

DEIN LANDKREIS

UPDATE

NEWSLETTER DES LANDKREISES AUGSBURG



GESUNDE FRÜHSTÜCKSIDEEN OHNE RAFFINIERTEN ZUCKER

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Da der Körper nachts fast die Hälfte der Kalorien verbraucht, die er am Tag umsetzt, müssen morgens die leeren Energiespeicher wieder aufgefüllt werden. Für Morgenmuffel, denen die Inspiration für ein leckeres und gesundes Frühstück fehlt, haben wir hier drei Frühstücksvariationen zusammengestellt, die ohne großen Aufwand bereits am Vorabend vorbereitet werden können.

Chia-Pudding mit Obst

Für zwei Portionen benötigt man:

- 2 gehäufte EL Chiasamen
- 200 ml Milch
- 4 gehäufte TL Leinsamen
- 4 EL Haferflocken
- 200 Gramm Joghurt (Natur- oder Fruchtojoghurt)
- etwas Obst (bspw. Heidelbeeren, Birnen oder Aprikosen)
- einige Nüsse
- etwas Zimt



Zubereitung:

Am Vorabend die ersten vier Zutaten vermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen den Pudding mit dem Joghurt vermengen und das Obst nach Wahl (ggf. kleingeschnitten) auf die Pudding-Masse geben. Grob gehackte Nüsse dazu geben und alles mit Zimt abschmecken.

Vitalkekse

Für etwa zehn Kekse benötigt man:

- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Kürbiskerne
- 3 EL Mandelstifte
- 3 EL kernige Haferflocken
- 3 EL Rosinen
- 3 EL Leinsamen
- 2 EL Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1 Ei



Zubereitung:

Die ersten sechs Zutaten miteinander mischen. Ei und Honig unterrühren. (Sollte der Honig zu fest sein, kann er zuvor leicht erwärmt werden.) Mit einem Löffel aus der Masse kleine Häufchen auf einem mit Backpapier belegten Backblech bilden. Vitalkekse bei 180 Grad Ober-/Unterhitze circa zehn Minuten backen und danach auskühlen lassen. Am besten sind die Kekse in einer luftdicht verschlossenen Dose zu lagern. Im Sommer sollte man sie in den Kühlschrank stellen, damit sie in der Wärme nicht zerlaufen.

Apfelmus-Muffins

Für etwa acht Muffins benötigt man:

- 2 Eier
- 8 EL geschmacksneutrales Öl
- 160 Gramm Apfelmus bzw. Apfelmark
- 2 EL kernige Haferflocken
- 4 EL Milch
- 100 Gramm Mehl
- 1 TL Backpulver
- eine Hand voll Rosinen
- etwas Zimt



Zubereitung:

Haferflocken in Milch aufweichen und während sie quellen, Eier mit dem Öl schaumig rühren. Danach Apfelmus/Apfelmark, Mehl und Backpulver unterrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Aufgeweichte Haferflocken, Rosinen und Zimt (nach Geschmack) unterheben. Masse gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen und die Muffins bei 180 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten backen.



„GESUND, GESUNDER ALLTAG“ – WAS BEDEUTET DAS ÜBERHAUPT?

„Gesund“ bedeutet wahrscheinlich für jeden etwas Anderes. Grundsätzlich gehört aber zur Gesundheit einerseits das körperliche und andererseits das seelische Wohlbefinden. Aber genauso das subjektive Empfinden, momentan gesund zu sein und auch in Zukunft die Gesundheit zu bewahren. Ein gesunder Alltag bedeutet deswegen zum einem, es sollte auf die präventive Ernährung und auf ausreichend Bewegung geachtet werden. Zum anderen sollte ebenso die psychische Gesundheit berücksichtigt werden. Wie beides geht, erklärt Tinatin Deisenhofer vom Arbeits- und Gesundheitsschutz im Landratsamt Augsburg.

Bleiben wir bei der mentalen Gesundheit: Welche Tipps gibt es dabei für einen gesunden Alltag?

Auf sich hören. Natürlich ist Arbeit wichtig, genauso aber auch die Freizeit. Hier ist das Zeitmanagement sehr wichtig, sodass ich nicht im Dauerstress stehe, sondern auch Pausen einplane. Wenn ich meine Zeit so plane, dass ich für die Arbeit und die Familie, aber auch für mich persönlich Zeit habe, gelingt das auch gut. Da sollte man sich einen Stift und ein Blatt Papier nehmen und ganz genau aufschreiben, wie viel Zeit für was verwendet wird und was ich daran ändern möchte. Wenn ich mehr Freizeit brauche, dann überlege ich mir, wie ich die in meinen Alltag integriere. Das müssen nicht gleich drei oder vier Stunden am Tag sein. Aber eine oder zwei Stunden findet man tatsächlich immer. Das wäre für die mentale Gesundheit sehr wichtig: Für sich private Zeit finden, dabei Sport zu treiben, etwas zu lesen oder gleich etwas Gesundes zu kochen.

Und wie schaffe ich das? Wie kann ich eine gesunde Ernährung in meinen Alltag integrieren?

Gesunde Ernährung klingt ja oft sehr streng und langweilig. Menschen verlieren oft die Lust, sich gesund zu ernähren, bevor sie überhaupt damit angefangen haben. Aber so schlimm ist das nicht! Bei der gesunden Ernährung ist nichts verboten, sondern alles ist erlaubt – aber natürlich in Maßen. Man kann genauso Chips oder Kuchen essen, aber eben nur in kleinen Mengen. Einmal am Tag kann man sich so kleine Extras schon erlauben. Ich kann genauso Kohlenhydrate wie Brot oder Nudeln essen, aber auch hier kommt es auf die Qualität und die Menge an, die ich zu mir nehme. Natürlich kann man Fleisch konsumieren, aber eben nicht täglich. Esse ich gerne Brot, dann entscheide ich mich für die Vollkornvariante. Wenn ich zum Beispiel etwas brate, dann achte ich auf die Fettqualität und Fettmenge. Es gibt beispielsweise zurzeit zwei Öle, die zu empfehlen sind: Zum einen Rapsöl zum Kochen oder backen, das man tatsächlich bis 220 Grad erhitzen kann. Olivenöl ist genauso gut, allerdings ist da ein kleiner Unterschied: In Rapsöl habe ich viel mehr Omega-3-Fettsäuren, in Olivenöl kaum, da sind nur einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, aber dafür sehr viele. Und diese spielen für die Gesundheit, zum Beispiel bei Entzündungen, dem Cholesterinwert oder dem Bluthochdruck eine sehr große Rolle. Also achte ich bei gesunder Ernährung auf eine pflanzenbasierte Ernährung, die arm an tierischem Fett und Fleisch ist, dafür aber umso mehr Ballaststoffe, Vollkornprodukte, frische Früchte und Gemüse enthält.

Auch müssen es nicht sogenannte Superfoods sein wie beispielsweise Acai-Beeren. Es gibt schon Lebensmittel, die reich an Vitaminen oder Mineralstoffen sind. Aber in einem Lebensmittel Wunder zu finden, so etwas gibt es leider nicht. Die müsste man schon in Unmengen essen, was wahrscheinlich gar nicht möglich wäre. Meine Empfehlung ist – auch der Umwelt zu Liebe – auf heimisches Obst und Gemüse zu setzen. Wenn wir die Acai-Beere anschauen, ist das zwar eine sehr vitaminreiche Beere, aber Johannisbeeren, Heidelbeeren oder Himbeeren sind das genauso.

Thema Sport: Welche Tipps gibt es hier für einen gesunden Alltag?

Es gibt tatsächlich Empfehlungen von der Weltgesundheitsorganisation, wie viel Sport man pro Woche treiben sollte: etwa 150 Minuten Sport beziehungsweise 75 Minuten intensiv. Das ist aber eine persönliche Entscheidung, wer wieviel Sport macht. Ich würde niemandem empfehlen, der noch nie in seinem Leben joggen war, dass er ab morgen sofort drei Mal die Woche joggen gehen soll. Das wäre nicht machbar. Viel wichtiger ist, dass jede und jeder selbst herausfindet: „Was bin ich für ein Sport-Typ – möchte ich lieber Schwimmen gehen, Radfahren oder Walken?“. Hat man sich für eine Sportart entschieden, kann man als nächstes die Ziele festlegen, wie oft und wie lange möchte ich beispielsweise Radfahren. Wichtig ist es, in Bewegung zu bleiben. Grundsätzlich zählt da auch jede Minute. Natürlich bringen vielleicht nur fünf Minuten Bewegung wenig für das Gewichtsmanagement, aber jede Art von Bewegung ist gut, beispielsweise mit dem Fahrrad zum Einkaufen fahren oder Treppen steigen, anstatt den Aufzug zu nehmen!

Gibt es einen Geheimtipp, wie ich meinen Alltag einfach deutlich gesünder gestalten könnte?

Gewohnheiten durchbrechen! Man ist es zum Beispiel gewohnt, so zu kochen, wie man es schon immer getan hat. Eine Überlegung ist hier, ob es nicht Möglichkeiten gibt, etwas an den Kochgewohnheiten zu ändern? Beispielsweise statt Sonnenblumenöl, Butter oder Margarine lieber Rapsöl zu verwenden, nicht täglich Nudeln oder Fleisch zu essen, sondern einige Gemüsegerichte ausprobieren. Der Aufwand, etwas zu ändern, kann am Anfang komplizierter aussehen, als er tatsächlich ist. Bei der Bewegung ist es genauso: Oft hat man Ausreden, warum es gerade nicht möglich ist, sportlich aktiv zu sein. Vielleicht kann man sich überlegen, wie es wäre, wenn keine Ausreden vorhanden sind. Wenn ich konkret plane, wann und wie ich mich bewegen möchte und das dann genau so umsetze. Grundsätzlich sollte sich jeder für sich einmal Zeit nehmen und überlegen: Wer bin ich, was möchte ich erreichen, wie wichtig ist dabei die Gesundheit Was ist Gesundheit für mich. Wie kann ich selbst aktiv werden und mich gesund halten.

Ein besonders wichtiger Tipp ist meine Meinung nach eine proaktive Handlung, hiermit meine ich: Setzen von hohen Zielen, das Annehmen von Herausforderungen und die hartnäckige Zielverfolgung.



DEIN LANDKREIS

UPDATE

NEWSLETTER DES LANDKREISES AUGSBURG



ALLES ANDERE ALS GEWÖHNLICH – DIESE SPORTARTEN HAT DER LANDKREIS AUGSBURG ZU BIETEN

Die Zeit des pandemiebedingten Stillstands ist vorbei, endlich kommt wieder mehr Bewegung in unseren Landkreis zurück – das gilt auch für die dort ansässigen Vereine. Aber nicht nur Fußball, Handball und gängiges Co. werden im Augsburger Land gespielt, auch neuere und für manch eine oder einen eher ungewöhnliche Sportarten werden bei uns angeboten. Zwei davon haben wir uns näher angesehen.

AMERICAN FOOTBALL

Zwar ist American Football schon lange keine Unbekannte mehr in der Sportlandschaft Deutschlands, trotzdem wird der Sport so manches Mal bei der Vielzahl der möglichen Ballsportarten übersehen – zu Unrecht, finden wir, denn Strategie, Kraft und Ausdauer werden dabei zu einem spannenden sportlichen Spiel kombiniert. Bei uns im Landkreis wird American Football etwa in Königsbrunn im Verein gespielt. Die Königsbrunner ANTS blicken bereits auf beinahe 40 Jahre persönliche Footballgeschichte zurück. „Wer einmal vom ‚Football-Virus‘ befallen ist, den lässt American Football nicht mehr los“, so Dr. Peter Kränzle, der den Verein damals 1983 gegründet hat. Im Normalbetrieb wird zweimal wöchentlich mit drei Takle-Teams trainiert, für ganz junge Spielende wird Flag-Football angeboten. Auch eine Abteilung für Cheerleading, die ANT Ladies, hat der Verein seit einiger Zeit und lässt so mit Maskottchen, Stadionsprecher und dem Rahmenprogramm Spieltage zu Familien-Events werden, bei denen echtes Gemeinschaftsgefühl nach amerikanischem Vorbild aufkommt.



Bildquelle: Peter Neuner, ANTS Medien

Einige Fakten zum Spiel:

- Elf Feldspieler und über 30 weitere beliebig auszuwechselnde Ersatzspieler sind in Angriff und Abwehr aufgeteilt. Jeder Footballer hat dabei eine bestimmte Position.
- Ein Spiel geht über viermal 15 Minuten, sogenannte Quarter – nach zwei Quarten wird eine Pause eingelegt.
- Spielbeginn ist der „Kickoff“: Hierbei wird der Ball mit dem Fuß in die Spielhälfte des Gegners geschossen. Der Gegenspieler fängt den Ball und versucht ihn soweit wie möglich in Gegenrichtung zu tragen.
- Wo der Ballträger zu Fall gebracht wird, startet seine Mannschaft die sogenannten Downs: Insgesamt vier Versuche, den Ball über zehn Yards vorwärts zu bringen. Bei Gelingen gibt es vier neue Downs, bei Fehlschlagem wechselt das Angriffsrecht.

PADEL

Bei Padel handelt es sich um eine vergleichsweise junge Sportart, die 1965 in Mexiko entwickelt wurde, seit 1974 in Europa zu finden ist und heute weltweit ein immer größeres Wachstum verzeichnet. Padel ist ein sehr dynamischer Racket-Sport und kann als eine Kombination aus Tennis und Squash bezeichnet werden. Dieser innovative Sport kann im TSV Schwabmünchen ausprobiert und dauerhaft gespielt werden. Zu verdanken ist das Leonardo Fernandez, der den Sport im Januar 2020 in die Stadt und zum Sportverein brachte. „Es war für mich ein Traum,



Bildquelle: Leonardo Fernandez

etwas für die Stadt, in der ich lebe und mit meiner Familie so glücklich bin, beitragen zu können“, erklärt Herr Fernandez, selbst begeisterter Padel-Spieler und Verkäufer von Padel-Plätzen. In Schwabmünchen kann wöchentlich von 9 bis 22 Uhr Padel gespielt und nach Terminvereinbarung trainiert werden, Herr Fernandez freut sich stets über neue Padel-Begeisterte.

Einige Fakten zum Spiel:

- Es wird im Doppel gespielt, also immer „Zwei gegen Zwei“.
- Die Ballwechsel werden mit einem Unterhandschlag eröffnet. Im Spiel darf der Ball maximal einmal auf dem Boden aufsetzen.
- Das Volleyspiel ist erlaubt, jedoch darf der Ball nach dem Aufsetzen im Spielfeld auch an eine oder mehrere Seitenwände prallen und danach weitergespielt werden. So kommt es oft zu langen und spannenden Ballwechseln, die für großen Spielspaß sorgen.
- Padel benutzt die gleiche Zählweise wie Tennis: Sechs Spiele, wobei mindestens zwei Spiele Vorsprung gebraucht werden, um einen Satz zu gewinnen.
- Gezählt wird wie beim Tennis, also z.B. 15/0, 30/0, 40/0, Spiel oder ggfs. Einstand und Vorteil.
- Wer zuerst zwei Sätze gewinnt, gewinnt das Spiel.

Weitere spannende Sportarten im Augsburger Land – wie etwa Boccia beim SSV Anhausen oder Beachhandball beim BHC Königsbrunn und vieles mehr – gibt es unter www.sportlandkreis.de zu entdecken.