

Der Weg zu einem gesunden Leben

Kraut & Rüben

Ein Ratgeber zu
Ernährung,
Bewegung
und
sozialem
Miteinander.



Meine Bildung und Ich e.V.



Gefördert durch





Inhalt

S. 4

Einleitung

S. 5-S. 10

Gesunde Ernährung - Für Körper, Geist und Genuss

1. Was ist eigentlich "gesunde Ernährung"?
2. Essen im Alltag – leicht gemacht
3. Gesund genießen ohne Stress
4. MealPrep - Gesunde Ernährung clever vorbereiten
5. Gemeinsam Kochen: Unsere Lieblingsrezepte
6. Weiterführende Informationen

S. 10-S. 14

Bewegung im Alltag - Für Körper und Seele.

1. Warum Bewegung wichtig ist – für Körper und Geist
2. Wie viel Bewegung ist genug?
3. Kleine Bewegungen – große Wirkung
4. Bewegung im Alter – fit und selbstständig bleiben
5. Für Sportinteressierte – Vielfalt entdecken und soziale Kontakte stärken
6. Weiterführende Informationen

S. 15-S. 19

Soziale Kontakte & Miteinander - Essentiell für unsere psychische Gesundheit.

1. Warum sind soziale Kontakte so wichtig?
2. Wie kann man soziale Kontakte pflegen
3. Weniger Bildschirm, mehr Miteinander
4. Ein Ende, das auch ein Anfang sein kann

Einleitung

Ein bisschen durcheinander – aber mit ganz viel Herz.

So ist unser Alltag oft. Mal chaotisch, mal laut, mal leise – aber immer voller Leben.

Zwischen Arbeit, Familie, Verpflichtungen und kleinen Pausen bleibt oft wenig Raum, um sich bewusst um die eigene Gesundheit zu kümmern. Und genau deshalb haben wir Kraut & Rüben ins Leben gerufen.

Das Projekt begleitet uns auf unserem ganz persönlichen Weg zu mehr Wohlbefinden – mit einfachen Ideen, kleinen Impulsen und dem Wunsch, voneinander zu lernen. Denn:



**Gesund leben muss nicht kompliziert
oder teuer sein. Es darf bunt,
alltagstauglich und individuell sein –
so wie wir selbst.**

Im Mittelpunkt stehen dabei drei Bereiche, die eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig stärken:

- ✿ Gesunde Ernährung -
die uns mit Energie versorgt, uns stärkt und verbinden kann.
- ✿ Bewegung im Alltag -
die nicht nur den Körper, sondern auch unsere Gedanken in Schwung bringt.
- ✿ Soziale Kontakte & Gemeinschaft -
die uns Halt geben, Freude schenken und unser seelisches Gleichgewicht fördern.

Diese drei Säulen sind wie Stützpfeiler: Sie helfen uns, im Gleichgewicht zu bleiben – körperlich und psychisch. Wenn wir sie gut pflegen, können wir Kraft schöpfen, gesund bleiben und uns wohler fühlen. Ganz egal, wie alt wir sind, woher wir kommen oder wie fit wir uns gerade fühlen.

In diesem Ratgeber sammeln wir Ideen, Tipps, Erfahrungen und Inspirationen, die uns im Projekt Kraut & Rüben begegnet sind – von Teilnehmenden für Teilnehmende. Es geht nicht um Perfektion, sondern um echte, lebensnahe Ansätze, die für uns funktionieren.



Denn ein gesunder Alltag beginnt nicht mit großen Zielen, sondern mit kleinen Schritten.

Mit unserem kleinen Ratgeber wollen wir zeigen, wie Ernährung, Bewegung und Gemeinschaft Spaß machen können – mit einfachen, alltagstauglichen Tipps, leckeren Rezepten, kleinen Übungen und gemeinschaftlichen Aktionen. Dabei achten wir auf kulturelle Vielfalt, individuelle Möglichkeiten und darauf, dass auch mit wenig Aufwand viel erreicht werden kann.

**Gesund leben – das geht.
Zusammen.
Jeden Tag ein bisschen mehr.**



Was wir essen, hat großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen – körperlich und seelisch. Eine ausgewogene Ernährung versorgt unseren Körper mit allem, was er braucht: Energie, Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Sie hilft dabei, gesund zu bleiben, Krankheiten vorzubeugen und uns im Alltag leistungsfähig zu fühlen. Doch Ernährung ist noch viel mehr als nur reine Versorgung – sie ist Teil unserer Kultur, unseres Alltags und oft auch ein Ausdruck von Gemeinschaft und Identität.

Gesunde Ernährung bedeutet nicht, dass man auf alles verzichten muss. Es geht vielmehr um Vielfalt, Ausgewogenheit und Achtsamkeit. Wer lernt, auf seinen Körper zu hören und bewusster mit Lebensmitteln umzugehen, entwickelt ein gutes Gefühl für das eigene Wohlbefinden. Denn auch die Psyche profitiert: Bestimmte Nährstoffe unterstützen unsere Konzentration, wirken stimmungsaufhellend oder fördern einen gesunden Schlaf. Gleichzeitig kann gemeinsames Kochen, Essen und Genießen soziale Nähe schaffen – ein weiterer wichtiger Aspekt für unser seelisches Gleichgewicht.



2.1 Was ist eigentlich "gesunde Ernährung"?

”

**Starte den Tag mit einem Glas Wasser
– das weckt den Kreislauf auf”!**

Gesunde Ernährung gibt dem Körper Energie und wichtige Nährstoffe, die er für Kraft und Gesundheit braucht. Dabei ist Abwechslung wichtig: Je bunter der Teller, desto besser. Besonders Gemüse und Obst sollten täglich gegessen werden, weil sie viele Vitamine und Ballaststoffe enthalten. Vollkornprodukte liefern langanhaltende Energie. Eiweiß ist wichtig für den Körper und steckt in Hülsenfrüchten, Fisch, Fleisch, Eiern, Milchprodukten und Nüssen. Gesunde Fette finden wir in pflanzlichen Ölen. Zucker und Salz sollten nur wenig verwendet werden, besonders in Fertigprodukten. Viel Trinken, am besten Wasser oder ungesüßter Tee, hilft dem Körper.

Wichtige Punkte zur gesunden Ernährung:

- + **Vielfalt:** Bunte Teller mit verschiedenen Lebensmitteln
- + **Gemüse und Obst:** 5 Portionen (ca. 5 Handvoll) täglich
- + **Vollkornprodukte:** Gut für Energie und Verdauung
 - + **Eiweiß:** Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse
- + **Gesunde Fette:** Pflanzliche Öle wie Raps-, Oliven- oder Leinöl
- + **Wenig Zucker und Salz:** Fertigprodukte enthalten oft zu viel davon
- + **Trinken:** 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee täglich



*Tipp:
Morgens ein Glas
Wasser trinken, um den
Kreislauf anzuregen*

Quelle:

DGE – 10 Regeln der Deutschen
Gesellschaft für Ernährung





Video-Tipp:



Was ist gesunde Ernährung?
(einfach erklärt)



Alpha Doku:
Gesunde Ernährung
(ARD)

2.2 Essen im Alltag – leicht gemacht



„Koche doppelt – einmal Arbeit,
zweimal Genuss!“

Auch im stressigen Alltag kannst du gesunde Ernährung gut einbauen. Mit Planung und Vorbereitung wird gesunde Ernährung ein fester Teil deines Tages. Wenn du größere Portionen kochst, kannst du Reste als Mahlzeit für den nächsten Tag mitnehmen. Gesunde Snacks wie Obst, Nüsse oder Joghurt kannst du schon am Abend vorbereiten. Ein gesunder „Plan B“ wie ein Vollkornriegel oder ein Apfel in der Tasche hilft, ungesunde Snacks zu vermeiden.

Tiefkühlgemüse ist praktisch: Es hält lange, ist schnell fertig und enthält viele Nährstoffe. Regelmäßiges Essen verhindert Heißhunger und hilft, bessere Essensentscheidungen zu treffen. Außerdem ist es gut, bewusst und ohne Ablenkung zu essen, damit du dein Hunger- und Sättigungsgefühl besser wahrnimmst.

Quelle: DGE: Essenshäufigkeit und Gewichtsregulation



Alltagstipp:

- + Größere Portionen kochen und Reste mitnehmen
- + Gesunde Snacks (Obst, Nüsse, Joghurt) vorbereiten
- + Einen gesunden „Plan B“ (z.B. Vollkornriegel, Apfel) dabei haben
- + Tiefkühlgemüse nutzen – praktisch und nährstoffreich
- + Regelmäßig essen, um Heißhunger zu vermeiden
- + Bewusst essen, ohne Ablenkung (Handy, TV)

2.3 Gesund genießen ohne Stress

”

Perfektion ist nicht nötig:
Die 80:20-Regel macht den Unterschied“.



Perfektion ist nicht nötig, um gesund zu essen. Wer sich meist ausgewogen ernährt, kann sich auch Genussmomente erlauben. Die 80:20-Regel sagt: 80 % der Mahlzeiten sollten gesund sein, die restlichen 20 % dürfen auch mal Pizza, Kuchen oder Chips sein – ganz ohne schlechtes Gewissen.



Quelle:
Erste Schritt zur bewussten
Ernährung (Welt)



Quelle:
Basis für ein gesundes Leben
(apotheken Umschau)

Auch gemeinsam essen ist wichtig. Essen mit Familie, Freunden oder Kollegen stärkt die Gemeinschaft und führt oft zu bewussterem Essen. Achtsamkeit beim Essen hilft, den Geschmack, Geruch und Genuss besser wahrzunehmen und eine positive Beziehung zum Essen zu entwickeln.

*Alltagstipp:
Mach aus dem Essen ein Ritual –
deck den Tisch schön, auch wenn
du allein isst. Das macht das
Essen zu einem angenehmen
Moment am Tag.*



*Wichtige Punkte:
+ Gesunde Ernährung muss nicht perfekt sein
+ 80% gesunde Mahlzeiten, 20% Genuss ohne
Schuldgefühl
+ Gemeinsames Essen stärkt soziale
Bindungen
+ Achtsam und bewusst essen fördert Genuss
und Gesundheit*

2.4 MealPrep – Gesunde Ernährung clever vorbereiten

”

Zutaten vorbereiten spart Zeit – und Nerven“!

Zeitmangel ist oft der Grund, warum gesunde Ernährung schwer fällt. Meal Prep, also das Vorbereiten von Zutaten oder ganzen Gerichten, hilft dabei. Wenn du einmal pro Woche Zeit investierst, hast du an mehreren Tagen davon etwas.

Zum Beispiel kannst du Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken, Karotten und Zucchini raspeln, und alles im Kühlschrank oder Tiefkühler aufbewahren. Zitronensaft kannst du in Eiswürfelformen einfrieren – praktisch für Dressings oder Getränke. Früchte kannst du portionieren und einfrieren oder frisch halten. Einweichen von Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen ist besonders gut: Es reduziert Stoffe, die Mineralstoffe binden, verbessert die Verträglichkeit und verkürzt die Kochzeit.



Quelle:
Pick Up Limes –
Vorteile des Einweichens (englisch)

Alltagstipp:
Weiche über Nacht Bohnen
oder Linsen ein und koch
sie am nächsten Morgen – so
hast du schnell eine gesunde
Basis für viele Gerichte.



Wichtige Tipps zum Meal Prep:

- ★ Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch, Karotten vorbereiten und lagern
- ★ Zitronensaft einfrieren für Dressings und Getränke
- ★ Früchte portionieren und einfrieren oder frisch halten
- ★ Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen einweichen
- ★ Einweichen verkürzt Kochzeit und verbessert Verträglichkeit



2.5 Gemeinsam Kochen: Unsere Lieblingsrezepte

Gemüsemix mit Potata Wedges



HAUPTGERICHT



PRO PORTION CA.
635 KCAL, 24 G EW,
39 G F, 46 G KH

DAUER CA.
55 MIN.

BUDGETFREUNDLICH

PARTYESSEN

enthält

Soya

Frei von

Gluten, Erdnuss, Walnuss

Portionen

4 Personen

Zutaten

- 2 Auberginen (ca. 700 g)
- Salz
- 4 Knoblauchzehen
- 10 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 900 g festkochende Kartoffeln
- 2 rote Paprika (je ca. 200 g)
- 2 Knollen Fenchel (je ca. 300 g)
- 1 Bund Schnittlauch
- 400 g Magerquark
- 200 g Schmand

Anleitung

- Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, Backblech(e) mit Backpapier belegen. Auberginen waschen, längs vierteln, salzen und kurz ziehen lassen. Knoblauch schälen, in 10 EL Olivenöl pressen, verrühren. 1 TL davon für den Dip abnehmen, den Rest mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Kartoffeln schälen, längs in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Paprika in ca. 3×3 cm Stücke schneiden. Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen, Knolle längs in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Auberginen trocken tupfen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.
- Kartoffeln und Gemüse mit dem Würzöl mischen, auf dem Blech verteilen und im Ofen 25–30 Min. backen, dabei einmal wenden.
- Für den Dip Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Fenchelgrün fein hacken. Quark, Schmand, 1–2 EL Wasser, Knoblauchöl, Schnittlauch und Fenchelgrün verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gemüse mit Dip servieren.



One Pot Pasta Caprese

HAUPTGERICHT

BUDGETFREUNDLICH

MEDITERRAN



PRO PORTION CA.
700KCAL, 25G E., 29G F.,
81G KH

DAUER: CA.
30 MIN

enthält

Gluten, Laktose, ggf. Nüsse

Frei von

Fleisch, Soja, Fisch

Portionen

4 Personen

Zutaten

- 4 Knoblauchzehen
- 400ml passierte Tomaten
- 800 ml Gemüsebrühe
- 400g Penne rigate
Kochzeit ca. 9-11 Minuten
- 300g Kirschtomaten
z.b. Datteltomaten
- 5 Stängel Basilikum
- 250g Mini Mozzarellakugeln
- 2-4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Basilikumpesto

Anleitung

- Knoblauch schälen, fein hacken und mit passierten Tomaten, Gemüsebrühe und Nudeln in einem Topf mischen. Alles zugedeckt bei großer Hitze aufkochen, dann bei kleiner bis mittlerer Hitze 10 Min. sanft köcheln lassen.
- Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Nach den 10 Min. Garzeit unter die Nudeln rühren, alles einmal aufkochen und dann bei kleiner bis mittlerer Hitze 5-8 Min. weiterköcheln, bis die Nudeln gar sind. Während der gesamten Garzeit immer wieder umrühren, damit nichts am Topfboden anbrennt.
- Kurz vor Ende der Garzeit Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen. Mozzarella halbieren. Etwas Basilikum zum garnieren beiseite legen, den Rest mit Öl unter die Nudeln mischen. Mit Salz Pfeffer abschmecken und auf dem Teller mit Pesto, Mozzarella und Basilikum garnieren



Gemüse-Seitan-Schaschlik



HAUPTGERICHT

FÜR GÄSTE

VEGAN

PRO PORTION CA.
490KCAL, 24G EW, 12G F,
73G KH

DAUER CA.
45 MIN

enthält

Gluten, Soja

Frei von

Laktose, Fleisch, Nüssen

Portionen

4 Personen

Zutaten

- 2 Zucchini
- Salz
- 2 kl. rote Paprika
- 6 Schalotten
- 300g Seitan (bereits mariniert
z.b. mit Sojasauce und Ingwer)
- 300ml Tomatenketchup
- 250ml Apfelsaft
- 2-4 EL Rapsöl
- 2-4 TL Currypulver
- Pfeffer
- 4 vegane Mehrkornbrötchen
-
- Dazu:
- 8 große Holzschaschlick

Anleitung

- Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. 6 Schalotten vierteln, 2 fein würfeln. Seitan in gleich große Würfel schneiden.
- Zucchinischeiben trocken tupfen und je ein Seitanstück damit umwickeln. Seitan, Paprika und Schalottenviertel abwechselnd auf die Spieße stecken. Ketchup mit Apfelsaft und 100 ml Wasser zu einer Sauce verrühren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Spieße ca. 5 Min. bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Schalottenwürfel zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit $\frac{1}{2}$ TL Currypulver bestäuben, Ketchupmischung zugeben, aufkochen und ca. 7–8 Min. zugedeckt köcheln, dabei wenden.
- Mit Salz, Pfeffer und restlichem Currypulver abschmecken. Mit Brötchen servieren.

Nudelpfanne alla Carbonara

HAUPTGERICHT

BUDGETFREUNDLICH

SCHNELL



PRO PORTION CA.
790 KCAL, 28G EW,
58G F, 77G KH

DAUER CA.
30 MIN.

enthält

Soya

Frei von

Gluten, Erdnuss, Walnuss

Portionen

4 Personen

Zutaten

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Butter
- ca. 800ml Gemüsebrühe
- 400g Spaghetti
(Kochzeit 7-9 Min.)
- 80g Rauchmandeln
(geröstet und gesalzen)
- 80g italienischer Hartkäse
(mit mikrobiellem Lab, z.B. Montello)
- 3-4 Stängel glatte Petersilie
- 5 frische Eigelb (M)
- 6-8 EL Sahne
- Salz
- Pfeffer

Anleitung

- Schalotten schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und hacken. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin ca. 1 Minute andünsten. Brühe zugießen, aufkochen und die Spaghetti hinzufügen. Zugedeckt 15–18 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Falls nötig, etwas Wasser nachgießen.
- Währenddessen Mandeln grob hacken, Käse reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Eigelbe mit Sahne und 60 g Käse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Sobald die Nudeln gar sind, Pfanne vom Herd nehmen und die Eigelb-Sahne-Mischung unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichem Käse, Petersilie und Mandeln bestreuen und servieren



Warmer Couscoussalat mit Kichererbsen



HAUPTGERICHT

SOMMER-REZEPT

PARTYESSEN



PRO PORTION CA.
665 KCAL, 24G E, 24G F,
82G KH

DAUER CA.
35 MIN.

enthält

Soya

Frei von

Gluten, Erdnuss, Walnuss

Portionen

8 Personen

Zutaten

- 2 Möhren
- (je ca. 100g)
- 2 gelbe Paprika
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Dosen Kichererbsen
- (je 240g Abtropfgewicht)
- 3-5 EL Olivenöl
- 6 TL Tomatenmark
- ca. 500ml Gemüsebrühe
- 300g Couscous
- Salz
- Pfeffer
- 160g Schafskäse (Feta)
- 1 Bund glatte Petersilie
-

Anleitung

- Möhren putzen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, etwas davon zum Garnieren beiseitelegen.
- Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhre und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Tomatenmark einrühren und 2 Minuten mit anschwitzen.
- Restliche Frühlingszwiebeln und Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen. Couscous einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit Schafskäse würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter hacken. Kichererbsen und Petersilie unter den Couscous heben. Abschmecken, mit Schafskäse und den übrigen Frühlingszwiebeln garnieren.

Süßkartoffel-Chilli-Curry

HAUPTGERICHT

BUDGETFREUNDLICH

EXOTISCH



PRO PORTION CA.
570 KCAL, 11G EW,
34G F., 54G KH

DAUER: CA.
50 MIN

enthält

Frei von

Gluten, Fleisch, Laktose, Soja, Nüssen

Portionen

4 Personen

Zutaten

- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Chilischoten
- 2 orangefarbene Süßkartoffeln (ca. 800 g)
- 500 g vollreife Tomaten
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL mildes Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- 600 g Brokkoli
- 1 Bund Koriandergrün

Anleitung

- Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten würfeln, einige zum Garnieren beiseitelegen.
- Öl in einem großen Topf erhitzen. Süßkartoffeln ca. 5 Min. andünsten. Knoblauch, Zwiebeln und Chili zugeben und 2–3 Min. mitdünsten. Currypulver einrühren, kurz anschwitzen. Übrige Tomaten, Kokosmilch und ca. 300 ml Wasser zugeben, aufkochen, salzen, pfeffern und zugedeckt 5–6 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- Brokkoli in Röschen teilen, Stiele würfeln, zum Curry geben und 6–7 Min. mitgaren.
- Koriander grob hacken, etwas zum Garnieren beiseitelegen. Rest unter das Curry rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Tomatenwürfeln und Koriander bestreut servieren.





Weiterführende Informationen



Quelle:
DGE – 10 Regeln der
Deutschen Gesellschaft
für Ernährung



Video:
Food statt Junk: Der Weg zu
gesunder Ernährung | Doku |
Gut zu wissen | BR

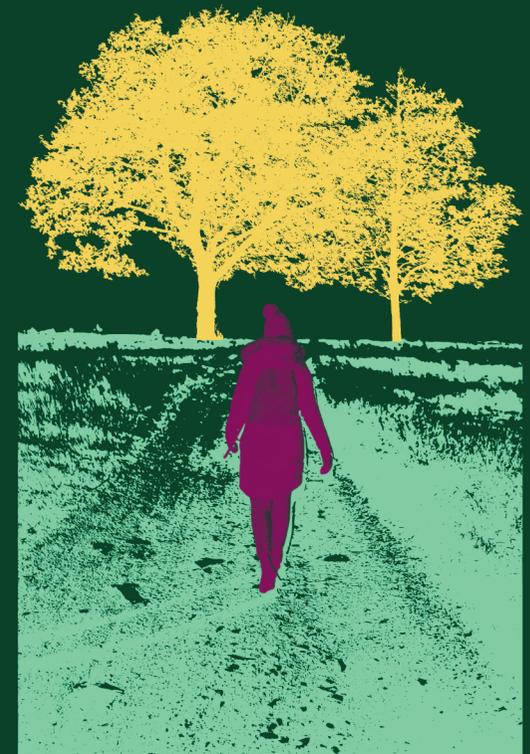


Quelle:
Pick Up Limes – Vorteile des
Einweichens (englisch)

Bewegung im Alltag – Für Körper und Seele



Bewegung ist kein Leistungssport, sondern Ausdruck von Lebensfreude und eine wichtige Grundlage für unsere Gesundheit – körperlich wie psychisch. Sie bedeutet nicht zwangsläufig Joggen bei Wind und Regen oder schweißtreibende Workouts im Fitnessstudio. Vielmehr steckt Bewegung in vielen kleinen Alltagssituationen: ein Spaziergang in der Mittagspause, Tanzen in der Küche, mit dem Fahrrad zum Bäcker fahren oder die Treppe nehmen statt den Aufzug. Unser Körper ist von Natur aus dafür geschaffen, sich zu bewegen. Wer ihn regelmäßig nutzt, bleibt oft gesünder, ausgeglichener und zufriedener.



3.1 Warum Bewegung wichtig ist – für Körper und Geist

”

Beginne deinen Tag mit drei Minuten sanftem Dehnen - du fühlst dich gleich fitter!

Bewegung tut Körper und Geist gut. Sie stärkt Herz und Kreislauf, verbessert die Atmung und sorgt für eine bessere Durchblutung. So werden alle Organe gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Bewegung stärkt außerdem Muskeln und Knochen. Das hilft, Krankheiten wie Osteoporose im Alter vorzubeugen.

Auch die Psyche profitiert: Bewegung senkt Stresshormone und steigert die „Glückshormone“ Endorphin und Serotonin. Deshalb fühlen wir uns nach Bewegung oft glücklicher und entspannter. Regelmäßige Bewegung kann sogar Angst und Depressionen lindern.



Quelle:
Mayo Clinic: Exercise
and stress



Quelle:
Harvard Health
Publishing: Exercising
to Relax

3.2 Wie viel Bewegung ist genug?

Die WHO empfiehlt für Erwachsene mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche. Das sind etwa 30 Minuten an fünf Tagen. Moderate Bewegung ist zum Beispiel zügiges Gehen, leichtes Radfahren, Schwimmen oder Gartenarbeit. Wichtig ist vor allem, regelmäßig aktiv zu sein. Auch kurze Einheiten von 10 Minuten sind wirksam, wenn sie oft gemacht werden.

Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, Bewegung einzubauen: kurze Spaziergänge, das Fahrrad statt das Auto nutzen oder beim Telefonieren durch den Raum gehen. Auch kleine Bewegungen sammeln sich und helfen der Gesundheit.



Quelle:
WHO Europe: Health
through sport



Quelle:
Physical Activity -
Fact Sheet (WHO)



Wichtige Tipps zur Bewegung im Alltag:

- ★ Mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche
- ★ Beispiele: zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen, Gartenarbeit
- ★ Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität
- ★ Auch kurze Einheiten von 10 Minuten sind nützlich
- ★ Bewegung im Alltag: Spaziergänge, Fahrrad fahren, beim Telefonieren bewegen



3.3 Kleine Bewegungen – große Wirkung

Bewegung muss nicht immer anstrengend oder zeitintensiv sein. Schon kleine Aktivitäten im Alltag können Körper und Geist stärken. Hier ein paar Beispiele:

+ DEHNÜBUNGEN

Schon fünf Minuten täglich am Morgen lösen Verspannungen, erhöhen die Beweglichkeit und bereiten den Körper auf den Tag vor.

● SPAZIERGÄNGE

Ein kurzer Spaziergang, besonders in der Natur, wirkt oft wie ein kleiner Kurzurlaub. Das Sonnenlicht regt die Vitamin-D-Produktion an, frische Luft tut gut, und die ruhigen Bewegungen beruhigen den Geist.

▶ STUHLGYMNASTIK

Im Büro oder zuhause lassen sich einfache Übungen machen, die die Durchblutung anregen und Verspannungen vorbeugen – z. B. Fußkreisen, Schulterkreisen oder das Anspannen und Entspannen der Beinmuskulatur.



MUSIK UND BEWEGUNG

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern fördert die Koordination und hebt die Stimmung. Ob alleine in der Küche oder gemeinsam im Wohnzimmer – ein Lieblingslied kann Wunder wirken.



Alltagstipp:

Suche dir ein Lieblingslied, das dich motiviert, und tanze jeden Tag mindestens einmal durch die Wohnung. Das bringt Freude, Bewegung und gute Laune.



3.4 Bewegung im Alter – fit und selbstständig bleiben

Mit zunehmendem Alter verändern sich Körper und Bewegungsapparat: Die Muskelmasse nimmt ab, die Knochen werden brüchiger, das Gleichgewicht lässt nach und das Sturzrisiko steigt. Bewegung kann diesen Prozessen effektiv entgegenwirken. Besonders gelenkschonende Aktivitäten wie Spazierengehen, Wassergymnastik oder spezielle Sportangebote für Senior:innen stärken die Muskulatur, fördern die Balance und helfen, die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu bewahren.

Auch das Gehirn profitiert: Regelmäßige Bewegung verbessert die Durchblutung des Gehirns und wirkt sich positiv auf Konzentration, Gedächtnisleistung und geistige Fitness aus. Das ist wichtig, um geistig lange fit zu bleiben und Erkrankungen wie Demenz vorzubeugen.



*Alltagstipp:
Versuche, jeden Tag zumindest
kleine Bewegungen einzubauen –
zum Beispiel mehrmals
aufstehen, leichte Dehnübungen
oder einen Spaziergang. Jede
Bewegung zählt!*

3.5 Für Sportinteressierte – Vielfalt entdecken und soziale Kontakte stärken

Wer über die Bewegung im Alltag hinausgehen möchte, findet eine Vielzahl spannender Sportarten – von bekannten bis zu weniger bekannten Disziplinen. Ob Bogenschießen, Klettern, Nordic Walking, Tanzen oder Kampfsport: Für fast jede Vorliebe gibt es ein passendes Angebot. Die Vielfalt ermöglicht es, eine Sportart zu wählen, die Spaß macht und individuell zu den eigenen Bedürfnissen passt.

Ein großer Vorteil von Sportvereinen und Gruppenangeboten ist neben der körperlichen Betätigung der soziale Kontakt. Gemeinschaft und Austausch stärken das Zugehörigkeitsgefühl und fördern die psychische Gesundheit. Regelmäßige gemeinsame Aktivitäten machen motivierter und sorgen für ein besseres Wohlbefinden.



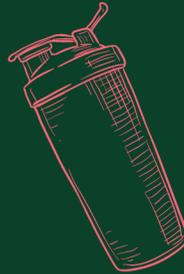
VIDEO WORKOUT



[Morgendliches Yoga \(10min\)](#)



[Core Workout Beginner \(10min\)](#)



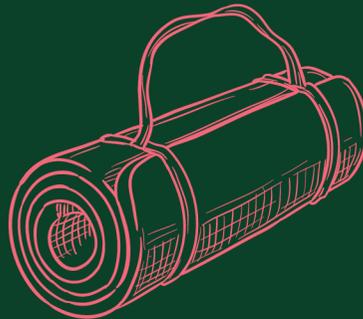
[Full Body 30min Workout \(incl. Warm-Up und Cool-Down\)](#)



[Full Body Cardio - High Intense \(10min\)](#)



[Stuhlyoga fürs Büro](#)



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN



Quelle:
Nationale Empfehlungen für
Bewegung und
Bewegungsförderung (PDF, BMG)



Quelle:
Harvard Health Publishing:
Bewegung und psychische
Gesundheit



Quelle:
WHO: Bewegung für alle
Lebensphasen



Quelle:
Im Alter IN FORM

Soziale Kontakte & Miteinander – Essentiell für unsere psychische Gesundheit

Menschen brauchen gute Beziehungen zu Freundinnen, Familie oder Nachbarinnen. Soziale Kontakte geben Halt, Sicherheit und machen das Leben schöner. Sie helfen uns, besser mit schwierigen Situationen umzugehen und geben Trost oder Freude.

Wer viele soziale Kontakte hat, ist oft weniger gestresst, schläft besser und fühlt sich insgesamt gesünder. Einsamkeit dagegen kann krank machen und das Risiko für Depressionen oder Herzkrankheiten erhöhen.

Es kommt nicht auf viele Kontakte an, sondern auf gute. Ein offenes Gespräch, gemeinsam lachen oder zusammen kochen tut gut. Auch Aktivitäten wie Sport, Singen oder Gärtnern stärken das Gefühl von Gemeinschaft.

Im Projekt Kraut und Rüben schaffen wir Orte, an denen Menschen sich treffen, austauschen und unterstützen können. So hilft ein gutes Miteinander, gesund zu bleiben – mit Körper und Seele.

Wichtige Punkte:

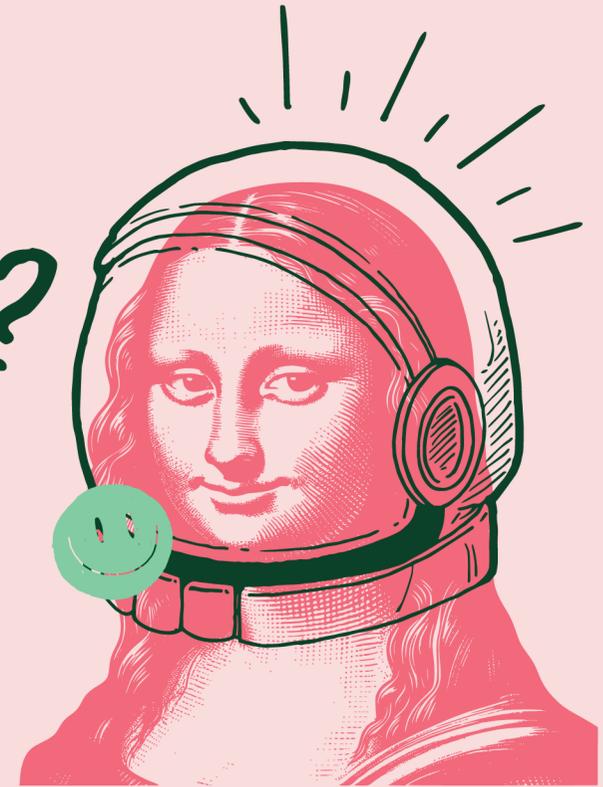
- ✿ Soziale Kontakte geben Halt, Sicherheit und Lebensfreude
- ✿ Sie helfen, besser mit schwierigen Situationen umzugehen
- ✿ Soziale Bindungen reduzieren Stress und fördern Gesundheit
- ✿ Einsamkeit kann krank machen und das Risiko für Krankheiten erhöhen
- ✿ Qualität der Beziehungen ist wichtiger als die Anzahl
Gemeinsame Aktivitäten stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl
- ✿ Orte wie „Kraut und Rüben“ fördern Begegnung und Unterstützung



Warum sind soziale Kontakte so wichtig?

”

Ein kurzes Gespräch beim Einkaufen oder ein nettes Wort – auch kleine Kontakte zählen!“



Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen Nähe, gemeinsame Erlebnisse und das Gefühl, dazuzugehören. Beziehungen geben uns Halt, stärken unser Selbstwertgefühl und helfen, schwierige Zeiten besser zu meistern.

Auch kleine Begegnungen wie ein offenes Gespräch oder gemeinsames Lachen wirken positiv. Sie reduzieren Stress, fördern Glückshormone und stärken das Immunsystem.

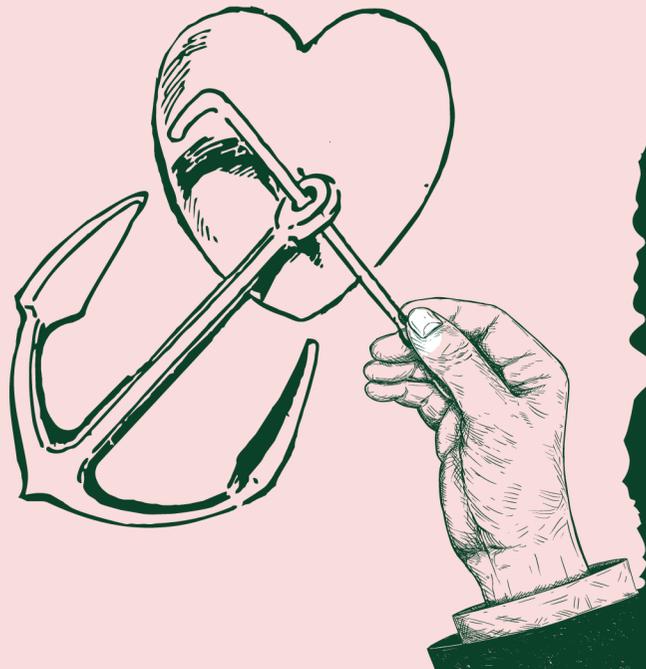
Wer sich verbunden fühlt, lebt oft zufriedener und gesünder. Zwischenmenschliche Wärme schützt Körper und Seele.

Wusstest du schon?

Soziale Nähe hilft gegen Stress. Studien zeigen: Menschen mit stabilen Beziehungen haben weniger Stresshormone, fühlen sich weniger überfordert und erholen sich schneller. Gemeinsames Lachen, Zuhören oder einfach das Gefühl, nicht allein zu sein, wirkt wie ein Schutzschild im Alltag.

Wichtige Punkte:

- ✿ Menschen brauchen soziale Nähe und Gemeinschaft
- ✿ Beziehungen geben Halt und stärken das Selbstwertgefühl
- ✿ Kleine Begegnungen wirken wie emotionale Anker
- ✿ Soziale Kontakte reduzieren Stress und fördern Glückshormone
- ✿ Verbundenheit stärkt Immunsystem, Körper und Seele
- ✿ Soziale Nähe hilft, sich schneller von Stress zu erholen



4.2 Wie kann man soziale Kontakte pflegen?

”

Ein kurzes Gespräch beim Einkaufen oder ein nettes Wort – auch kleine Kontakte zählen!“

Soziale Kontakte brauchen Zeit und Aufmerksamkeit. Es geht nicht um viele Bekannte, sondern um echte, vertrauensvolle Verbindungen. Gemeinsame Momente schaffen Nähe und geben dem Alltag Struktur, zum Beispiel zusammen kochen, spazieren gehen oder bei einer Tasse Tee sprechen. Kleine Gesten wie eine Nachricht oder ein Anruf zeigen, dass man aneinander denkt.

Gute Beziehungen entstehen durch Zuhören, Verständnis und Offenheit, auch in schwierigen Zeiten. Digitale Medien wie Videoanrufe oder Sprachnachrichten helfen, trotz Distanz in Kontakt zu bleiben.



Wer sich Zeit für andere nimmt, stärkt auch seine eigene Lebensfreude und Gesundheit.

Alltagstipp:

1. Monatlicher Spieleabend
2. Spaziergänge mit Gesprächen
3. Freund*innen in Routineaktivitäten einbauen (Sport, Kochen, Einkaufen)
4. Regelmäßige Guten-Morgen-Nachrichten
5. Gemeinsames Kochen per Videoanruf
6. Neues zusammen starten (Kurs, Hobby, Projekt)



4.3 Weniger Bildschirm mehr Miteinander

”
**Wenn ihr beisammen seid,
seid wirklich da – gebt euch
ungeteilte Aufmerksamkeit.“**

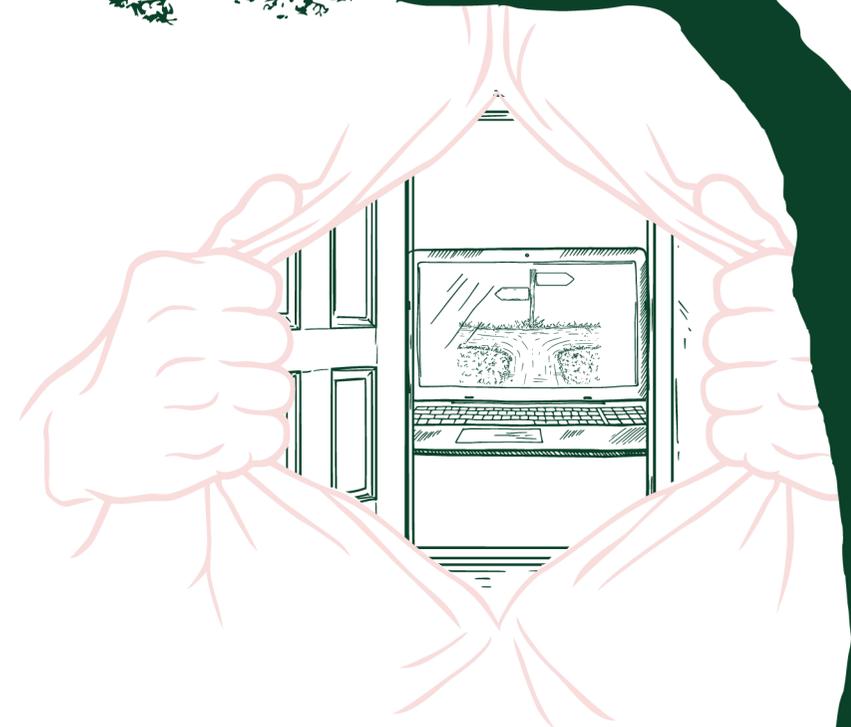
In unserer digitalen Welt sind wir oft körperlich da, aber mit den Gedanken woanders. Wenn wir ständig auf das Handy schauen, unterbrechen wir Gespräche und unser Gegenüber fühlt sich oft unwichtig.

Echte Nähe entsteht durch volle Aufmerksamkeit. Das bedeutet: wirklich zuhören, den anderen wahrnehmen und mit ganzem Herzen dabei sein. Kleine Regeln können dabei helfen, zum Beispiel das Handy stumm zu schalten oder bewusst wegzulegen. Ein Treffen ohne Handys schafft Raum für echtes Miteinander ohne Ablenkung.

Digitale Pausen sind auch für uns selbst wichtig. Sie reduzieren Stress, fördern besseren Schlaf und helfen uns, achtsamer zu werden. So können wir Gespräche intensiver erleben und die gemeinsame Zeit bewusster genießen.

Erster Anfang

- Einen „Digital-Detox-Abend“ pro Woche ohne Handy, Laptop oder Fernsehen einplanen
- Eine „Handy-Schale“ bei Treffen nutzen, in die alle Geräte gelegt werden
- Offen darüber sprechen: Wann fühle ich mich wirklich gesehen? Was hilft, präsent zu sein? Nähe entsteht durch echte, ungeteilte Aufmerksamkeit – nicht nur durch Zeit.



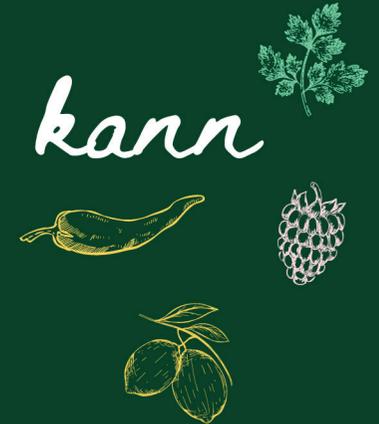
Ein Ende, das auch ein Anfang sein kann

Das Projekt Kraut und Rüben hat gezeigt, dass eine gesunde Lebensweise nicht isoliert funktioniert. Ernährung, Bewegung und soziale Kontakte sind eng miteinander verbunden. Sie bilden gemeinsam eine stabile Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Jede dieser drei Säulen ist wichtig, aber ihre volle Wirkung entfalten sie vor allem im Zusammenspiel.

Wer sich wohlfühlt, bewegt sich mehr. Bewegung muss dabei nicht anstrengend sein. Bereits kleine Aktivitäten wie ein Spaziergang, ein paar einfache Dehnübungen oder gemeinsame Gartenarbeit bringen den Kreislauf in Schwung, stärken den Körper und entspannen den Geist. Bewegung hilft beim Stressabbau, verbessert die Schlafqualität, unterstützt die Verdauung und fördert die innere Balance. Besonders wirksam ist sie, wenn sie regelmäßig stattfindet und Freude macht – am besten zusammen mit anderen.

Eine bewusste Ernährung liefert dem Körper Energie und wichtige Nährstoffe. Sie steigert die Konzentration, verbessert die Stimmung und schafft eine gute Grundlage für den Alltag. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern passende und machbare Entscheidungen zu treffen. Frische Zutaten, regelmäßige Mahlzeiten und eine ausgewogene Auswahl helfen, sich wacher und zufriedener zu fühlen. Was wir essen, beeinflusst, wie wir uns fühlen.

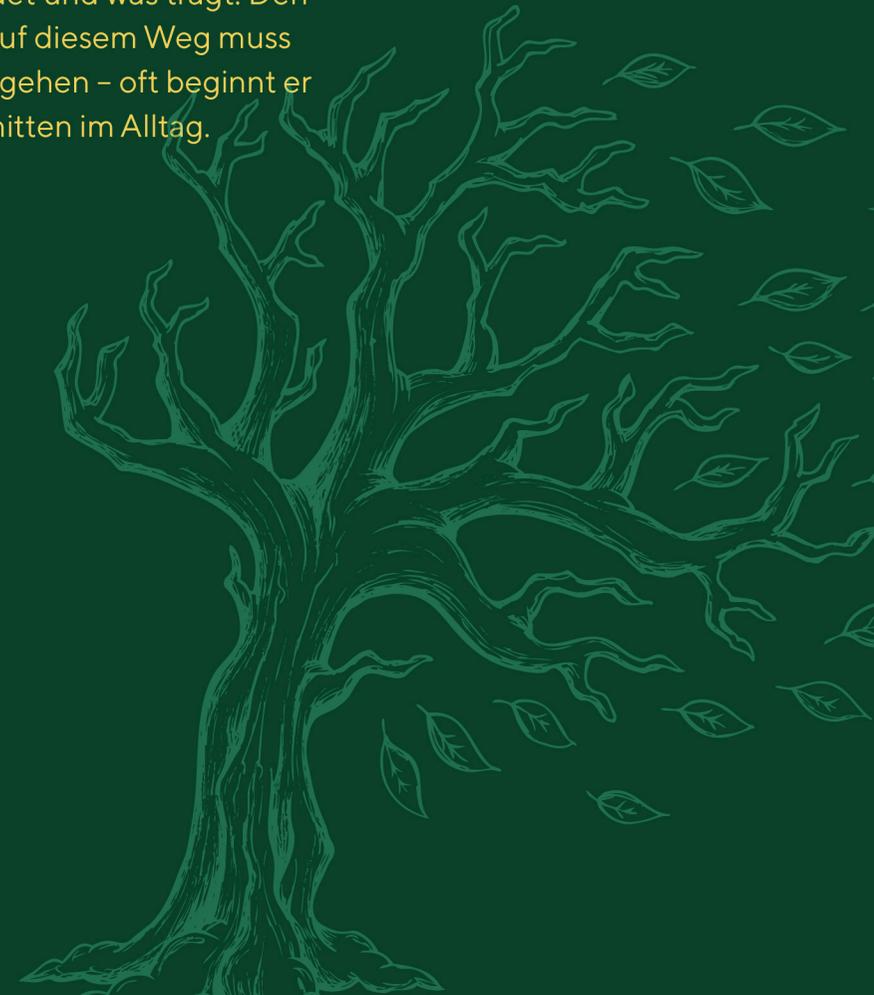
Soziale Kontakte spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie geben Rückhalt, motivieren und bringen Abwechslung. Gemeinsam zu kochen, sich auszutauschen oder sich zu bewegen, schafft Verbindung und macht es leichter, neue Gewohnheiten zu entwickeln. Im Miteinander entstehen Vertrauen, Wertschätzung und die Lust, Neues auszuprobieren.





Ernährung, Bewegung und Gemeinschaft beeinflussen sich gegenseitig. Wer sich unterstützt fühlt, achtet besser auf sich selbst. Wer sich bewegt, hat mehr Interesse an guter Ernährung. Wer sich ausgewogen ernährt, hat mehr Kraft für soziale Begegnungen. So entsteht eine positive Entwicklung, die Schritt für Schritt den Alltag bereichert. Gesund leben heißt nicht, alles richtig machen zu müssen. Es geht darum, sich selbst ernst zu nehmen, die eigenen Möglichkeiten zu erkennen und kleine, realistische Veränderungen zuzulassen. Vielleicht ist es ein frisches Mittagessen, ein Gespräch mit einer Freundin oder fünf Minuten Bewegung am Morgen. Achtsamkeit, Neugier und Geduld sind hilfreicher als Druck oder starre Regeln.

Das Projekt Kraut und Rüben hat deutlich gemacht, wie viel möglich ist, wenn Menschen sich gegenseitig inspirieren und unterstützen. Ernährung, Bewegung und soziale Verbindung werden dann nicht zur Verpflichtung, sondern zu einer Quelle von Lebensfreude und Stabilität. Am Ende geht es nicht um Vorgaben oder perfekte Pläne. Es geht um das, was gut tut, was verbindet und was trägt. Den ersten Schritt auf diesem Weg muss niemand allein gehen – oft beginnt er ganz einfach, mitten im Alltag.





layout design by Yulan Huang

Innerhalb unseres Projekts Kraut & Rüben haben wir auf praktische Weise erfahren, wie viel möglich wird, wenn mensch gemeinsam anpackt. Wenn Menschen sich gegenseitig inspirieren, voneinander lernen und einander Raum geben. Ernährung, Bewegung und Gemeinschaft werden dann nicht zu Pflichten, sondern zu Quellen von Freude, Stabilität und Lebensfreude.

Denn am Ende geht es nicht um Regeln oder Konzepte, es darf zugehen wie Kraut und Rüben. Denn letztlich geht es um uns. Um das, was uns stärkt, verbindet und trägt. Dafür gibt es zwar keinen festen Fahrplan, aber mit dieser Broschüre ist der erste Schritt auf einem wilden Pfad gesetzt.



Meine Bildung und Ich e.V.



Gefördert durch

