

Gerlinde Heil

| Ernährung | Bewegung | Entspannung

Familie in Balance

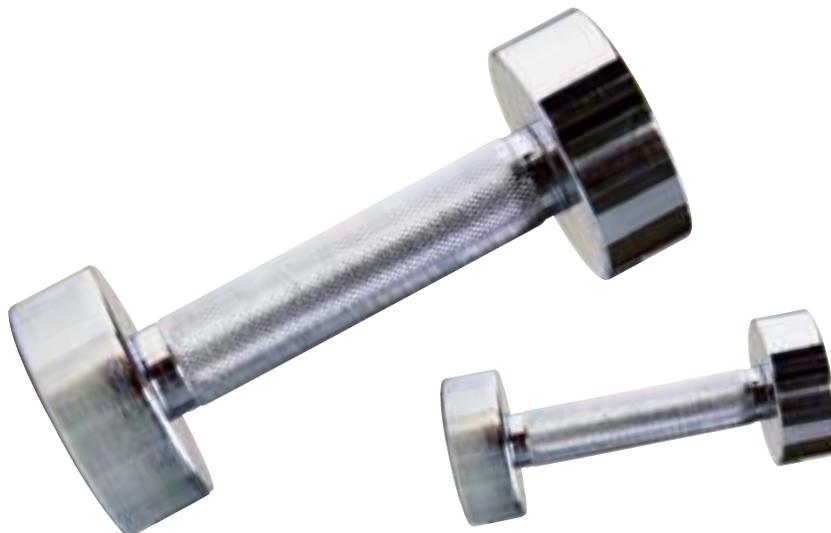
1 Kapitel 1: Die Ernährung – optimale Energie!

Ernährung bedeutet mehr als Nahrungsaufnahme	11
Regelmäßig Energie tanken	15
Essen verdient Beachtung	17
Eine Familie – viele Bedürfnisse	19
Eine Richtlinie für alle: Fünf Mahlzeiten am Tag	21
Lust am Essen	23
Der Start in den Tag: das Frühstück	27
Energie erhalten: die beiden Zwischenmahlzeiten	28
Das Highlight des Tages: das Mittagessen	30
Zeit zum Auspendeln: das Abendessen	33
Das ganz Besondere: das Kinderfest	35
Ernährung und Zeitmanagement	37
Das Schnelle zwischendurch: Fast Food	38
Das Essen zelebrieren: Slow Food	40
Essen mit Kick: Nahrungsmittel, die auf Trab bringen	41



2 Kapitel 2: Die Bewegung – fit sein macht Spaß!

Ernährung und Bewegung – zwei, die zusammengehören	47
Ein beweglicher Geist im bewegten Körper	49
Physis und Psyche: Bewegung macht Stimmung	53
Bewegung in der Pyramide	56
Gemeinsam fit – ganz konkret	57
Bewegung im Familienalltag	60
Bewegungsspiele – Bewegungsspielzeug	61
Bewegung im Haus	64
Bewegung im Freien	69
Familienkooperation und Mannschaftssport	73



3 Kapitel 3: Die Entspannung – bewusst genießen!

Raum für Entspannung	81
Körper, Geist und Psyche – drei Komponenten einer Einheit	83
Wellness – bewusst gut	84
Ein Tag voller Wellness	88
Asiatische Entspannungskonzepte	92
Die Methoden der alten Kulturen	94
Konzepte aus Europa und Amerika	97
Impressum	100



**Bewegung
macht glücklich**

Familienleben ganz bewusst

Familien sind Menschen, die etwas Besonderes füreinander sind – mit allen Facetten. Ganz egal, ob es sich dabei um eine Mutter oder einen Vater mit Kind handelt, ein Kind, das bei seinen Großeltern lebt, oder um eine Großfamilie mit fünf Kindern. Unter dem Begriff Familie ist alles zusammengefasst, wie z. B. **Alleinerziehende, die Familie im klassischen Sinn und die Patchwork-Familie.**

Alle Familien haben eines gemeinsam: Sie teilen ihr Leben miteinander und wollen sich dabei wohl fühlen.

Doch das **Wohlfühlen** kommt gerade in der Familie häufig zu kurz. Der Alltag fordert von jedem Familienmitglied vollen Einsatz, und für die bewusste Gestaltung der gemeinsam verbrachten Zeit fehlt häufig die Zeit und die Energie.

Fest steht: Zum Wohlfühlen gehört mehr als nur Essen, Trinken und ausreichend Schlaf.

Unser Körper und unser Geist melden zwar, wenn sie Nahrung, Schutz und Hilfe brauchen, und halten uns damit am Leben. Ein bisschen mehr als das sollte es aber schon sein.

**Erlaubt ist, was
schmeckt**



Schließlich hat jeder Bedürfnisse, die befriedigt werden wollen, um gesund, glücklich und leistungsfähig zu bleiben. Im Idealfall ist es die Balance aus gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und bewusster Entspannung, die dies für uns bewerkstelligt und für den notwendigen Ausgleich sorgt.

Doch häufig gehen selbst elementare Bedürfnisse in der Alltagshektik unter.

Der Bewegungsdrang zum Beispiel: bei Babys gut ausgeprägt, bei Kindern nicht zu übersehen und bei Erwachsenen oft verloren gegangen.

Dabei macht **Bewegung** nachweislich glücklich! Wer sich ausreichend bewegt, hält nicht nur seinen Körper in Schuss, sondern auch seinen Geist. Und wer sich gemeinsam mit seiner Familie bewegt, steigert nicht nur sein eigenes Wohlfühlgefühl, sondern auch das der anderen Familienmitglieder.

Süßigkeiten und Fett schmecken und machen dem Gaumen Freude. Niemand muss darauf verzichten! Aber bewusstes Genießen

bedeutet auch, die Menge zu steuern. In Maßen gegessen, sind Fette und Süßes wertvoll und gut.

Ernährungstipp

von Dr. Ambrosius

Welche Öle und Fette sind empfehlenswert? Warum?

Bei den Fetten gilt es besonders aufzupassen. Denn wir essen im Allgemeinen zu viel Fett, speziell zu viele gesättigte Fette und zu viel Linolsäure. Wer fettbewusst essen möchte, sollte auf die Fettqualität achten. Heutzutage weiß man, dass für Gefäßschutz und Gesundheit das Verhältnis von Linolsäure zu alpha-Linolensäure (5:1) entscheidend ist. **Raps-** und **Sojaöl** sind daher Distel- und Sonnenblumenöl vorzuziehen.

In der mediterranen Küche hat das **Olivenöl** einen festen Stellenwert. Hier kommt der positive Effekt von den im Olivenöl enthaltenen **einfach ungesättigten Fettsäuren**, die sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken, zum Tragen.



Walnüsse gelten ebenso als wichtiger Lieferant von einfach ungesättigten Fettsäuren. Neben der Fettqualität sollte natürlich auch die Fettmenge berücksichtigt werden.

Dosieren Sie also stets in Maßen!

Regelmäßig Energie tanken

Fünfmal pro Tag eine Portion Obst oder Gemüse, viermal pro Tag Getreideprodukte oder Kartoffeln – Ernährungswissenschaftler und Ärzte weisen immer wieder auf die Wichtigkeit der richtigen Mahlzeitenverteilung hin: „Five a day“, **„Fünf pro Tag“**, lautet die Devise. Und das ist kein Grundsatz, der erst in diesem Jahrzehnt entstanden ist. Schon in bäuerlichen Großfamilien der vorigen Jahrhunderte wurden fünf bis acht kleine Mahlzeiten genossen. Anders wäre die schwere Arbeit sonst nicht zu bewältigt gewesen.

großen Raum einnehmen. Peer Groups, also Strömungen durch Freunde, Schule, Umgebung lassen Ideen und Ansichten entstehen. Die Zeitvorgaben durch Schule oder Arbeit legen einen bestimmten Rhythmus fest und boykottieren häufig die Versuche, die Ernährung dauerhaft ein wenig umzustellen.

Die Kunst, auf jedes Familienmitglied einzugehen

Grundschüler haben sehr ausgeprägte Vorlieben. Zu den Favoriten gehören neben Pommes frites Süßigkeiten und Limonaden – und diese Lieblings Speisen könnten, wenn es nach den Kindern ginge, auch die Hauptnahrungsquellen darstellen. Dazu kommt in vielen Fällen das Vorbild der Freunde, die ebenfalls diese Form der Ernährung bevorzugen.

Teenager stehen häufig unter dem Einfluss von Modeströmungen, die durch Zeitschriften, Fernsehen und Werbung transportiert werden. Die Beschäftigung mit dem eigenen Körper führt manchmal zu Diätversuchen mit fett-

Familienmanagement ist gefragt



reduzierter Kost und darauf folgenden Heißhungerattacken nach Süßigkeiten oder Knabereien.



Familienväter stehen oft unter Zeitdruck und verzichten daher auf das Frühstück. Eine Tasse Kaffee ersetzt die Morgenmahlzeit, auch für das Mittagessen in der Kantine können nur wenige Minuten erübrigt werden. Daher laufen Familienväter Gefahr, die Abendmahlzeit mehr als ausreichend zu genießen: Erst spät am Abend ist genug Zeit, das Verlangen nach gutem Essen zu stillen.

Mütter selbst sind nicht immer zufrieden mit ihrer Figur. Und obwohl sie sich der Verantwortung für die Ernährung ihrer Familie voll und ganz bewusst sind, müssen sie feststellen, dass es schwierig ist, alle Familienmitglieder an einen gemeinsamen Tisch zu bringen.

Trotz alledem: Einen gemeinsamen Nenner sollte auch das größte Familien-Ess-Chaos finden! Fünf Mahlzeiten pro Tag sind der erste

glieder zu **gemeinsamer Bewegung** zu animieren, die an Fitnessstraining oder Gymnastik erinnert. Allerdings, gerade in der kalten Jahreszeit, in der noch weniger Aktivität im Freien möglich ist als im Sommer, kommen einige gut überlegte Übungen auch zu Hause gut an.

Bewegung im Freien

Im **Sommer** ist es einfach: Bewegung, gemeinsam mit der Familie, findet am besten im Freien statt, wo sich in der **Natur** etwas erforschen lässt und wo zusammen mit dem körperlichen Training auch gleich Entspannung stattfinden kann. Auch wenn die nächste grüne Oase ein wenig entfernt vom Wohnort ist, die Sommerabende sind lang und machen **Lust auf Sauerstoff und Bewegung.**

Hindernisrennen

Auch als Bewegungsteil einer Kinderparty geeignet.

Gestalten Sie Ihren **Garten** zu einem anspruchsvollen **Parcours** um: Über einen Gartenschlauch, der auf dem Boden liegt, muss mit beiden Beinen mehrmals gehopst werden, die Gartenstühle dienen zum Darunterdurchkriechen. Die Mitspieler springen auf einem Bein rund um den Apfelbaum, und als letzte Station vor dem Ziel weicht jeder 10 Sekunden lang einem anderen Mitspieler aus, der ihn mit einem Wasserstrahl aus dem Gartenschlauch zu „fangen“ versucht. Eine **Stoppuhr** kann Ihnen helfen, den Sieger zu ermitteln.



Bewegungsübungen für die Familie zu Hause

Der Garten als Bewegungsraum

Münzspaziergang

Findet Ihre Familie Spaziergänge langweilig? Dann bieten Sie einen Münzspaziergang an. Vor Ihrem Haustor werfen Sie ein **Geldstück: Zahl bedeutet „nach links“ und Kopf heißt „nach rechts“.** Gehen Sie so, wie Sie die Münze leitet! Bei der nächsten Gelegenheit ist ein anderes Familienmitglied mit dem Werfen dran. Lassen Sie sich überraschen, wohin der Weg Sie führt. Natürlich lässt sich das Münzenwerfen auch bei einem Waldspaziergang gut durchführen – in einem nur wenig bekannten Gelände die Orientierung zu behalten ist besonders reizvoll. Vielleicht haben Sie und Ihre Familie Lust, den Gebrauch eines **Kompasses** auszuprobieren?

Lassen Sie sich von Ihrem Spaziergang überraschen

Steine helfen bei der Entspannung

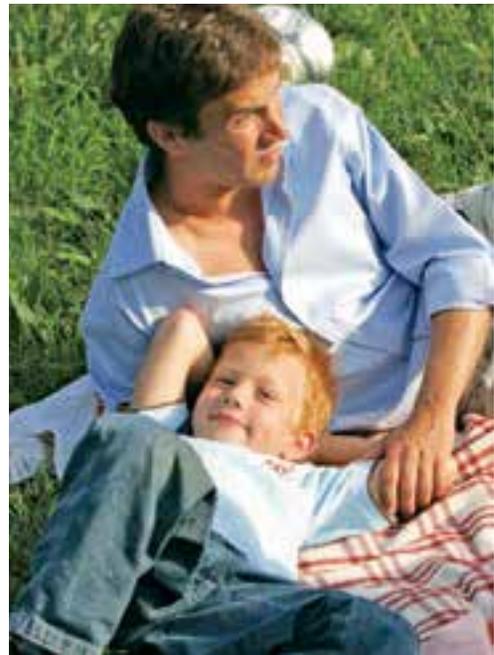


Aus der Kultur der **nordamerikanischen Indianer** stammt die **La-Stone-Entspannung**. Dabei kommen gekühlte Marmorsteine und erwärmte Basaltsteine zum Einsatz. Bereiten Sie eine La-Stone-Entspannung bei einem **Ausflug** vor!

Vermutlich werden Sie zwar nicht unbedingt Marmor und Basalt finden können – aber suchen Sie zusammen mit Ihrer Familie an einem **Bach oder Teich** nach schönen, etwa faustgroßen rundgeschliffenen Steinen.

Ein Teil von ihnen wandert nun in das Tiefkühlfach, der andere Teil wird im Wasserbad auf etwa 60 Grad erwärmt. Wer sich mit Steinen entspannen will, legt sich ein Handtuch auf den Körper. Die Steine werden nun verteilt – in der La-Stone-Technik gibt es dafür bestimmte **Energiepunkte**. Aber meist weiß jeder, der einen Stein nimmt, selbst, wo er gerade gut tut: Ein warmer Brocken auf dem Bauch, ein kühler auf der Stirn. Einige warme Steine können auf der Wirbelsäulenmuskulatur verteilt werden, ein kühler vielleicht auf dem Brustkorb. Lassen Sie sich inspirieren! La-Stone-Entspannung kann auch bei **Bauch- und Kopfschmerzen** helfen. In fast allen Kulturen spielt **Räucherwerk** eine große Rolle in der Entspannung. Denn Gerüche gelangen durch ein winziges

Organ in unserer Nase, das **Jacobson'sche Organ**, direkt in sehr alte Areale unseres Gehirns und können dort – in gewisser Weise „am Verstand vorbei“ – Entspannung bewirken. Ob Sie **Räucherstäbchen**, meist mit asiatischen Geruchsmischungen, bevorzugen oder ob Sie lieber in einer **Räucherschale** oder auf einem **Stahlgitternetz** über einer Kerze räuchern, ist Geschmackssache. Doch sicher ist: Wer seine Mischung selber zubereitet, tut schon im Vorfeld etwas für seine Entspannung und kann gemeinsam an einer speziellen „**Familienduftmischung**“ arbeiten. Lassen Sie sich von dem Duft der Benzoe oder der Kräuter in Ihre Entspannung begleiten!



Von Düften in die Entspannung begleiten lassen