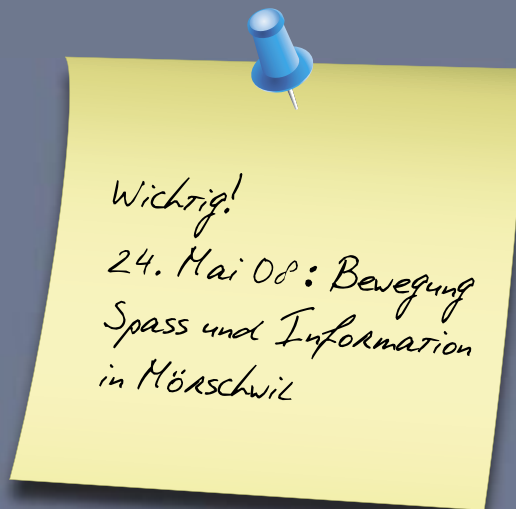




Mörschwil bewegt

schweiz.bewegt

Die Mörschwiler Bevölkerung ist herzlich eingeladen mit uns zusammen einen Bewegungstag zu verbringen. Du hast die Gelegenheit dich zu informieren, und verschiedene Bewegungsangebote zu nutzen.



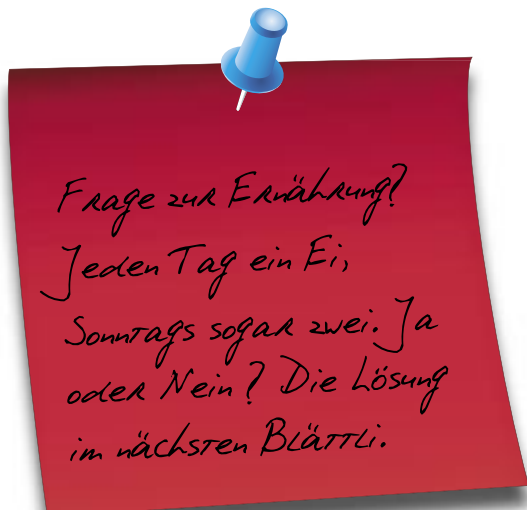
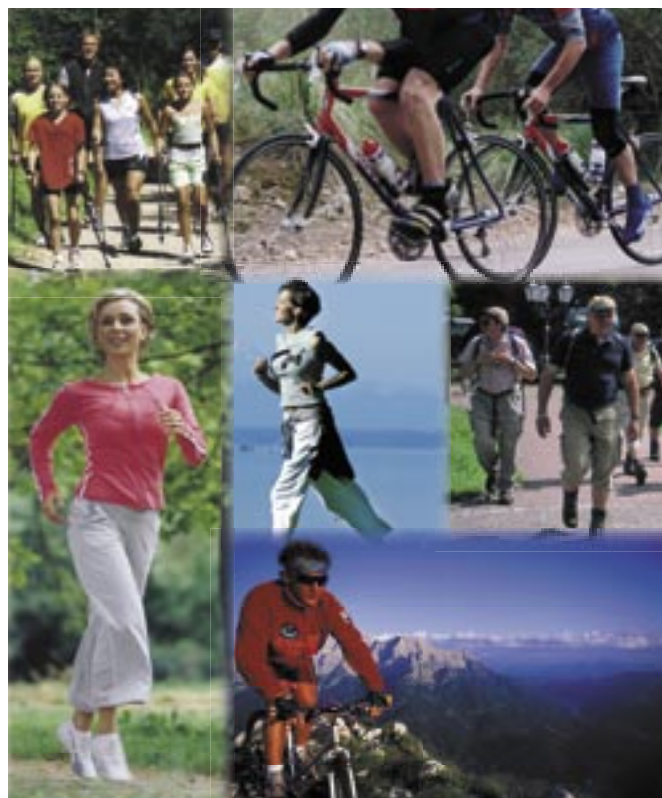
Sammelblatt 1

Konkret bewegt

- Wir möchten die Mörschwiler Bevölkerung zu mehr Bewegung animieren.
- Wir wollen dir aufzeigen was du gegen Bewegungsmangel und Stress unternehmen kannst, bevor körperliche Beschwerden auftauchen

Im Vorfeld animiert

- In diesem und den folgenden «Mörschwil bewegt Blättliteil» findest du viele allgemeine Infos und Anregungen zum Thema Bewegung und Gesundheit.
- Wir werden dich, in weiteren Ausgaben, mit Infos und Tipps zu Ernährung, Bewegung und Entspannung unterstützen.



WETTBEWERB!

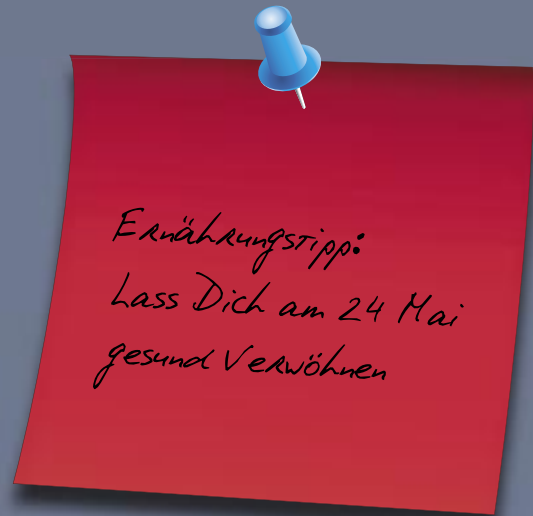
Sende uns dein bestes Bewegungsbild zu!
Preise werden am 24. Mai 08 verlost.

Einsenden an:
marcelstuderus@bluewin.ch



Konzept zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden:

Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.
(Hippokrates 460-377 v. Chr.)



*Ernährungstipp:
Lass Dich am 24 Mai
gesund verwöhnen*



*Trainingstipp:
24. Mai 08: mach dich
fit - wir helfen dir!*

Diese drei Elemente bieten Dir die Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit.

Verschiedene Gründe und Ursachen machen es uns heute schwierig eine Balance zwischen **Bewegung** und **Ernährung** oder zwischen Aktivität und **Entspannung** zu halten. Viele Gründe sprechen dafür, diese Anstrengung auf sich zu nehmen.

Was ist dein Nutzen bei der Ausgewogenheit dieser drei Elemente?

- Schutz vor den Auswirkungen eines unbewegten Alltags
- Steigerung der Lebensqualität
- Verbesserte Widerstandsfähigkeit
- Höhere Leistungsfähigkeit in Beruf/Schule und Alltag
- Kontrolle des Körpergewichtes

Die einzelnen Gesundheitsbereiche werden in folgenden Ausgaben noch weiter erklärt und ausgeführt.

Initianten «Mörschwil bewegt»

Doris Schultz, Villa Viktoria, Mörschwil, T 071 866 20 01
Stefan Dietz, Bahnhofstrasse 54, Mörschwil, T 071 866 32 48
Kurt Schiess, Huebstr. 31, Mörschwil, T 071 866 29 89

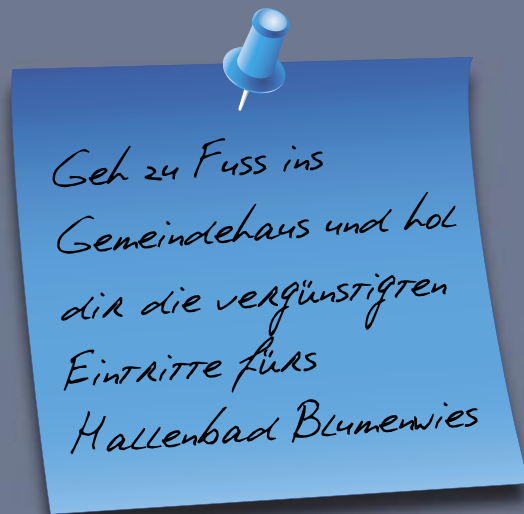
Marcel Studerus, Villa Viktoria, Mörschwil, T 071 866 17 10
Urs Baumann, Augartenstr. 22, Mörschwil, T 071 868 78 60
Andreas Stoller, Gallusäckerstr. 27, T 071 866 21 28



mörschwil bewegt

schweiz.bewegt

Die Weihnachtszeit ist vorbei und du hast bestimmt gute Vorsätze fürs Neue Jahr! Vielleicht war das eine Guetsli oder der andere Glühwein zuviel, mit wenig Aufwand kannst du die Waage zwischen Bewegung und Ernährung wieder ins Gleichgewicht bringen.



Geh zu Fuss ins Gemeindehaus und hol dir die vergünstigten Eintritte fürs Hallenbad Blumenwies

Sammelblatt 2

Energieverbrauch

Körperliche Aktivität 15-30%
Energie zur Verdauung 10%
Ruheumsatz (alle lebenswichtigen Funktionen) 60-75%

Energieaufnahme

Fett
Kohlenhydrate (Zucker, Stärke)
Eiweisse (Proteine)
Alkohol



Eine ausgeglichene Energiebilanz ist wichtig für einen gesunden Lebensstil und den Erhalt des Körpergewichtes.

Um die Waage im Gleichgewicht zu halten hast du viele Möglichkeiten die wenig zusätzliche Zeit erfordern (sh Tipps)

- Probiere aus, was dir Spass macht
- Lass Bewegung zur Gewohnheit werden
- Probiere verschiedene Bewegungsformen aus
- Bewege dich mit Gleichgesinnten
- Lassen dich nicht durch Unterbrüche entmutigen – Du wirst den Anschluss wieder finden



WETTBEWERB!

Nutze die Chance und schicke dein bestes Bewegungsbild!

Preise werden am 24. Mai 08 verlost.

Einsenden an:

marcelstuderus@bluewin.ch

Hauptsponsor:

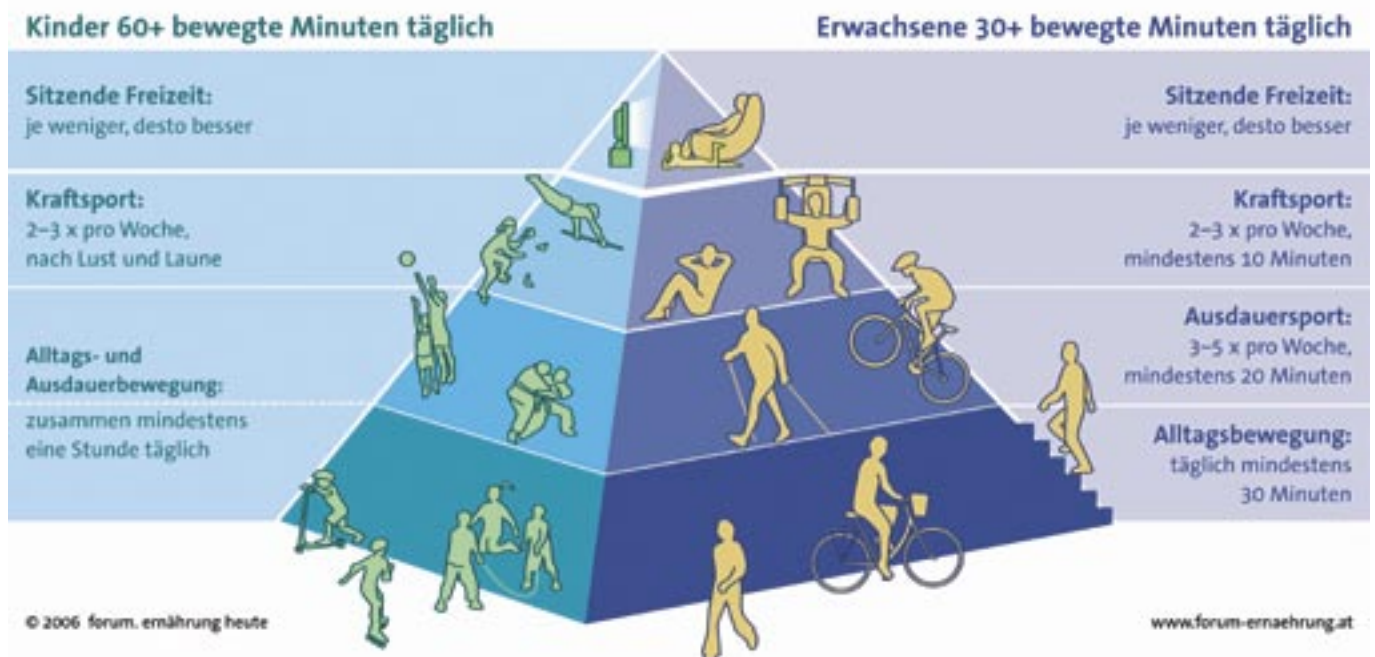
RAIFFEISEN
Raiffeisenbank Mörschwil



Energieoutput, Bewegung

Um die Ausgabeseite der Waage zu beeinflussen, müssen wir uns bewegen:

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene



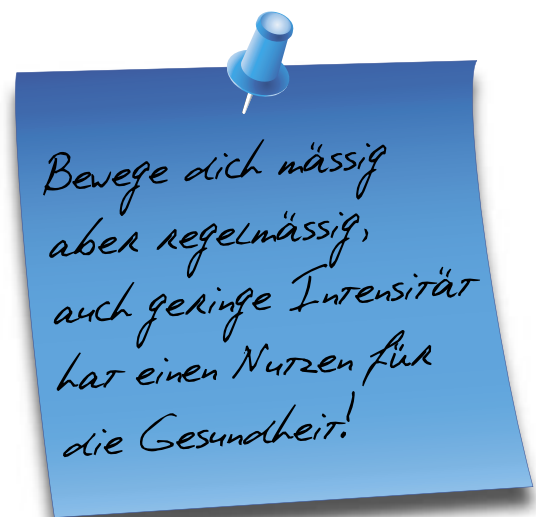
Wie interpretierte ich die Bewegungspyramide konkret?

- Wie viel: Täglich mindestens 30 Minuten!
Aufteilbar in 3 mal 10 Minuten
- Was: Körperliche Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport
- Wie: verstärkte Atmung, nicht unbedingt Schwitzen

Jede zusätzliche körperliche Aktivität nützt der Gesundheit!

Im nächsten Blättli:

Was heisst Ausdauer und Energieverbrauch





mörschwil bewegt

schweiz.bewegt

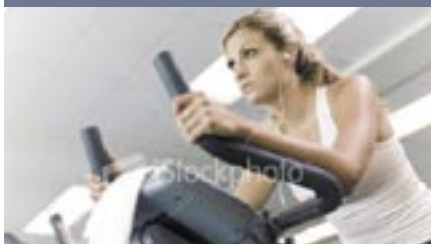
Etwas für die Gesundheit zu tun braucht wenig Zeit und bringt vielfältigen Nutzen. Wir wollen dich motivieren dein Wissen und deine Ziele in die Tat umzusetzen.

Setze dir realistische Ziele, wir helfen dir!

Was gehört zur Bewegung?

Sammelblatt 3

Ausdauer



Kraft



Beweglichkeit



Was bedeutet Ausdauer?

- Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei lange andauernden Leistungen
- Rasche Erholungsfähigkeit nach körperlicher Leistung

Bewege dich mässig aber regelmässig – wie steigere ich mich?

1. Erhöhe die Belastungshäufigkeit (mehr Bewegungseinheiten/Woche)
2. Erhöhe danach den Bewegungsumfang (längere Belastungsdauer)
3. Verkürze die Pausen
4. Erhöhe die Bewegungsintensität

Gemeinsam trainieren macht Spass und motiviert!

Hauptsponsor:

RAIFFEISEN
Raiffeisenbank Mörschwil



Um beide Seiten der Waage vergleichen zu können, eignet sich als Einheit die Kalorienzahl. Unten findest du einige Angaben dazu.

Trinken ist lebenswichtig.

Vor der Aktivität 2.5dl während der Aktivität pro 20' 1-2dl

Ob Gehen, Putzen oder Shoppen – alles zählt

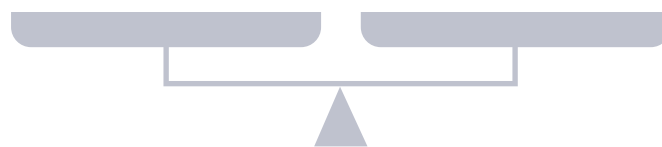
Um deine Energiebilanz auszugleichen, bieten sich idealerweise Aktivitäten im Ausdauerbereich an und auch Alltagsaktivitäten dürfen eingerechnet werden.

Energieverbrauch

Körperliche Aktivität 15-30%
 Energie zur Verdauung 10%
 Ruheumsatz (alle lebenswichtigen Funktionen) 60-75%

Energieaufnahme

Fett
 Kohlenhydrate (Zucker, Stärke)
 Eiweisse (Proteine)
 Alkohol



Formel :

Mindestens 3x/Woche 3Kcal/kg Körpergewicht
Optimal 5x/Woche 5Kcal/kg Körpergewicht

Beispiel:

Frau 60Kg (3x (3 x 60)) =540Kcal
Frau 60Kg (5x(60 x 5).)=1500Kcal

Power im Alltag – so setzte ich um:

(Beispiel für 70kg Mann)

Auf einem Bein Zähne putzen	9
5' Fussweg zur Arbeit	42
20' gehend telefonieren	40
15' zügig spazieren (Mittagspause)	56
2x4 Stockwerke Treppen steigen	26
5' Dehnübungen	17

Total 190

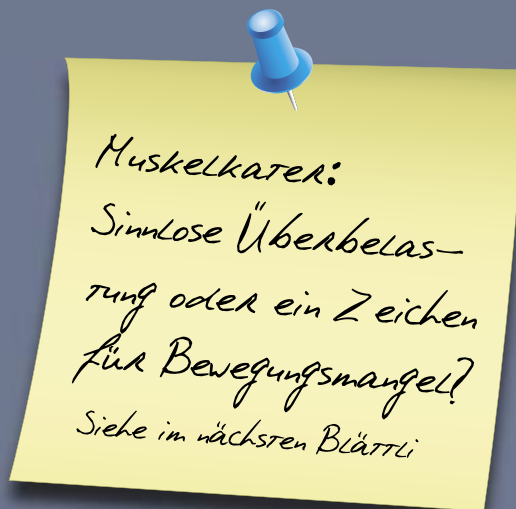


Tabellen mit Angaben zu anderem Körpergewicht und anderen Aktivitäten findest du unter **www.mörschwil-bewegt.studerus.ch**

Kommen in der Freizeit weitere Aktivitäten hinzu erreichst du schnell das Optimum von 5Kcal zusätzlich!

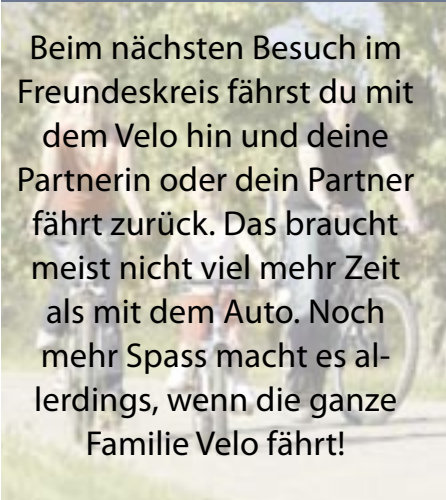
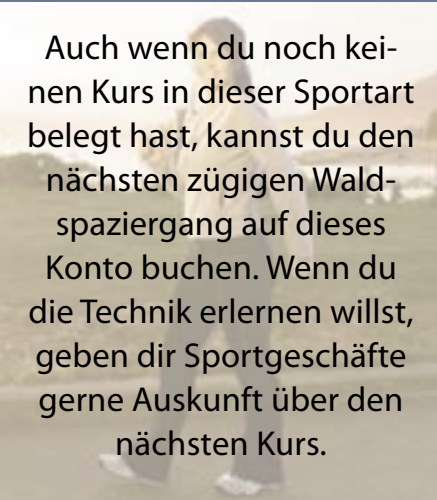
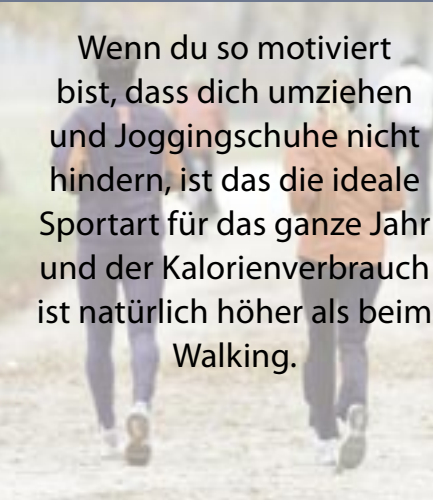


Bewegung im Freien ist gesund und beugt dem Lichtmangel während den Wintermonaten vor. Wir schlagen euch verschiedene Möglichkeiten vor, eure Ausdauer im Freien zu trainieren und erklären, worauf zu achten ist.



Welche Aktivitäten?

Sammelblatt 4

Velo	Walking	Jogging
 <p>Beim nächsten Besuch im Freundeskreis fährst du mit dem Velo hin und deine Partnerin oder dein Partner fährt zurück. Das braucht meist nicht viel mehr Zeit als mit dem Auto. Noch mehr Spass macht es allerdings, wenn die ganze Familie Velo fährt!</p>	 <p>Auch wenn du noch keinen Kurs in dieser Sportart belegt hast, kannst du den nächsten zügigen Waldspaziergang auf dieses Konto buchen. Wenn du die Technik erlernen willst, geben dir Sportgeschäfte gerne Auskunft über den nächsten Kurs.</p>	 <p>Wenn du so motiviert bist, dass dich umziehen und Joggingsschuhe nicht hindern, ist das die ideale Sportart für das ganze Jahr und der Kalorienverbrauch ist natürlich höher als beim Walking.</p>

Viele weitere Aktivitäten laden ein, die Ausdauer zu trainieren:

Inline Skateing, Schwimmen, Wandern, Klettern, Rudern, Skifahren, Langlauf...

Entscheidend ist, was dir Spass macht und für dich umsetzbar ist.



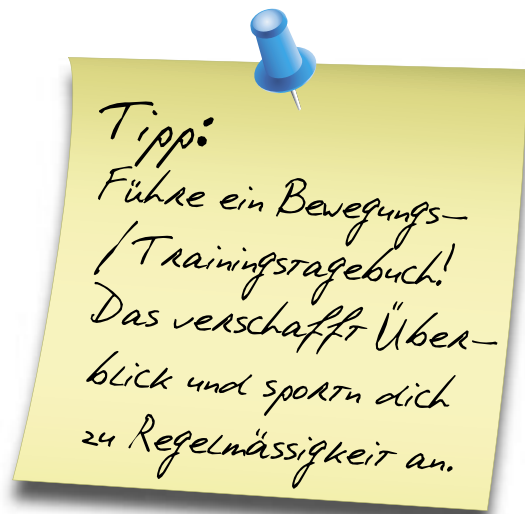
Hauptsponsor: **RAIFFEISEN**
Raiffeisenbank Mörschwil





Wie lange?

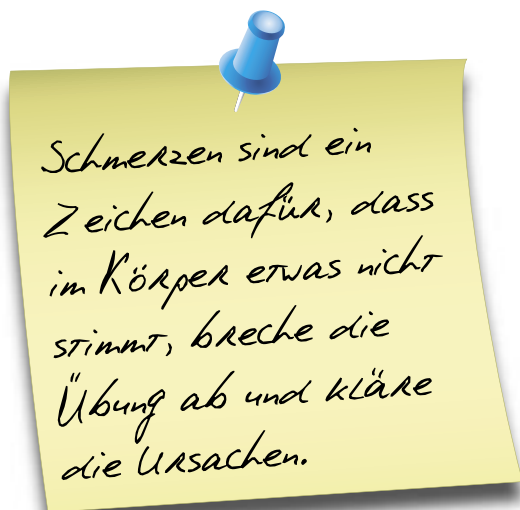
Wie bereits auf der Bewegungspyramide gezeigt, ist es **ideal 3 – 5x/Woche Ausdauersport** zu betreiben. Gesundheitswirksam sind bereits Alltagsaktivitäten von mindestens 10 Minuten Dauer. Willst du aber gezielt etwas für deine Ausdauerfähigkeit tun und auch den Nutzen spüren, ist es sinnvoll **mindestens 20 Minuten** in Bewegung zu sein.



Tipp:
Führe ein Bewegungs-
/ Trainingstagebuch!
Das verschafft Über-
blick und sportn dich
zu Regelmässigkeit an.

Wie konkret?

- **Einlaufen:** Auch bei Ausdaueraktivitäten ist ein Einlaufen zu empfehlen. Du kannst direkt mit der gewünschten Aktivität starten und einfach die ersten 5 Minuten bewusst langsam und mit kontrollierten Bewegungen angehen. Danach kannst du die Intensität langsam steigern.
- **Hauptteil:** In jeder Phase der Aktivität sollte es dir möglich sein, einen kurzen Satz, z.B.: „Ich fühle mich wohl“ ohne Unterbruch zu sagen. Vermehrtes Schwitzen und Atmen sind normale Anzeichen dafür, dass der Körper sich auf die Leistung einstellt und dass ein Trainingseffekt vorhanden ist.
- **Auslaufen:** Am Ende einer Ausdaueraktivität sollte der Körper langsam wieder auf Normalbetrieb stellen. Dazu kannst du auch in der gewählten Aktivität noch ca. 5 Minuten bei geringer Intensität weitermachen, bevor du anhältst. Auch gezielte Beweglichkeitsübungen sind sinnvoll, damit dein Körper elastisch und leistungsfähig bleibt.



Schmerzen sind ein Zeichen dafür, dass im Körper etwas nicht stimmt, breche die Übung ab und kläre die Ursachen.

Genauer zur Beweglichkeit findest du in einer der nächsten Blättlibeilagen.

**Spenglerei
Lehner**

Guido Lehner
Meggensch
Mörschwil + Goldach
Tel. 071 866 19 61
Fax 071 841 81 03

Spenglerei Sanitär
Blitzschutz Reparaturen

www.mörschwil-bewegt.studerus.ch
www.hepa.ch
www.active-online.ch

Güpfert AG

Natursteinpflasterungen

Seeblickstrasse 37 9402 Mörschwil
Tel. 071 866 25 52 Fax 071 866 25 54
Natel 079 438 21 23 www.guepfert.ch



Das Symbol des Herzens ist nicht nur am Valentinstag im Vordergrund. Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Mit jedem Schlag werden lebenswichtige Nährstoffe und Sauerstoff in unseren Körper transportiert.



Sammelblatt 5

Höre auf dein Herz!

Die Anzahl Schläge, die das Herz in einer Minute macht, nennt man Puls. Der Puls ist sehr individuell und von verschiedenen Faktoren abhängig. (mehr darüber auf www.mörschwil-bewegt.studerus.ch)

Bei Ausdauerleistungen steht die Arbeit des Herz-Kreislaufsystems im Vordergrund. Um die Intensität einer Leistung (Joggen, Schwimmen, ...) festzustellen, eignet sich der Puls am besten. Je höher der Puls bei einer Aktivität, desto intensiver die Leistung.

Um eine Übersicht zu bekommen eignet sich die folgende Tabelle, die von der maximalen Herzfrequenz (= Maximalpuls) ausgeht.

Name der Herzzone	Pulsbereich	Bemerkungen
Zone 1 Gesunde Zone	50% – 60 %	Angenehm, kaum schwitzen, wenig Kalorienverbrauch, bereits gesundheitsfördernd
Zone 2 Gemässigte Zone	60% – 70 %	% grosser Anteil Fettverbrennung, lange Trainings möglich
Zone 3 Aerobe Zone	70% – 80 %	Angenehme Anstrengung, viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit
Zone 5 Rote Zone	90% – 100 %	Leistungstraining, Übersäuerung, höchster Kalorienverbrauch

- In jeder Zone werden unterschiedliche Gesundheitsbereiche trainiert.
- Die Übergänge der einzelnen Zonen sind fließend.
- Die Zielsetzung entscheidet, in welchen Zonen trainiert werden soll.
- Prozentual betrachtet verschiebt sich von Zone 1 zu Zone 5 die Fett- zur Kohlenhydratverbrennung.



Hauptsponsor: **RAIFFEISEN**
Raiffeisenbank Mörschwil





Maximalpuls = Maximale Anzahl Schläge die das Herz pro Minute leisten kann.

Berechnung:

Einfach:
 $220 - \text{Alter} = \text{Max Puls}$

Komplexer:
 $210 - (\frac{1}{2} \text{ des Alters}) - (10\% \text{ des Gewichtes:}2) - 4 \text{ (männlich) oder } 0 \text{ (weiblich)} = \text{Max Puls}$

Beispiel: Mina Muster, Alter: 34, Gewicht: 60 kg

$220 - 34 = 186 \text{ Maximalpuls}$

$210 - 17 - 3 - 0 = 190 \text{ Maximalpuls}$

Mythos Fettverbrennung?

Um eine Leistung zu erbringen, muss der Körper Energie bereitstellen (sh Sammelblatt 2). Die hauptsächlichen Energielieferanten im Körper sind Kohlenhydrate und Fett. Je intensiver eine Leistung ist, desto höher ist der prozentuale Anteil der an Kohlenhydraten (KH) zur Verfügung gestellt wird. Das könnte den Schluss nahe legen, dass man mit geringer

Intensität mehr Fett verbrennt. Betrachtet man aber das Total an Kalorien, das in Form von Fett verbrannt wird, muss das revidiert werden. Die Zusammenhänge macht folgende Tabelle deutlich:

1 Kalorie entspricht ca. 4,2 Joule

Geschwindigkeit	Verbrauch in % KH / Fett	Verbrauch Total in kcal	Verbrauch absolut KH in kcal	Verbrauch absolut Fett in kcal	Puls
4 km/h	45 / 55	215	97	118	90
8 km/h	60 / 40	562	337	225	120
12 km/h	70 / 30	900	630	270	150
16 km/h	80 / 20	1125	900	225	180

Anteil KH/Fettverbrennung (individuell!!!) bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten bei einem guten Läufer von 65 kg.

Grundsätzlich ist der Gesamtkalorienverbrauch entscheidend, wenn man Fett verbrennen will, mehr dazu auf unserer Homepage.
www.mörschwil-bewegt.studerus.ch

*Nicht vergessen!
 Jede Aktivität zählt für die Gesundheit, bereits in der niedrigsten Pulszone kannst du für deine Gesundheit profitieren!*



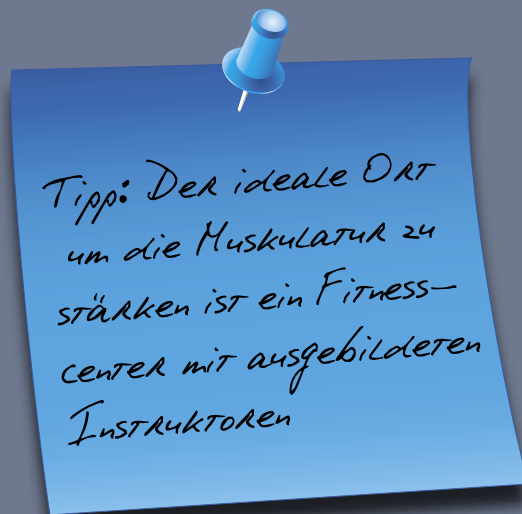
moerschwil bewegt

schweiz.bewegt

24. Mai 2008

Eine kräftige Muskulatur verbessert die Belastbarkeit des Bewegungsapparates und schützt die Gelenke. Deshalb ist der Erhalt der Muskelmasse vor allem auch im Alter wichtig.

<http://moerschwil-bewegt.velostuderus.ch>



Sammelblatt 6

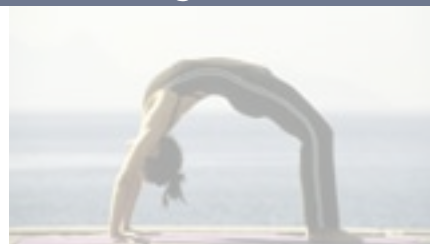
Ausdauer



Kraft



Beweglichkeit



Was bedeutet Kraft?

Kraft ist die Fähigkeit durch Muskel(an)spannung einen Widerstand zu bewegen, zu halten oder ihm entgegen zu wirken.

Anforderungen Im Sport:

Bei fast allen Sportarten ist die Kraft ein entscheidender Faktor für den Erfolg. Zudem hilft eine gut entwickelte Muskulatur Verletzungen und Fehlbelastungen vorzubeugen. Dabei ist es wichtig, die Muskulatur sportsspezifisch zu stärken.

Anforderungen im Alltag:

Der Körper ist nicht nur im Sport, sondern auch in Alltagssituationen häufig erheblichen Belastungen ausgesetzt, die ein Mehrfaches des Körpergewichts übersteigen können. So muss

beispielsweise beim Herabsteigen einer Treppe Stufe des 1,5 fache des Körpergewichts, beim Aussteigen aus Bus oder Bahn sogar bis zum 3,5 fachen des Körpergewichts von einem Bein abgefangen werden.

Hält dein Bewegungsapparat diese Belastungen aus?

Wir zeigen auf unserer Home-page Übungen die du einfach zu Hause durchführen kannst.

Hauptsponsor: **RAIFFEISEN**
Raiffeisenbank Mörschwil

HUGENTOBLER. MODE FÜR SIE.

MODE HUGENTOBLER | SCHUIZENGASSE 10 | 8000 ST. GALLEN | 071 222 2494





Keine Angst vor Muskelbergen!

Aus hormonellen Gründen sind die Muskeln der Frauen weniger in der Lage grosse Muskelmassen anzusetzen.

Auch bei zwei Krafttrainings pro Woche wird sich die Muskulatur der Frauen also nicht Richtung Bodybuilding entwickeln.

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder 60+ bewegte Minuten täglich

Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich



Wie und wie oft?

Gemäss der zweiten Stufe der Bewegungspyramide empfehlen wir zwei Trainings/Woche im Bereich Kraft. Auch beim Krafttraining braucht der Körper eine Aufwärmphase, die auch durch ein vorangehendes Ausdauertraining ersetzt werden kann.



Ein Wort zu: Muskelkater

Als Muskelkater bezeichnet man Schmerzen die durch Mikroverletzungen im Muskel entstehen. Ungewohnte und/oder übermässige Belastungen führen zu Muskelkater.

Irrtum 1:

Entgegen einer weitverbreiteten Meinung ist also Muskelkater kein Zeichen für ein gute Training, sondern eine Warnung des Körpers und sollte somit vermieden werden.

Irrtum 2:

Dehnen (Beweglichkeitstraining) nach der Aktivität beugt dem Muskelkater nicht vor, denn der Muskel ist ja schon beeinträchtigt, zum Nutzen des Dehnens erfährst du im nächsten Blättli mehr.

Besser:

Trainings dem Trainingszustand anpassen und auf genügend Erholung achten.

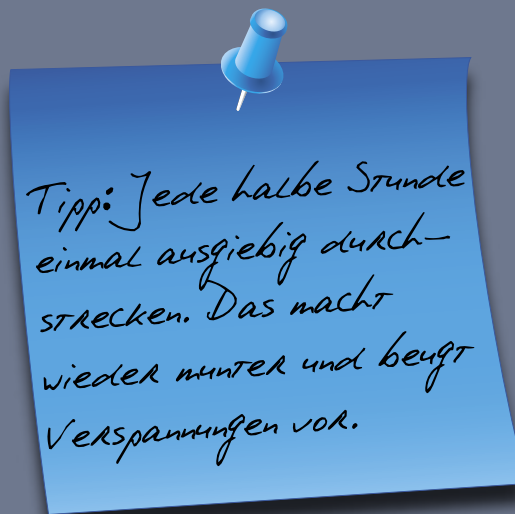


mörschwil bewegt

schweiz.bewegt

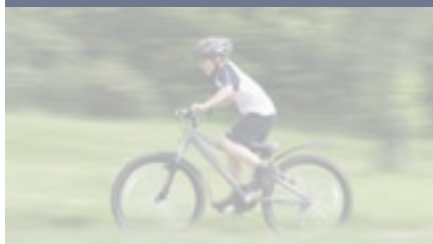
24. Mai 2008

Mit dem Thema Beweglichkeit kommen wir schon zum dritten und letzten Teil des Bereiches Bewegung. Eine gute allgemeine Beweglichkeit ermöglicht einen optimalen Bewegungsumfang und eine gute Haltung und schützt somit vor Verletzungen und Dysbalancen.



Sammelblatt 7

Ausdauer



Kraft



Beweglichkeit



Was bedeutet Beweglichkeit?

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen selbst oder mit Unterstützung in möglichst grossem Bewegungsumfang ausführen zu können.

Anforderungen Im Sport:

Die Beweglichkeit ist der Gegenspieler zur Kraft. Nur wenn diese zwei Komponenten im Gleichgewicht sind können optimale Leistungen resultieren. Das Beweglichkeits-training ist bei einigen Sportarten Voraussetzung für gute Leistungen, bei allen aber bei einzelnen Sportarten (Tanzen, Kunstturnen) ist eine gute Beweglichkeit von besonderer Bedeutung. Bei allen Sportlern verhilft sie zu guten Leistungsvoraussetzungen.

Anforderungen im Alltag:

Grundsätzlich verlangt unser Alltag keine ausgeprägte Beweglichkeit. Für eine ausgeglichene Haltung und die Vorbeugung vor Verletzungen ist sie aber von entscheidender Bedeutung. Bei den meisten Tätigkeiten (vor allem im Sitzen) werden einige Muskelgruppen nie gedehnt und können sich so verkürzen. Dem kann nur mit Beweglichkeits-training vorgebeugt werden. Die Beweglichkeit gewinnt mit zunehmendem Alter an Bedeutung, da eine verminderte Beweglichkeit unsere Aktivitäten und unser Wohlbefinden erheblich einschränken kann.

Hauptsponsor: **RAIFFEISEN**
Raiffeisenbank Mörschwil

HUGENTOBLER. MODE FÜR SIE.

MODE HUGENTOBLER | CHUIZENGASSE 10 | 8000 ST. GALLEN | 071.222.2494





Wozu?

Beweglichkeitstraining (Dehnen) zieht den Muskel in die Länge. Wenn das wie unten beschrieben **kurz** und/oder dynamisch passiert bereitet das die Muskulatur optimal auf eine **nachfolgende Belastung** vor oder kann als

Entspannung zwischendurch angewendet werden. Wenn wir nach einem Training oder einem Aufwärmen **länger** dehnen, kann das nachhaltig unsere **Beweglichkeit verbessern**.



Wie und wie oft?

In den letzten Jahren hat sich im Bereich Beweglichkeit immer wieder vieles verändert. Grundsätzlich ist es so, dass **vor einer Belastung eher kurz** (bis 20 Sekunden) **nach einer Belastung eher länger** (1 Minute) gedehnt werden soll. Vor der Belastung empfiehlt es sich eher dynamisch, das heisst in Bewegung zu dehnen und so langsam den Bewegungsumfang zu vergrössern. Im Alltag gibt es spezielle Muskelgruppen die immer gedehnt werden sollen.

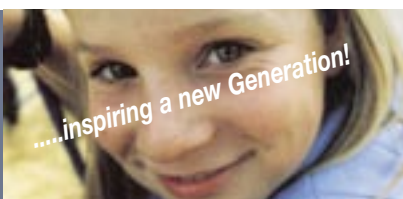
Wir zeigen auf unserer Homepage Übungen die du einfach zu Hause durchführen kannst.



<http://moerschwil-bewegt.velostuderus.ch>

Oeko-Handels AG
Spiel- & Sportgeräte
CH-9016 St. Gallen

Tel. 071 288 05 40



HAGS

www.oeko-handels.ch
info@oeko-handels.ch

**Spenglerei
Lehner**

Guido Lehner
Meggenhus
Märschwil + Goldach
Tel. 071 866 19 61
Fax 071 841 81 03

Spenglerei Sanitär
Blitzschutz Reparaturen



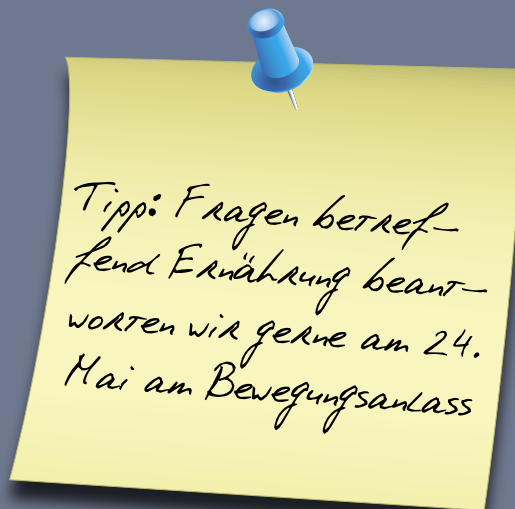
mörschwil bewegt

schweiz.bewegt

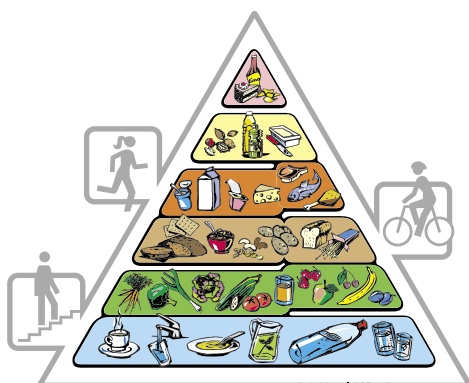
24. Mai 2008

«Gesund bleiben ist besser,
als gesund werden.»

[http://
moerschwil-bewegt.
velostuderus.ch](http://moerschwil-bewegt.velostuderus.ch)



Sammelblatt 8



Massvoll mit Genuss

Täglich mit Mass

Täglich genügend

Zu jeder
Hauptmahlzeit

5 am Tag in
verschiedenen Farben

Reichlich
über den Tag verteilt

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Gewohnheiten, Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld und die Erziehung, das aktuelle Nahrungsangebot, die Werbung usw.

Die Ernährungs-Pyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung richtet sich an gesunde Erwachsene und zeigt einen optimalen Richtwert auf.

Die Pyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar, die ausreichend Energie, sowie lebensnotwendige Nähr- und Schutzstoffe gewährleistet. Lebensmittel der unteren Pyramidenebene sollen in grösseren, solche der oberen Ebene hingegen in kleineren Mengen gegessen werden. Alles ist erlaubt. Die Flüssigkeitszufuhr soll täglich berücksichtigt, die Essempfehlungen über eine Woche eingehalten werden.



Hauptsponsor: **RAIFFEISEN**
Raiffeisenbank Mörschwil

HUGENTOBLER. MODE FÜR SIE.

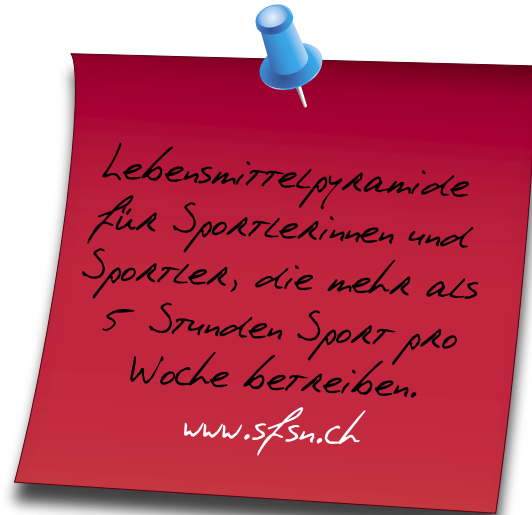
MODE HUGENTOBLER · SCHÜTZENGASSE 10 · 9000 ST.GALLEN · 071 222 2694





Unsere Gesundheit ist aber nicht nur von unseren Ess- und Trinkgewohnheiten abhängig. Zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichts ist es wichtig, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen, wenn möglich im Freien.

- Trinke pro Tag min. 1.5-2 Liter Flüssigkeit (Wasser oder Tee ohne Zucker)
- Trinke pro Stunde Sport zusätzlich 0.4-0.8l.
- Esse fünf mal am Tag eine Handvoll Früchte und Gemüse.
- Bringen Sie Farbe und Abwechslung in Ihren Alltag: Früchte und Gemüse enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe ohne die unser Körper auf Dauer nicht aus kommt.
- Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalzium und sind wichtig für starke Knochen.
- Nimm dir Zeit beim Frühstück. Das gibt dir Energie für den ganzen Tag.
- Vollkornprodukte sind reich an Vitaminen und Nahrungsfasern, darum zwei Portionen täglich.



<http://moerschwil-bewegt.velostuderus.ch> | www.sge-ssn.ch | www.5amtag.ch



mörschwil bewegt

schweiz.bewegt

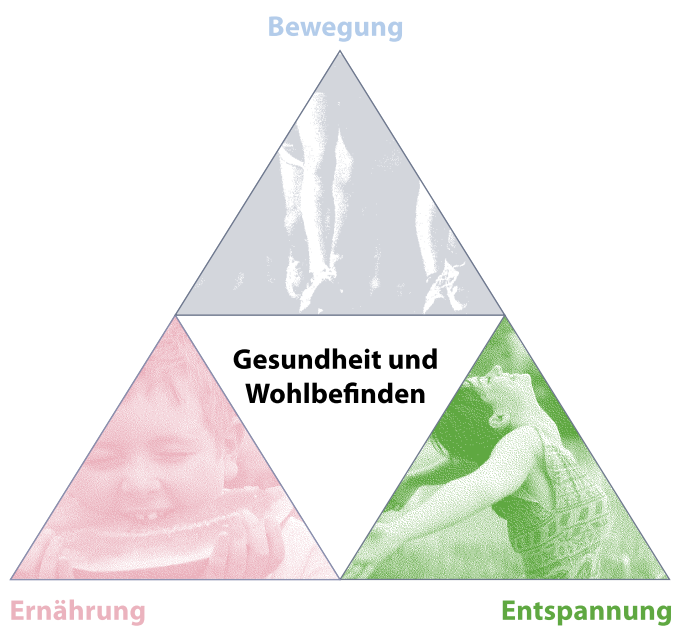
24. Mai 2008

Bewegung ist unerlässlich für ein gesundes aktives Leben. Mit Bewegung eng verbunden ist aber auch die Entspannung der wir unsere letzte Sammelbeilage widmen wollen.

<http://moerschwil-bewegt.velostuderus.ch>



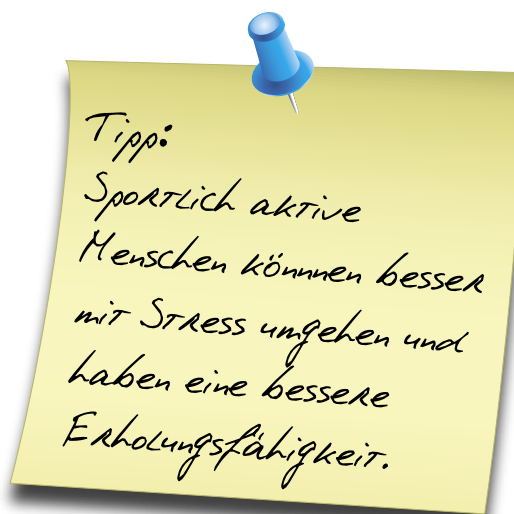
Sammelblatt 9



Der Körper braucht beides Bewegung und Entspannung um im Gleichgewicht und somit gesund zu bleiben.

Stress

Stress ist grundsätzlich ein neutraler Begriff. Er bezeichnet einen Zustand in dem wir erhöhtem Druck ausgesetzt sind. Dadurch werden wir aber auch leistungsfähiger und viele Personen können nur mit einem ausreichenden Mass an Druck oder eben Stress Höchstleistungen erbringen.



Hauptsponsor: **RAIFFEISEN**
Raiffeisenbank Mörschwil

HUGENTOBLER. MODE FÜR SIE.

MODE HUGENTOBLER · SCHÜTZENGASSE 10 · 9000 ST.GALLEN · 071 222 2694





Negativer Stress

Von negativem Stress wird gesprochen, wenn unser Körper (oder auch unser Geist) übermässig belastet werden und der Stress zu einem Dauerzustand ohne Erholungspausen zwischendurch wird. Um Stress und vor allem negativen Stress wahrnehmen zu können, muss man sich und seinen Körper gut kennen.

Um Stress vorzubeugen, muss regelmässig für Ausgleich gesorgt werden.

Entspannung

Um negativem Stress vorzubeugen und somit leistungsfähig und gesund zu bleiben, hilft neben regelmässiger Bewegung die Entspannung. Es gibt viele verschiedene Formen des Entspannungstrainings, die je nach Bedürfnis angewendet werden können. Dabei werden grundsätzlich zwei verschiedene Formen der Entspannung unterschieden:

Unsystematische Formen

z.B.

- Tanzen, Spazieren
- Musik hören
- ein Bad nehmen

Systematische Formen

z.B.

- Progressive Muskelrelaxation
- Meditation
- Autogenes Training



Weitere Tipps und konkrete Anleitungen findest du auf unserer Homepage:

<http://moerschwil-bewegt.velostuderus.ch>



Achtung:

Fliegerwettbewerb Nicht vergessen:

Alle die am 24. Mai mit dabei sind drucken den Papierflieger von unserer Homepage aus und bringen ihn zum Weitflugwettbewerb mit!

ivo weder ag gipsergeschäft

IVO WEDER AG - LEHNERKIRCHWEG 8 - 9402 MÖRSCHWIL