenzukommen und miteinander zu sprechen. Machte früher noch das Mittagessen die Hauptmahlzeit aus, hat sich dies in den letzten Jahren immer mehr hin zum Abendessen verlagert. Für einen gesunden Lebensstil gilt jedoch: Das Abendessen sollte nicht zu spät eingenommen werden und nicht aus zu großen Mengen Nahrung bestehen, um die Verdauung nicht zu überfordern.

Eine gesunde Ernährung allein macht noch keinen gesunden Lebensstil aus: Die Bewegung trägt einen großen Teil dazu bei. Die Freude am Sport kann dabei eine positive Lebensveränderung bewirken. Wer sich regelmäßig bewegt und aktiv Sport betreibt, weiß aus eigener Erfahrung: Jeder Schritt zählt – für mehr Lebensfreude und Gesundheit!

Herzlichst

**Ihr ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Szekeres**

Präsident Ärztekammer für Wien

### Was Sport und regelmäßige körperliche Aktivität bewirken können ...

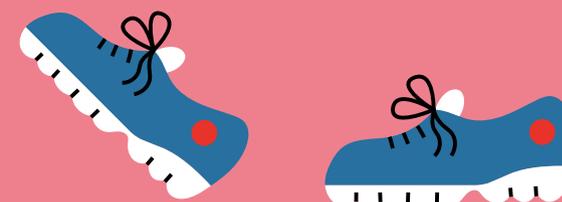
- verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- reduzieren das Risiko, an Übergewicht zu erkranken und tragen zur Gewichtskontrolle bei
- können die Entwicklung von Bluthochdruck verhindern bzw. bei bereits vorhandenem Bluthochdruck zur Reduktion führen
- bewirken eine optimale Regulierung von Blutfett- und Blutzuckerwerten und verringern das Risiko, an Stoffwechselerkrankungen zu erkranken
- verbessern die Verdauung und regulieren Darmbeschwerden, wie Durchfall oder Verstopfung
- verringern das Risiko, an Krebs, z.B. Darm- oder Brustkrebs, zu erkranken
- verbessern die Ausdauer, Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit der Gelenke
- helfen bei Stress, erleichtern das Einschlafen und ermöglichen einen tiefen und erholsamen Schlaf
- steigern das individuelle Selbstwert- und Körpergefühl und bewirken eine optimistische Lebenseinstellung
- verhindern bzw. verzögern Depressionen und Demenz
- führen bei Kindern und Jugendlichen zu einer normalen Körperentwicklung
- verringern bei älteren Menschen den Muskelabbau und das Sturzrisiko und verzögern die Entstehung von chronischen Erkrankungen
- führen bei älteren Menschen zu mehr Selbstbestimmtheit und reduzieren die Pflegebedürftigkeit
- erhöhen die Lebensqualität

#### Das besondere Service der Ärztekammer:

Auf [www.praxisplan.at](http://www.praxisplan.at) können Sie gezielt nach Ärztinnen und Ärzten suchen, die über das Ärztekammer-Diplom „Sport- oder Ernährungsmedizin“ verfügen. Gerne erteilt auch das Patientenservice der Wiener Ärztekammer unter Tel.: 01-790 11 61 (Mo.-Fr., 7-19 Uhr) Auskunft.

**Impressum:** Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, 1010 Wien, Weihburggasse 10-12. März 2018.  
Wissenschaftlicher Berater: Univ.-Lekt. Dr. Piero Lercher.

GANZ WIEN SORGT VOR:  
ICH bin dabei!



**DAMIT ERNÄHRUNG  
UND BEWEGUNG  
DIE LEBENSFREUDE  
STEIGERN.**

Die Wiener Ärzteschaft im Dienste Ihrer Gesundheit.  
[www.aekwien.at](http://www.aekwien.at)



## CHECKLISTE FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL

---

### Wie viel Bewegung braucht der Mensch?

Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre gilt, sich mindestens eine Stunde pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität zu bewegen. Zusätzlich sollen sie an mindestens drei Tagen der Woche muskelkräftigende, knochenstärkende und koordinationsfördernde Bewegungsformen durchführen. Für alle ab 16 Jahre gilt mindestens zwei Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität oder eine Stunde pro Woche mit hoher Intensität. Auch Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten sind möglich. An zwei oder mehr Tagen der Woche sollten auch muskelkräftigende und koordinationsfördernde Bewegungsformen durchgeführt werden. Gut ist auch, generell körperliche Aktivitäten (Treppensteigen, zu Fuß gehen) und Sport in den Alltag zu integrieren.

### Wie viel Nahrung braucht ein Mensch?

Der Energiebedarf ist von Mensch zu Mensch und von Tag zu Tag verschieden. So liegt z.B. der Grundumsatz einer 60 kg schweren Frau bei etwa 1.300 kcal, der eines 80 kg schweren Mannes bei ca. 1.900 kcal. Hinzu kommt je nach Tätigkeits- und Bewegungsumfang der Leistungsumsatz. Ihre Ernährung ist Ihr „Mittel zum Leben“, deshalb gilt sowohl für gesunde als auch für kranke Menschen: Achten Sie bei der Auswahl der „Lebensmittel“ auf Qualität, nachhaltige und artgerechte Produktion sowie auf einen abwechslungsreichen Speiseplan.

## DER GESUNDE TELLER

---

Ein einfach umsetzbarer Praxistipp für eine gesunde Ernährung ist der „Gesunde Teller“. Die Aufteilung der Speisen auf Ihrem Teller sollte folgendermaßen aussehen:

### 1/2 Teller: Beilagen in Form von Gemüse oder Obst

Je bunter und vielfältiger die Auswahl ist, desto gesünder sind die diversen Bestandteile.

Achtung: Pommes frites zählen hier nicht dazu.

### 1/4 Teller Ballaststoffe

Besonders geeignet: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, aber auch (wilder) Reis oder sogenanntes Pseudogetreide (Quinoa oder Amarant).

### 1/4 Teller Fisch, Fleisch, Eier oder Nüsse

Achten Sie auf die Herkunft und Qualität der Produkte. Verarbeitete Fleisch- und Fischprodukte sowie Wurstwaren eher meiden. Meiden Sie auch Produkte mit Transfetten (z.B. stark frittierte Lebensmittel).

### Trinken ist lebensnotwendig

Trinken nicht vergessen.

### Faustregel:

Mindestens 1,5 bis 3 Liter, am besten Wasser, am Tag (Achtung: Die Trinkmenge ist abhängig von der Körperoberfläche, Außentemperatur und körperlichen Aktivität).

## TIPPS FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

---

- Achten Sie auf die Qualität und Nachhaltigkeit der Lebensmittel und Zutaten.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und achten Sie auf eine gute Essatmosphäre – nebenbei lesen oder fernsehen ist ein No-Go.
- Achten Sie auf die Portionsgröße – Nachschlag kann es immer noch geben. Kinder und ältere Menschen werden dadurch aber nicht überfordert.
- Zwingen Sie Ihr/e Kind/er nicht, alles aufzuessen.
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, sind besser als schwerpunktmäßige Essexzesse.
- Der Speiseplan sollte abwechslungsreich sein – jeden Tag Fleisch muss nicht sein. Es ist weder notwendig noch ein Statussymbol, jeden Tag Fleisch zu essen. Verarbeitete Produkte, Fertigkost und billige Wurstwaren weitgehend meiden.
- Genießen Sie es, bewusst einkaufen zu gehen und Speisen „mit Liebe“ selbst zuzubereiten. Diese Speisen können in kleinen Portionen tiefgekühlt werden und dienen als rasch verfügbares gesundes Fast Food.
- Gemeinsam kochen macht Spaß und motiviert zu einer bewussten Ernährung.
- Würzen Sie mit Kräutern und salzen Sie weniger.
- Naschen in Maßen ist erlaubt, wenn man gesund ist – die beste Nascherei sind jedoch frische Obst- und Gemüsehäppchen.
- Trinken Sie regelmäßig und ausreichend – das Durstgefühl ist schon ein Warnsignal.