



Präventionsmaßnahmen zur täglichen Umsetzung

Aerobe Ausdauer

Drei bis fünf Mal wöchentlich sollte das Herz-Kreislauf-System durch aerobes Ausdauertraining aktiviert werden. Dies kann in Form von Spaziergängen, Walken, Nordic-Walking, Fahrradfahren, Schwimmen oder anderen Ausdauerbewegungsformen geschehen. Eine Überforderung sollte vermieden werden. Die Fähigkeit neben der Belastung eine Unterhaltung zu führen, ist Kennzeichen der richtigen Dosierung.

Krafttraining

Unsere Muskeln dienen der Körperhaltung, der Fortbewegung, dem Stoffwechsel und der Immunabwehr. Zwei Mal 45 Minuten Krafttraining pro Woche ist eine optimale Dosis für den Erhalt bzw. Aufbau unserer Muskulatur. Das Programm sollte Übungen für Rücken und Bauch, Brust und Arme und Gesäß- und Beinmuskulatur enthalten. Sinnvoll ist die Durchführung an Geräten da hier die Intensität präzise bestimmt werden kann.
*Anm.: Es gibt sehr viele unterschiedliche Methoden für Kraftausdauer, Muskelerhalt, Muskelaufbau und neuromuskuläres Training. Entscheidend für die Auswahl und Umsetzung sind die jeweils individuellen Voraussetzungen und Zielsetzungen. **Uhma international orientiert** sich bei der Erstellung und Umsetzung von Trainingsprogrammen an den jeweils individuellen Vorgaben und schafft somit bestmögliche Bedingungen einer erfolgreichen Umsetzung!*

Ernährung

Zucker, auch in flüssiger Form, z.B. **Softdrinks, sollte vermieden werden**. Zucker lagert sich sehr schnell in Form von Fett in unseren inneren Organen, insbesondere der Leber, an.
Ballaststoffe sind wichtig ! Diese sogenannten Präbiotika füttern die Bakterien des Verdauungstraktes und sorgen somit u.a. für eine Stärkung des Immunsystems.
Ausreichend Eiweiß ! Dies wird insbesondere für den Muskelaufbau, aber auch für die Funktionsfähigkeit des Immunsystems benötigt.
Gute Fette ! Marine Omega-3 Fettsäuren aus gereinigten Quellen wirken positiv auf Herz & Hirn und ebenso entzündungshemmend. Beachten Sie hierfür den **HS-Omega-3 Index® !** Vermeiden Sie industriell bearbeitete pflanzliche Fette, sogenannte **Transfettsäuren !** Achten Sie auf ausreichend **Vit-D Zufuhr !** Laut Robert Koch Institut besteht diesbezüglich ein Mangel in großen Teilen der Bevölkerung. Vit-D ist ein Hormon, und u.a. für die Funktion der Muskulatur und des Immunsystems mitverantwortlich.

Regeneration

Übermäßiger Stress begünstigt psychische und körperliche Erkrankungen. Achten Sie auf ausreichend Regeneration. Neben aktiven Entspannungs- Verfahren sollte auf die **Schlafqualität** und **-Dauer** (7-8 h) geachtet werden.