

Starker Rücken & fitte Gelenke

Baustein für Baustein fitter und beweglicher.

STARTHILFE

Der erste Schritt
zählt am meisten.

CHECKLISTEN

Für optimale Ergebnisse,
Baustein für Baustein.

LECKERE REZEPTE

Genussvoll für Rücken
und Gelenke.

**Ihr Begleiter
für das Rücken-
Programm**





INHALT

SO STARTEN SIE	S.3
Der erste Schritt zählt am meisten.	
BAUSTEIN 1	S.4
Der Moment, in dem der Rücken "nein" sagt.	
BAUSTEIN 2	S.6
Wenn der Bauch mitredet.	
BAUSTEIN 3	S.8
Der eingerostete Morgen.	
BAUSTEIN 4	S.10
Tage, an denen alles schwerer wiegt.	
BAUSTEIN 5	S.12
Wenn die Schultern schon wissen, was los ist.	
BAUSTEIN 6	S.14
Erholt, aber nicht wirklich.	
UND JETZT?	S.16
Wie es weitergeht.	
EINKAUFLISTE	S.17
Alles griffbereit.	
GENUSSVOLL FÜR RÜCKEN UND GELENKE	S.18
Ihre Rezepte fürs Programm	
ERNÄHRUNGSPROTOKOLL	S.23
Ihr Begleiter fürs Programm	

**Starten
Sie jetzt
durch!**

SO STARTEN SIE

Ihr **Einstieg** ins Programm

Sie müssen nicht wissen, wo genau Sie anfangen sollen – das ist unsere Aufgabe.

Bevor Sie mit Baustein 1 loslegen, empfiehlt sich ein kurzes Gespräch mit Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin. Gemeinsam schauen Sie sich an, wo Sie gerade stehen, welche Themen aus diesem Begleitheft für Sie besonders relevant sind und wie Ihr Training in den nächsten sechs Wochen konkret aussehen kann. So starten Sie nicht ins Blaue hinein, sondern mit einem Plan, der zu Ihnen passt.

Ihr Termin fürs Erstgespräch steht in der Regel schon – nutzen Sie die Zeit bis dahin, um sich schon einmal auf das Programm einzustimmen.

Und manchmal beginnt alles mit einem einzigen Moment: Ihr Rücken meldet sich – und Sie hören diesmal hin.

Ein paar Tipps für einen guten Start

- ✓ Kommen Sie zu Ihrem **Ersttermin** am besten in **bequemer Kleidung**, in der Sie sich frei bewegen können.
- ✓ Nehmen Sie sich für das **Gespräch** ruhig ein paar Minuten **mehr Zeit** – so bleibt Raum für alle Fragen.
- ✓ **Notieren** Sie sich vorher gerne, **was Sie im Alltag am meisten einschränkt** – das hilft Ihrem Trainer oder Ihrer Trainerin, gezielt anzusetzen.

Freuen Sie sich auf eine Zeit mit weniger Schmerzen und mehr Beweglichkeit im Alltag.



BAUSTEIN 1:

Haltung & Bewegung - Warum Ihr Rücken Bewegung braucht

Der Moment, in dem der Rücken "nein" sagt

Ihr Rücken meldet sich – mal als Ziehen im unteren Rücken, mal als Verspannung im Nacken. Kennen Sie das?

Nach einem langen Tag am Schreibtisch zieht es im unteren Rücken, der Nacken fühlt sich verspannt an, und Aufstehen tut manchmal richtig weh. Sie sind damit nicht allein – **Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Themen ab Mitte 30**, gerade wenn der Alltag viel Sitzen mit sich bringt.

Die gute Nachricht: Der Körper reagiert erstaunlich schnell auf die richtigen Impulse – Sie müssen ihn nur wieder daran erinnern, wie Bewegung geht.

Was Ihr Körper sich merkt

Jede Bewegung, die wir machen, wird im Gehirn "gespeichert" – ähnlich wie ein Trampelpfad, der sich einprägt, je öfter wir ihn gehen. Bewegen wir uns wenig oder immer in denselben eingeschränkten Mustern (zum Beispiel stundenlang im Sitzen), verlernt der Körper Stück für Stück, wie größere, freiere Bewegungen gehen.

Das betrifft nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Bindegewebe rund um die Gelenke, das sich an häufig eingenommene Positionen anpasst.

Der oft gehörte Satz "*Wer rastet, der rostet*" trifft es ziemlich genau: **Nicht Bewegung schadet den Gelenken, sondern zu wenig davon.** Regelmäßiges, dosiertes Training – vor allem Kraft- und Muskellängentraining – hilft dem Körper, seinen vollen Bewegungsspielraum zurückzugewinnen und zu erhalten.

Was wir für Sie im Studio tun

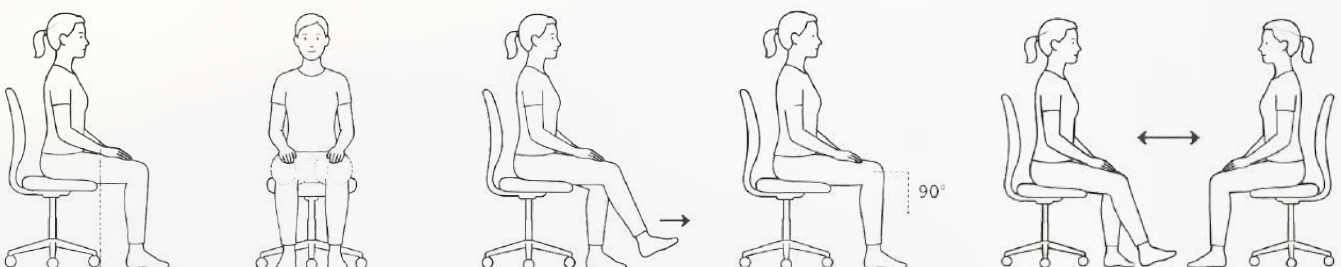
Im Studio arbeiten wir gezielt mit **Kraft- und Muskellängentraining**, um genau die **Muskeln zu stärken**, die Ihren Rücken im Alltag stützen, und gleichzeitig verkürzte Muskelpartien wieder zu dehnen. Anders als bei Übungen allein zu Hause achten wir dabei auf die richtige Ausführung und passen die Belastung individuell an Ihren Ausgangspunkt an. Sprechen Sie Ihren Trainer/Ihre Trainerin gerne darauf an, welche Übungen speziell für Ihre Rückensituation sinnvoll sind.



Ein kleiner Handgriff für zwischendurch

Diese **einfache Sitzhaltung** bereitet vor, was wir im Studio gezielter trainieren – ersetzt das Training dort aber nicht:

Setzen Sie sich auf die vordere Kante Ihres Bürostuhls, sodass Ihr Gewicht auf den beiden Sitzknochen ruht. Schieben Sie ein Bein leicht nach vorne, das andere bleibt im rechten Winkel. Richten Sie sich vom Scheitel aus sanft auf. Wechseln Sie die Beinposition regelmäßig. Das entlastet spürbar den unteren Rücken bei langem Sitzen.



CHECKLISTE

Baustein 1 auf einen Blick

TRAINING

- ☐ 1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche einplanen.
- ☐ Auf bewusste Erholungsphasen zwischen den Einheiten achten.



ERNÄHRUNG

- ☐ Ernährungsprotokoll für diesen Baustein starten.
- ☐ Ein neues Rezept aus dem Begleitheft ausprobieren.



ERHOLUNG & ALLTAG

- ☐ Täglich mehrfach kurz aufstehen und ein paar Schritte gehen.
- ☐ Die vorgestellte Sitzhaltung mindestens einmal am Tag bewusst einnehmen.



BAUSTEIN 2:

Darm & Nährstoffe - Was Ihre Gelenke von innen stärkt

Wenn der Bauch mitredet

Kennen Sie das Gefühl, nach dem Essen eher träge als gestärkt zu sein? Oder dass der Rücken trotz an sich gesunder Ernährung einfach nicht mitspielen will? Beim Thema Rücken und Gelenke denken die meisten zuerst an Bewegung und Haltung. Was wir essen, wirkt aber genauso mit – nur eben leiser und über einen längeren Zeitraum.

Die unsichtbaren Mitarbeiter

Der Darm ist eines der spannendsten Organe, die wir haben. Mit rund 32 Quadratmetern Fläche und Billionen von Mikroorganismen – zusammengefasst als Mikrobiom – ist er weit mehr als nur eine Verdauungsstation. Diese kleinen Mitbewohner helfen dabei, Nahrung zu verwerten, stellen Vitamine her (etwa B-Vitamine und Vitamin K) und stehen in engem Austausch mit unserem Immunsystem.

Wie gut es unserem Mikrobiom geht, hängt stark davon ab, wie wir uns ernähren. Viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und hochwertige Öle bieten ein gutes Umfeld dafür. Einseitige Kost, Dauerstress oder zu wenig Schlaf wirken eher in die andere Richtung. Ein ausgeglichenes Darmmilieu wird von der Wissenschaft zunehmend mit einem gut arbeitenden Immunsystem und allgemeinem Wohlbefinden in Verbindung gebracht.

Für Bindegewebe und Knorpel spielt außerdem Kollagen eine wichtige Rolle – eine Eiweißgruppe, die einen erheblichen Teil unseres körpereigenen Proteins ausmacht und unseren Gelenken Stabilität verleiht.

Wohin die Nährstoffe wirklich wollen

Muskulatur kann nur aufbauen, wer sie fordert – und nur gut nutzen, wer sie auch ausreichend versorgt. Genau das verbinden wir im Studio: Ihr **Kraft- und Muskellängentraining setzt gezielt an der Rumpf- und Rückenmuskulatur an**, damit die Nährstoffe, die Sie über die Ernährung aufnehmen, dort ankommen, wo sie gebraucht werden – in Muskeln, die auch wirklich beansprucht werden.

Was auf den Teller kommt

Eine **bunte Auswahl an Gemüse und guten Ölen im Alltag ist eine sinnvolle Basis**. Sie ist aber nur ein Baustein von mehreren – erst zusammen mit regelmäßigem Training im Studio entfaltet sie ihre volle Wirkung.



CHECKLISTE

Baustein 2 auf einen Blick

TRAINING

- 1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche einplanen.
- Auf bewusste Erholungsphasen zwischen den Einheiten achten.



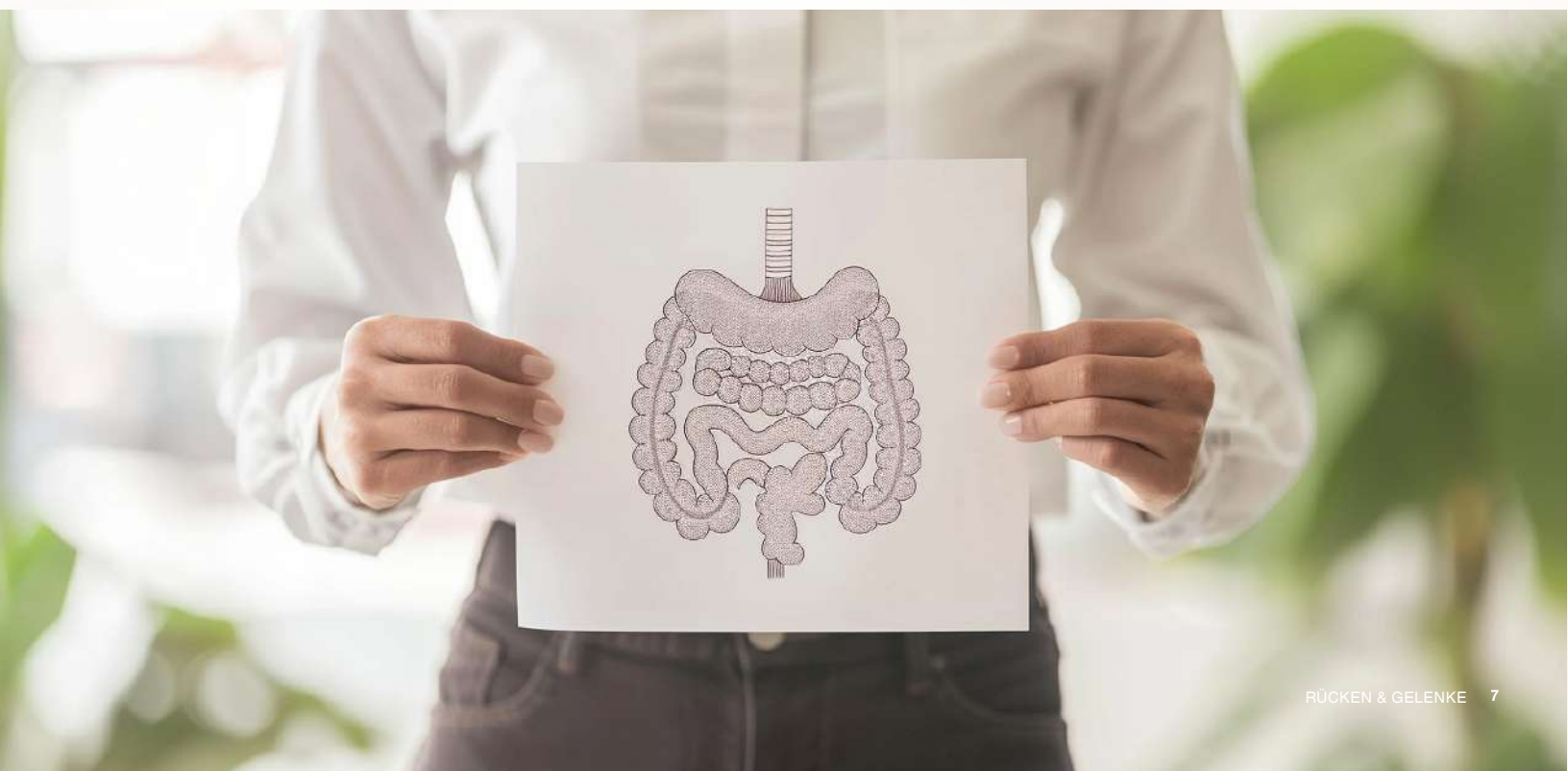
ERNÄHRUNG

- Ernährungsprotokoll fortführen.
- Rezept-Tipp: Spinat-Feta-Omelette mit Vollkornbrot ausprobieren.



ERHOLUNG & ALLTAG

- Eine Mahlzeit bewusst ohne Handy oder Bildschirm genießen.
- Auf Abwechslung auf dem Teller achten.





BAUSTEIN 3:

Faszien & Beweglichkeit - geschmeidig statt steif

Der eingerostete Morgen

Morgens erst einmal ein paar Minuten brauchen, bis sich der Körper "warm" anfühlt? Dieses Gefühl von **Steifheit** kennen viele – und es hat weniger mit dem Alter zu tun, als man vermuten würde. Meistens steckt schlicht **zu wenig Bewegungs-
vielfalt** dahinter.

Das Netz, das sich merkt, wie Sie leben

Unser Körper merkt sich Bewegungsmuster – ähnlich wie einen Weg, der sich mit jedem Mal Begehen tiefer einprägt. Das betrifft nicht nur die Muskeln, sondern auch die **Faszien**: ein feines Bindegewebsnetz, das Muskeln, Organe und Gelenke umhüllt und zusammenhält. Faszien passen sich laufend an, wie wir uns bewegen. Wer sich häufig in denselben eingeschränkten Mustern bewegt – zum Beispiel durch langes Sitzen –, riskiert, dass sich auch das Bindegewebe an diese eingeschränkte Beweglichkeit gewöhnt.

"Wer rastet, der rostet" trifft diesen Zusammenhang gut: Nicht die Bewegung selbst belastet unser Bindegewebe, sondern ihr Fehlen. Muskellängentraining setzt genau hier an, indem es sowohl Muskeln als auch das umgebende Gewebe regelmäßig in ihren vollen Bewegungsspielraum bringt.

Beweglichkeit hat einen Ursprung

Muskellängentraining wirkt weiter, als man zunächst denkt: Es hält nicht nur die Muskeln selbst beweglich, sondern auch das Faszien-
gewebe, das sie umgibt. Bewegliche Schultern und Hüften nehmen dem Rücken einiges an Arbeit ab – ein Grund, warum Schulter- und Hüftmuskulatur bei uns im Studio einen festen Platz im Training haben, damit sich mehr Beweglichkeit auf Ihren ganzen Bewegungsapparat überträgt.



Kleine Wege aus der Starre

Häufiger die Position zu wechseln – mal sitzen, mal stehen, zwischendurch ein paar Schritte gehen – hilft, gar nicht erst in ein zu starres Bewegungsmuster zu rutschen. Das ist eine gute Ergänzung zum Alltag, ersetzt aber nicht das gezielte Training im Studio.

CHECKLISTE

Baustein 3 auf einen Blick

TRAINING

- 1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche einplanen.
- Auf bewusste Erholungsphasen zwischen den Einheiten achten.



ERNÄHRUNG

- Ernährungsprotokoll fortführen.
- Rezept-Tipp: Hähnchen-Avocado-Salat mit Walnüssen ausprobieren.



ERHOLUNG & ALLTAG

- Mehrmals am Tag die Position wechseln.
- Bewusst eine kurze Bewegungspause einlegen.



BAUSTEIN 4:

Entzündung & Ernährung - den Körper von innen unterstützen

Tage, an denen alles schwerer wiegt

An manchen Tagen fühlen sich die Gelenke einfach schwerer an, das Aufstehen kostet mehr Kraft als sonst. Solche Schwankungen kennt fast jeder – und neben Bewegung und Erholung spielt auch die Ernährung dabei eine Rolle.

Ein Feuer, das nicht immer schadet

Entzündungsprozesse sind zunächst nichts Schlechtes – sie sind eine ganz normale Reaktion unseres Körpers. Wie stark und wie häufig sie auftreten, hängt allerdings auch davon ab, was wir essen. Besonders im Fokus stehen dabei die Omega-3-Fettsäuren, die mit entzündungsregulierenden Prozessen im Körper in Verbindung gebracht werden. Über die übliche westliche Ernährung nehmen die meisten von uns im Vergleich dazu deutlich mehr Omega-6-Fettsäuren auf – ein ausgewogeneres Verhältnis der beiden gilt als günstiger.

Gute Omega-3-Quellen sind zum Beispiel fetter Seefisch sowie Lein-, Raps- und Walnussöl. Auch eine insgesamt pflanzenbetonte, **abwechslungsreiche Ernährung** mit reichlich Gemüse wird von Ernährungswissenschaftlern häufig empfohlen, wenn es allgemein um die Unterstützung des Körpers geht.

Warum starke Beine dem Rücken helfen

Eine kräftige Muskulatur nimmt den Gelenken buchstäblich Last ab – auch starke Beine entlasten zum Beispiel den Rücken. Genau an diesem Zusammenspiel setzt Ihr Training im Studio an: Bein- und Gesäßmuskulatur gehören dort bewusst mit dazu, um diese Entlastung gezielt aufzubauen.

Ein Wechsel, der leichtfällt

Öfter zu Raps- oder Olivenöl statt zu Sonnenblumenöl zu greifen, ist ein kleiner, aber sinnvoller Schritt im Alltag. Er ersetzt aber nicht das, was regelmäßiges Training im Studio für Ihre Gelenke leisten kann.



CHECKLISTE

Baustein 4 auf einen Blick

TRAINING

- 1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche einplanen.
- Auf bewusste Erholungsphasen zwischen den Einheiten achten.



ERNÄHRUNG

- Ernährungsprotokoll fortführen.
- Rezept-Tipp: Lachs mit Süßkartoffelpüree und Brokkoli oder Kurkuma-Gemüsepfanne mit Kichererbsen ausprobieren.



ERHOLUNG & ALLTAG

- Einmal bewusst das verwendete Öl austauschen.
- Auf ausreichend Gemüse bei den Mahlzeiten achten.



BAUSTEIN 5:

Stress & Erholung - Warum Pausen genauso trainieren

Wenn die Schultern schon wissen, was los ist

Schultern hochgezogen, Nacken verspannt – obwohl Sie *„nur“* am Schreibtisch saßen? Stress zeigt sich oft zuerst im Körper, und der Rücken- und Nackenbereich gehört zu den ersten Stellen, an denen wir das spüren.

Spannung, die bleibt

Unter Stress reagiert der Körper mit erhöhter Muskelspannung – ursprünglich eine sinnvolle Reaktion, die uns leistungsbereit machen soll. Hält diese Anspannung länger an, macht sie sich als Verspannung bemerkbar, besonders im Nacken und oberen Rücken.

Erholung ist deshalb kein Gegenpol zum Training, sondern gehört genauso dazu. Muskulatur wächst vor allem in den Ruhephasen zwischen den Trainingseinheiten, nicht während der Belastung selbst. Wer nur trainiert und nie zur Ruhe kommt, arbeitet letztlich gegen den eigenen Körper.

Erholung ist auch Training

Dauerhaft angespannte Muskulatur entsteht oft, weil ihr der Ausgleich fehlt – besonders betroffen sind meist Nacken und Schultern, die bei Stress als Erstes reagieren. Nacken- und Schultermuskulatur bekommen bei uns im Training deshalb besondere Aufmerksamkeit, damit verkürzte Muskelpartien wieder Länge und Beweglichkeit zurückgewinnen.

Ein Atemzug zwischendurch

Ein paar bewusste Atemzüge oder ein kurzer Spaziergang zwischendurch können helfen, Anspannung im Laufe des Tages nicht zu groß werden zu lassen. Das ist eine gute Ergänzung – die eigentliche Ursache, verkürzte und überspannte Muskulatur, lässt sich aber am wirksamsten im gezielten Training im Studio angehen.



CHECKLISTE

Baustein 5 auf einen Blick

TRAINING

- 1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche einplanen.
- Auf bewusste Erholungsphasen zwischen den Einheiten achten.



ERNÄHRUNG

- Ernährungsprotokoll fortführen.
- Rezept-Tipp: Grüner Tee mit Ingwer und Zitrone oder Goldene Milch mit Kurkuma als Abendritual ausprobieren.



ERHOLUNG & ALLTAG

- Täglich eine bewusste Pause ohne Handy oder Bildschirm einlegen.
- Ab und zu bewusst auf die eigene Schulter- und Nackenspannung achten.



BAUSTEIN 6:

Schlaf & Muskelaufbau - der unterschätzte Baustein

Erholt, aber nicht wirklich

Sie trainieren regelmäßig, achten auf Ihre Ernährung – und fühlen sich trotzdem nicht richtig erholt? Oft liegt die fehlende Zutat gar nicht im Training oder Essen, sondern im Schlaf.

Was passiert, während Sie schlafen?

Im Schlaf laufen wichtige Reparatur- und Aufbauprozesse ab: Gewebe wird erneuert, Muskel- und Knochenaufbau werden angeregt. Guter Schlaf ist damit kein passiver Ruhezustand, sondern ein aktiver Teil dessen, was Sie im Training aufbauen.

Auch die **Schlafunterlage** spielt für den Rücken eine Rolle. Liegt die Wirbelsäule nachts weder zu hart noch zu weich, kann sie sich richtig entspannen. Eine einfache Faustregel dafür: Wenn Sie auf dem Rücken liegen, sollte zwischen Matratze und Lendenwirbelsäule keine Hand mehr passen – so liegt die Wirbelsäule weder durchhängend noch überstreckt.



Training endet nicht im Studio

Muskelaufbau geschieht vor allem in der Erholungsphase nach dem Training – Training und Schlaf gehören also zusammen, nicht gegeneinander. Das gilt besonders für die Rücken- und Bauchmuskulatur, die Ihre Wirbelsäule den ganzen Tag über stützt und deshalb genauso viel Erholung braucht wie Training. Aus diesem Grund ist Ihr Kraft- und Muskellängentraining im Studio bewusst mit ausreichenden Erholungsphasen zwischen den Einheiten geplant.



Eine gute Nacht vorbereiten

Eine **passende Schlafunterlage** und feste Abendgewohnheiten – etwa eine regelmäßige Schlafenszeit oder weniger Bildschirmlicht am Abend – können die Schlafqualität unterstützen. Guter Schlaf ersetzt das Training nicht, sondern sorgt erst dafür, dass es wirken kann.

CHECKLISTE

Baustein 6 auf einen Blick

TRAINING

- ☐ 1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche einplanen.
- ☐ Auf bewusste Erholungsphasen zwischen den Einheiten achten.



ERNÄHRUNG

- ☐ Ernährungsprotokoll fortführen.
- ☐ Rezept-Tipp: Chia-Pudding mit Mango als leichten Abendsnack ausprobieren.



ERHOLUNG & ALLTAG

- ☐ Auf eine regelmäßige Schlafenszeit achten.
- ☐ Bildschirme eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen weglegen.





UND JETZT?

Das war erst **der Anfang**.

Ihr Programm war eine gute Zeitspanne, um **erste Veränderungen** zu spüren – aber es ist erst der Anfang. Nutzen Sie das Programmende für **ein Rückblick-Gespräch** mit Ihrem Trainer-team, am besten gleich mit einem **festen Termin**: Was hat sich verändert? Woran lohnt es sich, als Nächstes weiterzuarbeiten?

So bleibt der Schwung erhalten, den Sie sich in dieser Zeit erarbeitet haben.

Ihr Rücken meldet sich – Sie haben zugehört. Damit das so bleibt, lohnt sich der nächste Schritt gemeinsam mit Ihrem Studio.

Jetzt Rückblick-Termin buchen!

Buchen Sie sich einen Rückblick-Termin mit Ihrem Trainer/Ihrer Trainerin direkt in Ihrem Studio!

EINKAUFSLISTE:

Alles griffbereit für Ihr Programm

OBST & GEMÜSE



- ☐ Bananen
- ☐ Avocados
- ☐ Beeren (Blaubeeren, Himbeeren)
- ☐ Mango
- ☐ Zitronen
- ☐ Süßkartoffeln
- ☐ Zucchini
- ☐ Karotten
- ☐ Paprika
- ☐ Spinat
- ☐ Ingwer

PROTEINE & HÜLSENFRÜCHTE



- ☐ Lachsfilet
- ☐ Hähnchenbrustfilet
- ☐ Eier
- ☐ Mandeln
- ☐ Walnüsse
- ☐ Kichererbsen

GETREIDE & SAMEN



- ☐ Quinoa
- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Chiasamen
- ☐ Leinsamen (geschrotet)

GEWÜRZE & EXTRAS



- ☐ Olivenöl
- ☐ Kurkuma
- ☐ Honig oder Ahornsirup
- ☐ Zimt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Grüner Tee

MILCHPRODUKTE



- ☐ Mandelmilch
- ☐ Feta-Käse



GENUSSVOLL

Für Rücken & Gelenke

Eine **ausgewogene Ernährung** spielt eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden von Rücken und Gelenken. Die folgenden Rezepte sollen Ihnen dabei Freude bereiten und Ihnen zeigen, wie unkompliziert eine bewusste Ernährung im Alltag sein kann.

FRÜHSTÜCK

Kraftvoll in den Tag starten

OMEGA-3-POWER-SMOOTHIE

Zutaten für 1 Portion:

- ✂ 1 Banane
- ✂ 1 Handvoll Spinat
- ✂ 1 EL Leinsamen
- ✂ ½ Avocado
- ✂ ½ Tasse Mandelmilch
- ✂ *Optional: 1 TL Honig*



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Der Smoothie liefert Omega-3-Fettsäuren, die mit entzündungsregulierenden Prozessen im Körper in Verbindung gebracht werden.

Nährwerte pro Portion: ca. 307 kcal | 40,3 g Kohlenhydrate | 6 g Eiweiß | 16,4 g Fett

QUINOA-PORRIDGE MIT BEEREN & NÜSSEN

Zutaten für 1 Portion:

- ✂ ½ Tasse Quinoa
- ✂ 1 Tasse Mandelmilch
- ✂ 1 EL Ahornsirup
- ✂ 1 Handvoll Beeren
- ✂ 1 EL gehackte Mandeln oder Walnüsse



Zubereitung:

Quinoa mit Mandelmilch in einem Topf zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Mit Ahornsirup süßen und mit Beeren und Nüssen toppen. Dieses Frühstück liefert Proteine, Antioxidantien und gesunde Fette

Nährwerte pro Portion: ca. 288 kcal | 45 g Kohlenhydrate | 7 g Eiweiß | 10 g Fett

MITTAGESSEN

Genuss am Mittag

LACHS MIT SÜSSKARTOFFEL-PÜREE UND BROKKOLI

Zutaten für 1 Portion:

- ✂ 1 Lachsfilet
- ✂ 1 gr. Süßkartoffel
- ✂ 1 Brokkoli
- ✂ 1 EL Olivenöl
- ✂ Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Lachsfilet mit Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne oder im Ofen garen. Brokkoli dämpfen, bis er bissfest ist. Süßkartoffel zu Püree verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zusammen servieren. Dieses Gericht liefert Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C und Kalium.



Nährwerte pro Portion: ca. 629 kcal | 50 g Kohlenhydrate | 31 g Eiweiß | 33 g Fett

HÄHNCHEN-AVOCADO-SALAT MIT WALNÜSSEN

Zutaten für 1 Portion:

- ✂ 1 Hähnchenbrust
- ✂ 1 Avocado
- ✂ 1 Handvoll gem. Blattsalat
- ✂ 1 Handvoll Walnüsse
- ✂ 1 EL Olivenöl
- ✂ 1 EL Zitronensaft
- ✂ Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet grillen oder braten und in Streifen schneiden. Avocado würfeln und mit Blattsalat und Walnüssen mischen. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, würzen und servieren. Dieser Salat liefert Proteine, gesunde Fette und Nährstoffe, die mit entzündungsregulierenden Prozessen im Körper in Verbindung gebracht werden.



Nährwerte pro Portion: ca. 734 kcal | 20 g Kohlenhydrate | 40 g Eiweiß | 59 g Fett

ABENDESSEN

Abends wird es leicht

KURKUMA-GEMÜSEPFANNE MIT KICHERERBSEN

Zutaten für 1 Portion:

- ✂ 1 Zucchini
- ✂ 1 Karotte
- ✂ 1 Paprika
- ✂ 1 Dose Kichererbsen
- ✂ 1 TL Kurkuma
- ✂ 1 EL Olivenöl
- ✂ Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Gemüse würfeln und in Olivenöl anbraten. Kichererbsen hinzufügen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und kurz schmoren lassen. Kurkuma wird traditionell mit entzündungshemmenden Eigenschaften in Verbindung gebracht.

Nährwerte pro Portion: ca. 600 kcal | 87 g Kohlenhydrate | 23 g Eiweiß | 20 g Fett

SPINAT-FETA-OMELETTE MIT VOLLKORNBROT

Zutaten für 1 Portion:

- ✂ 2 Eier
- ✂ 1 Handvoll Spinat
- ✂ 50 g Feta-Käse
- ✂ 1 Scheibe Vollkornbrot
- ✂ 1 TL Olivenöl
- ✂ Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Spinat und Feta hinzufügen und die Eimischung darüber gießen. Omelett stocken lassen und mit einer Scheibe Vollkornbrot servieren. Diese Mahlzeit liefert Kalzium, Proteine und Ballaststoffe.

Nährwerte pro Portion: ca. 413 kcal | 18 g Kohlenhydrate | 24 g Eiweiß | 26 g Fett

SNACKS

für Zwischendurch

MANDELN UND BEERENMIX

Zutaten für 1 Portion:

- ✂ 1 Handvoll Mandeln
- ✂ 1 Handvoll gemischte Beeren

Zubereitung:

Mandeln und Beeren zu einem schnellen, nährstoffreichen Snack mischen. Mandeln sind reich an gesunden Fetten und Vitamin E, während Beeren Antioxidantien liefern.



Nährwerte pro Portion: ca. 200 kcal | 13 g Kohlenhydrate | 7 g Eiweiß | 15 g Fett

CHIA-PUDDING MIT MANGO

Zutaten für 1 Portion:

- ✂ 2 EL Chiasamen
- ✂ 1 Tasse Mandelmilch
- ✂ ½ Mango (gewürfelt)
- ✂ 1 TL Honig



Zubereitung:

Chiasamen in Mandelmilch einweichen und über Nacht quellen lassen. Mit Honig süßen und Mangostücke darübergeben. Chia-Pudding ist eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe.

Nährwerte pro Portion: ca. 208 kcal | 32 g Kohlenhydrate | 5 g Eiweiß | 9 g Fett

FLÜSSIGKEIT

für **starke Gelenke**

GRÜNER TEE MIT INGWER UND ZITRONE

Zutaten für 1 Portion:

- ✂ 1 Beutel grüner Tee
- ✂ 1 Scheibe frischer Ingwer
- ✂ 1 Scheibe Zitrone
- ✂ 1 TL Honig

Zubereitung:

Grünen Tee aufbrühen und Ingwer und Zitrone hinzufügen. Nach Belieben mit Honig süßen. Ingwer und grüner Tee werden traditionell mit entzündungsregulierenden Eigenschaften in Verbindung gebracht.



Nährwerte pro Portion: ca. 64 kcal | 11 g Kohlenhydrate | 2 g Eiweiß | 2 g Fett

GOLDENE MILCH MIT KURKUMA

Zutaten für 1 Portion:

- ✂ 1 Tasse Mandelmilch
- ✂ 1 TL Kurkuma
- ✂ ½ TL Zimt
- ✂ 1 TL Honig
- ✂ 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Mandelmilch erhitzen, Kurkuma, Zimt, Honig und Pfeffer hinzufügen und gut verrühren. Kurkuma und Zimt werden traditionell mit entzündungshemmenden Eigenschaften in Verbindung gebracht.



Nährwerte pro Portion: ca. 90 kcal | 12 g Kohlenhydrate | 1 g Eiweiß | 4 g Fett

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Ihr Begleiter fürs Programm

Wie sieht Ihr normaler Alltag aus?

Diese eine Vorlagenseite hilft Ihnen dabei, Ihre Ernährungs-, Bewegungs- und Schlafgewohnheiten im Blick zu behalten. Kopieren Sie sich die Seite gerne für jeden Baustein neu oder übertragen Sie sie in ein eigenes Heft.

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
Meine Ernährung Was habe ich gegessen? Was habe ich getrunken?			
Meine Bewegung Mein Training, Spaziergang, Bewegungspause			
Mein Schlaf & meine Erholung Wie habe ich geschlafen und wie fühle ich mich?			

Kurz-Reflexion am Ende des Bausteins

Was ist mir bei diesem Baustein gut gelungen?

Was möchte ich beim nächsten Baustein anders machen?

Welche Frage möchte ich meinem Trainer / meiner Trainerin stellen?

Bevor Sie das **Begleitheft** weglegen:

MYTHEN-CHECK

Stimmt das wirklich?

„Ein kaputter Rücken bleibt kaputt.“

Nein. Der Körper reagiert erstaunlich gut auf die richtigen Impulse – in jedem Alter. Regelmäßige, dosierte Bewegung wird mit einer besseren Beweglichkeit in Verbindung gebracht, unabhängig vom Ausgangspunkt.

„Bei Rückenschmerzen sollte man sich schonen und viel liegen.“

Im Gegenteil: Dosierte Bewegung hilft in den meisten Fällen mehr als langes Liegen. Wer sich zu lange schont, riskiert eher, dass Muskulatur und Bindegewebe zusätzlich verkürzen.

„Sport ist schlecht für die Bandscheiben.“

Eher das Gegenteil wird vermutet: Bewegung wird mit einer besseren Versorgung der Bandscheiben in Verbindung gebracht, da sie sich vor allem durch den Wechsel von Be- und Entlastung ernähren.

„Nur Schmerzen bedeuten, dass etwas mit dem Rücken nicht stimmt.“

Nicht unbedingt. Auch Verspannungen, Steifheit oder eingeschränkte Beweglichkeit können Signale sein, auf die es sich lohnt zu hören – ganz ohne Schmerzen.



Wussten Sie schon?

- ✓ **Ihre Wirbelsäule ist morgens messbar länger als abends:** Über Nacht saugen sich die Bandscheiben wie ein Schwamm mit Flüssigkeit voll, tagsüber wird sie durch die Belastung wieder herausgedrückt.
- ✓ **Der menschliche Körper hat weit über 200 Gelenke** – sie sorgen dafür, dass wir uns in alle Richtungen frei bewegen können.
- ✓ **Die Bandscheiben** machen zusammengekommen etwa **ein Viertel der gesamten Länge** Ihrer Wirbelsäule aus.
- ✓ **Der aufrechte Gang** macht uns unter Säugetieren einzigartig – aber er bringt auch besondere Anforderungen mit sich: Kein anderes Tier trägt sein gesamtes Gewicht auf so wenig Fläche wie wir auf zwei Beinen.

Ihr Rücken meldet sich –

jeden Tag, auf die eine oder andere Art.
Es lohnt sich, hinzuhören.