

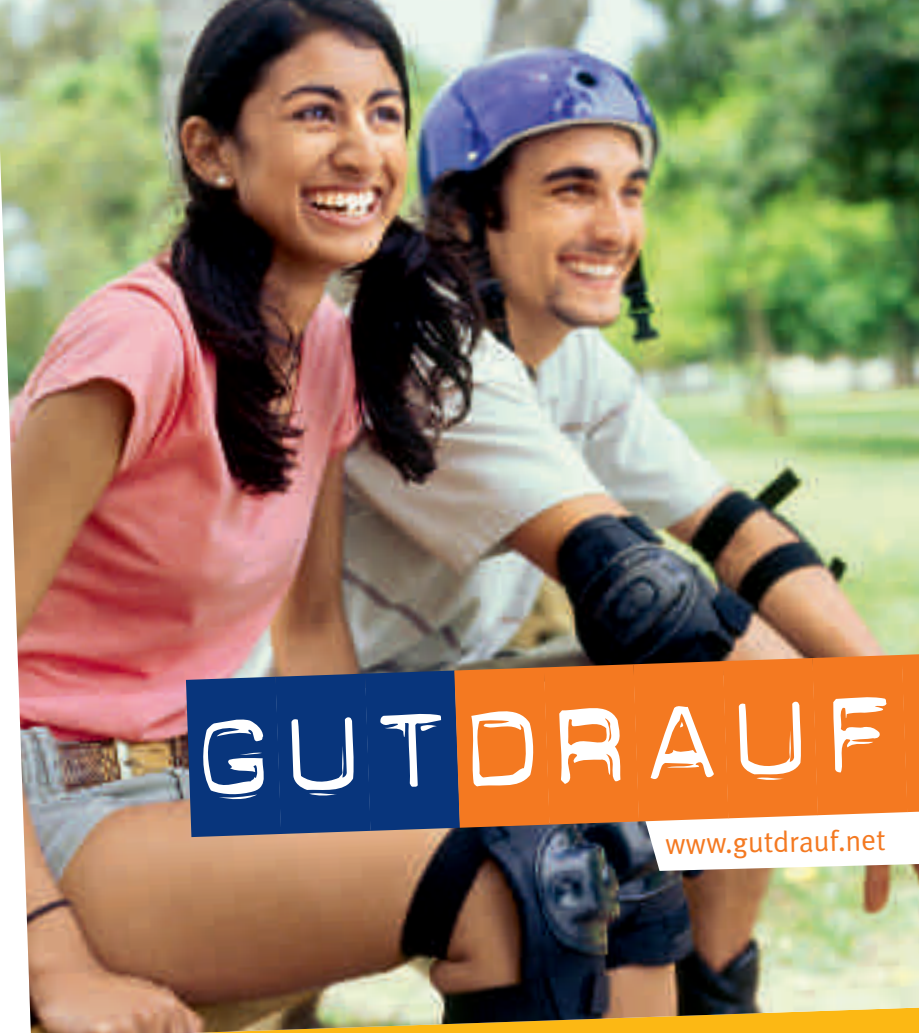
BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

#5

## Fitness, Sport, Body

**Let's talk about ...** Interview mit Anja Mittag **Sport** – Das spricht dafür  
**Was** macht fit? **ABC für** Inlineskater  
**Trinken**, Trinken, Trinken **Power-Food**  
**Power** aus der Küche **Fitnessdrinks**



GUT DRAUF

[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

EINE AKTION DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG, BZGA



## Let's talk *about* ...

Interview mit ANJA MITTAG, Stürmerin der deutschen Fußballnationalmannschaft. Mit ihrem Team wurde sie 2005 Europameisterin und gewann 2007 den Weltmeistertitel.



Foto: Markus Müller/WM-Fotodesign

### **Wie bist du zum Fußball gekommen?**

Durch meinen fünf Jahre älteren Bruder Tom. Er hat mich immer zum Fußball spielen im Hof mitgenommen.

### **Was bedeutet dir dein Sport? Und was macht der Sport mit dir? Ist der Fußball für dich Hobby oder schon Beruf(ung)?**

Sport ist mir sehr wichtig. Im Moment könnte ich mir ein Leben ohne Sport gar nicht mehr vorstellen. Auch wenn der Sport zeitintensiv ist, macht er mir immer noch großen Spaß.

### **Hast du ein Vorbild?**

Nein.

### **Was sagen deine Freundinnen und Freunde und Familie dazu, dass du dich gerade für Fußball interessierst?**

Da kriege ich ein sehr positives Feedback. Niemand hat ein Problem damit, dass ich Fußball spiele, meine Entscheidung wird dabei nicht nur akzeptiert, vielmehr sind die Menschen in meinem Umfeld stolz auf mich und das, was ich erreiche. Sie drücken mir auch immer fleißig die Daumen, wenn wir spielen.

### **Wenn kein Trainingstag ist, machst du dann andere Sportarten, wie z. B. Klettern, Inlineskaten, Tanzen, Reiten ...?**

Ja, ich spiele zum Beispiel sehr gerne Tischtennis. Ich war auch schon mal Surfen, aber das kann ich meist nur im Urlaub machen.

### **Und wie sieht dein Bewegungsverhalten im Alltag aus? Steigst du Treppen, nimmst das Rad, gehst zu Fuß oder setzt du da eher auf Rolltreppe, Bus und Bahn?**

Auch wenn ich im Dachgeschoss wohne, benutze ich die Treppen. Im Sommer fahre ich bevorzugt mit dem Rad. Ansonsten mag ich es aber auch bequem und benutze das Auto.

### **Wie fühlst du dich nach einer Trainingseinheit?**

Das kann man so allgemein nicht sagen. Wenn es eine harte Einheit war, bin ich anschließend auch mal kaputt und müde.

### **Wie gehst du mit Verletzungen um, die ja sicherlich mal vorkommen? Beugst du vor? Und wenn dann doch mal was passiert?**

Bei Verletzungen muss man einfach cool bleiben. Wenn es passiert ist, kann man es nicht mehr ändern. Ich vertraue den Ärzten und Physiotherapeuten, die haben mir bisher immer geholfen und mich so schnell wie möglich wieder fit gemacht.

# Sport – Das spricht dafür

Fit, schlank und gut drauf sein – Sport macht's möglich. Klar kommst du dabei mehr ins Schwitzen als beim Fernsehen, Lesen, Shopping oder wenn du im Chatroom unterwegs bist. Doch viele Gründe sprechen dafür, den inneren Schweinehund zu überwinden und in Bewegung zu kommen.



**Gute Laune** Wer sich bewegt und seinen Körper spürt, fühlt sich besser. Kein Wunder: Die Menschen sind seit Urzeiten auf Bewegung programmiert. Sport ist Stimmungsmacher und Stress-Blocker. Wenn deine Muskeln und Gelenke in Aktion sind, verfliegen Frust und Anspannung ganz schnell. Das Selbstbewusstsein und die Laune steigen.

**Der Grund:** Beim Sport schüttet der Körper Glückshormone aus. Deshalb bist du nach Leichtathletik, Streethockey, Surfen oder Tanzen zwar ausgepowert, aber auch ausgeglichen und zufrieden.





## Bodystyling

Regelmäßiges Training baut Muskeln auf, macht stark, verbessert die Beweglichkeit, die Haltung und die Figur. **Zusatzpunkt:** Die Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fettzellen. Deshalb verbrennen Sportys mehr Kalorien als Couchpotatoes – übrigens hält der Effekt noch eine Zeit nach dem Sport an.



## Klarer Kopf

Volle Leistung ist in Schule und Beruf gefragt. Auch hier kann Sport punkten. Denn Bewegung hält nicht nur die Muskeln, sondern auch die Gehirnzellen fit. Vor allem Ausdauer-Belastungen, wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren, sorgen für eine gute Durchblutung und damit eine gute Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Probiere es aus, wenn du für eine Arbeit oder Prüfung büffelst und gar nichts mehr geht. Rein in die Turnschuhe und ein paar Runden laufen.



## Gesundheitsplus

Wer regelmäßig den Körper trainiert, trainiert auch das Immunsystem. So machst du deine Abwehrkräfte auf natürliche Weise stark. Sport hält den gesamten Stoffwechsel fit, stärkt Herz und Kreislauf. Bewegung ist für deine Gesundheit ganz entscheidend.



*Wenn du regelmäßig trainierst und dich bewusst ernährst zeigt sich das auch bei deinem Gewicht.*



# ? Was macht *fit*?

**Bewegung ist angesagt: in der Schulpause, in der Freizeit, im Verein, zu Hause oder in den Ferien. Beachvolleyball, Hip-Hop-Dance, Klettern, Walking oder Klassiker wie Fußball oder Wandern ... Nur wer's ausprobiert, kann entscheiden, welche Sportart die richtige ist.**



## *Pausen-Kick*

Auf Pausenhöfen ist der Platz begrenzt. Doch mit **Footbag** oder **Hackysack** kannst du ganz schön in Bewegung kommen. **Das Ziel:** Ein kleiner, mit Reis oder Kunststoff gefüllter Ball muss möglichst lange in der Luft gehalten werden. Macht Super-Spaß, fördert Koordination und Kondition. Manchmal gibt's die Bälle als Werbegeschenk zum Nulltarif. Greif zu!

## *Funsport in der Freizeit*

...❖ Voll auf der Rolle: Mit **Inlinern** und **Skateboard** kommst du nicht nur schnell vorwärts, sondern trainierst auch Koordination. Bei Fitness-Skating ist zusätzlich Ausdauer gefragt. Fortgeschrittene, denen „einfach nur fahren“ nicht genügt, bieten Speed- und Stunt-Variationen oder Halfpipes mehr Nervenzitanzel. Kurse sind empfehlenswert. Inline-Hockey kombiniert Spaß mit Spiel. Es wird in der Halle oder als Streethockey auf asphaltierten Plätzen gespielt.





## *Profi-Anleitung notwendig*

**Alleine ausprobieren geht nicht bei allen Sportarten. Doch Vereine, Fitnesscenter, Sportstudios oder Tanzstudios bieten in der Regel Schnupperstunden.**

...❖ **Boxen** ist ein Super-Training für Reaktionsvermögen, Kondition, Kraft und Koordination. Dieser Sport wird zunehmend von Mädchen und Frauen entdeckt. Du musst ja nicht gleich in den Ring! Versuche es erst mal mit dem Sandsack. Da kannst du Aggressionen abbauen.

...❖ Eine **Frisbee-Scheibe** passt in jeden Rucksack. Also ab mit Freunden in den Park oder auf die Wiese und los geht's. Auch in Mannschaften kann gegeneinander angetreten werden.

...❖ Das **Fahrrad** bringt dich von A nach B, deinen Kreislauf in Schwung und trainiert die Beinmuskeln. Bei ruhigen Fahrten ist der Entspannungseffekt groß. Mehr Herausforderung bietet **Mountainbiking** in Feld und Wald. Helm nie vergessen!

...❖ **Streetball** heißt die Straßenvariante von Basketball. Fair play ist Ehrensache! Viele Städte tragen Turniere aus. Lust auf Teilnahme?



...❖ **Klettern** trainiert nicht nur Kraft, Koordination, Konzentration. Die Sicherheit ist hier enorm wichtig. Wenn du kletterst, muss ein anderer das Sicherheitsseil halten, der Erfahrung hat. Bei dieser Sportart ist Verantwortung, Vertrauen und Selbstbewusstsein gefordert. Ob draußen oder in der Halle an der Wand – niemals ganz alleine klettern!

...❖ **Hip-Hop-Dance** ist nicht nur eine Art sich zu bewegen, sondern ein Ausdruck für eine Kultur. Diese Tanzform mit akrobatischen Merkmalen kann heute in vielen Tanzschulen erlernt werden.



### **Sport am Strand**

Nur am Strand auf der faulen Haut liegen, ist out! **Besser:** eine neue Sportart entdecken und dabei den Körper trainieren. **Windsurfen, Wellenreiten** oder mit dem **Bodyboard** über die Wellen gleiten macht einfach gute Laune. Ein bisschen Geduld und Lust auf Bewegung solltest du mitbringen, das Board kannst du dir leihen.





Am Strand kannst du dich bei **Beachvolleyball** oder **Beachhandball** auspowern. **Das Gute daran:** Die Stürze im Sand tun nicht so weh wie auf Asphalt. Auch in Schwimmbädern, am Baggersee, in Stadtparks oder in Sporthallen gibt's immer öfter Sandplätze. So kannst du den Beach-Fun nach Hause holen.



## **Sport im Schnee**

Kleine und große Hügel auf einem Schlitten, einer Plastiktüte oder einem großen Autoreifen runterzusausen ist Fun pur. Das Raufsteigen ist anstrengend und trainiert deine Kondition. Nicht schlappmachen, denn gleich geht's wieder runter.

Mit dem Board durch den Schnee gleiten ist super-cool und trainiert vor allem das Gleichgewicht. Wer Kondition und Ausdauer fördern möchte, sollte lieber auf **Langlaufski** umsteigen. Langsamer kommt man auf **Schneeschuhen** voran. Doch das Wandern auf den etwas zu groß geratenen „Tennis-schlägern“ macht viel Spaß und die Seele kann in der weißen Winterlandschaft richtig auftanken.



# ABC für Inlineskater

## 1 Aufwärmen

Bevor du losfährst: Muskeln auf die kommende Belastung vorbereiten. Mit bestimmten Übungen kannst du die Verletzungsgefahr senken.



### WADEN

Beine leicht beugen und in Schrittstellung gehen. Hinteres Bein strecken und Ferse in den Boden drücken. Die Hüfte nach vorne schieben oder Gewicht aufs vordere Bein verlagern. Dies dann 15 – 30 Sekunden halten und wechseln.

### HINTERER OBERSCHENKEL

Gestrecktes Bein auf einer Bank oder Ähnliches ablegen. Oberkörper gestreckt nach vorne beugen. 15 – 30 Sekunden halten und wechseln.

### VORDERER OBERSCHENKEL

Auf ein Bein stellen, Bauchmuskeln anspannen, anderes Bein nach hinten beugen, den Knöchel umfassen und Ferse langsam zum Po ziehen. Becken leicht nach vorn drücken. 15 – 30 Sekunden halten. Danach auslockern und Bein wechseln.

### OBERARM

Stabiler Stand in Hüftbreite, Bauchmuskeln anspannen. Rechten Arm anwinkeln, hinter den Kopf führen. Die andere Hand zieht am Ellbogen. 15 – 30 Sekunden halten. Danach auslockern. Übung mit linkem Arm wiederholen.

## BRUST

Stabiler Stand in Hüftbreite, Bauchmuskeln anspannen. Ellbogen nach hinten drücken. 15 – 30 Sekunden halten. Danach auslockern.

## SCHULTERN

Stabiler Stand in Hüftbreite, Bauchmuskeln anspannen. Hände hinter dem Rücken verschließen. Bei leicht vorgebeugtem Oberkörper nach oben drücken. 15 – 30 Sekunden halten. Danach auslockern.

## HÜFTBEUGER

Weite Schrittstellung vorwärts, Ferse des hinten stehenden Beines abheben und Becken weit nach vorne schieben. 15 – 30 Sekunden halten. Danach auslockern. Bein wechseln.

## 2 Bremsen

Schnell fahren können viele, richtig bremsen wenige. Doch Ampelmasten oder andere feste Gegenstände als Bremsklotz zu verwenden, im Gebüsch zu landen oder auf die Straße zu rollen, all das kann sehr gefährlich werden.

... Deshalb: Bremsen üben!



## HEEL-STOP

Aus der Grundstellung (Knie leicht gebeugt) wird der Inlineskate mit dem Bremsstopper nach vorn geschoben. Zehen anziehen, bis der Stopper Kontakt zum Boden bekommt. Oberkörper nach vorn beugen, Po nach unten bringen. Arme nach vorn bringen.



## T-STOP

Körpergewicht auf ein Bein verlagern. Das andere quer hinter den Fuß setzen. Über den Boden schleifen und bremsen.

### 3 *Crash*

Stürze können ganz schön gefährlich werden. Doch du kannst schweren Verletzungen vorbeugen.



**Unverzichtbar:** Schutzausrüstung. Dazu gehören Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschoner sowie ein Helm. Auch Inlineprofis sind nie ohne unterwegs.

Hinfallen üben, damit du – wenn's passiert – nicht auf dem Rücken landest. Zuerst ohne Skates und auf weicher Wiese, dann mit Skates auch auf Asphalt trainieren.

**So geht's:** Zuerst auf die Knieschoner fallen, dann die Fallbewegung durch Abgleiten auf Ellenbogen- und Handschoner abbremsen. Die Finger dabei nach oben strecken, damit sie nichts abkriegen.

### 4 *Skate smart*

Du bist Teilnehmer am Straßenverkehr und solltest rücksichtsvoll fahren.

**Fahrbahnen, Seitenstreifen und Radwege sind für dich tabu.** Fahren ist auf Bürgersteigen, Spiel- und Wohnstraßen und in Fußgängerzonen erlaubt. Allerdings hat der Fußgänger Vor„fahrt“. Immer rechts fahren und links überholen.





# Trinken, trinken, trinken!

Wenn du Sport treibst, schwitzt du. Das ist gut so, denn so schützt sich dein Körper vor Überhitzung. Doch weil Flüssigkeit verloren geht, dickt das Blut ein. Die Zellen werden nicht mehr gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Folge: Deine Leistung sinkt. Du wirst müde und kraftlos. **Deshalb immer ausreichend trinken und frühzeitig „nachtanken“.**

1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit brauchst du an Tagen ohne Sport, an Sporttagen mehr. **Empfehlenswert: Leitungswasser, Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees, mit Wasser verdünnte Säfte.**

Vor dem Sport  $\frac{1}{4}$  l Mineralwasser oder Saftschorle trinken. Wenn du nicht länger als 45 bis 60 Minuten sportlich aktiv bist, kannst du den Flüssigkeitsverlust nach dem Sport ausgleichen. Dauert es länger, nutze die Pausen zwischendurch und trinke immer wieder  $\frac{1}{2}$  bis 1 Glas.

**+** **Super-Sportsdrink:** Apfelschorle. Wasser oder Mineralwasser und Saft im Verhältnis 3:1 bis 1:1 mischen.

**-** **Ungeeignet:** Cola, Limo, Energydrinks, reine Fruchtsäfte und andere zuckerhaltige Getränke.

Wasser

Säfte

Brot

Brötchen

Müsli

Nudeln

Kartoffeln

Reis

Obst

Gemüse

Milch

Käse

Joghurt

Wurst

Fleisch

Eier

Fisch

## Power-Food

Höher, schneller, weiter oder einfach nur fit sein und sich gut fühlen? Damit Bewegung und Sport überhaupt möglich ist, ist regelmäßiges Essen und Trinken notwendig. Aber welche Nährstoffe brauchst du und wie bekommst du sie?

Je mehr verschiedene Lebensmittel du isst, umso besser wird dein Körper mit Nährstoffen versorgt. Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Mineralien, Vitamine – all das bekommst du, wenn du die Vielfalt der Lebensmittel nutzt: **Wasser, Säfte, Brot, Brötchen, Müsli, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Obst, Gemüse, Milch, Käse, Joghurt, Wurst, Fleisch, Eier, Fisch.**



Wenn du mit dem Bike oder zu Fuß zur Schule gehst, **beginne den Tag mit einem Frühstück**, das gibt Power. Ein Müsli mit Joghurt oder Milch oder ein Brot mit Marmelade, Käse oder Wurst sind genau das Richtige.

**Ein Pausenbrot und Obst für zwischendurch** gibt den Kick, wenn die Batterie schlappmacht. Damit kannst du zeigen, was du für das Tischtennisturnier oder beim Hackysack auf dem Schulhof so draufhast.



Ein warmes Mittagessen zu Hause oder unterwegs ist die beste Zeit, sich mit Freundinnen und Freunden oder der Familie zusammzusetzen und auszutauschen.



Am Nachmittag geht's an die frische Luft. Beim Inlineskaten, Fußballspielen oder beim Tanzen sollte dir aber nicht die Puste ausgehen. Als Zwischenmahlzeit nimmst du am besten frisches Obst wie z.B. Apfel, Banane, Birne oder Gemüse wie z.B. Möhren, Kohlrabi, Gurken mit, die schmecken roh sehr gut und lassen sich gut klein schneiden und mitnehmen. Müdigkeit und Unkonzentriertheit sind danach kein Thema mehr.



Am Abend ergibt sich häufig die Gelegenheit sich in aller Ruhe noch ein leckeres Brot oder Sandwich zu machen.



Siehe dazu auch Gut Drauf-Tipp 3  
„Essen auf die Schnelle!“

Wenn du und deine Familie lieber abends warm esst, ist das völlig okay! Das ist nur eine Möglichkeit von vielen, mit genug Energie den Tag zu erleben!



**Abwechslung macht Freude:** immer nur Äpfel, das gleiche Brot, die gleiche Käse- oder Wurstsorte, Nudeln immer nur mit Tomatensoße – das ist auf Dauer echt langweilig. Probiere mit deinen Freundinnen und Freunden oder mit deinen Eltern und Geschwistern ruhig mal was Neues aus.

Süßigkeiten, Gebäck, salzige und fette Knabberereien wie Chips und Pommes dürfen auch mal sein. Aber hier ist Vorsicht geboten. Höchstens einmal am Tag eine kleine Portion reicht aus. Suche dir am Tag eine Sache aus, auf die du besonders Lust hast und genieße sie.

**Auch das Trinken nicht vergessen:** am besten Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, mit Wasser verdünnte Säfte. Trinke zu allen Mahlzeiten und auch zwischendurch mal.

## Das Wichtigste auf einem Blick:

- ❖ Iss fünfmal am Tag Gemüse und Obst. Immer eine Handvoll. Das sorgt für die nötige Energie.
- ❖ Iss dich an Brot, Nudeln, Reis (möglichst aus Vollkorn), Kartoffeln, Gemüse und Obst satt.
- ❖ Nimm pro Tag etwa 1/4 l Milch oder 250 g Joghurt, Buttermilch, Quark plus 1 Scheibe Käse zu dir.

## UND SPORTLER?

Sportlerinnen und Sportler, die täglich ein bis drei Stunden pro Tag trainieren, verbrauchen mehr als jemand, der in der Freizeit Sport macht und sich gerne bewegt. Wie viel genau, das hängt immer von der Person und der Sportart ab, aber 1000 – 3000 Kilokalorien (kcal) können es dann schon sein.

Hier gilt es den höheren Bedarf an Energie, Flüssigkeit und Nährstoffen pro Mahlzeit zu decken, da beim Breitensport oder Leistungssport auch mehr verbraucht wird.







Wenn man als Sportlerin oder Sportler einen größeren Bedarf hat, heißt das aber nicht, dass anders gegessen werden muss. Auch hier gilt es, die Vielfalt der üblichen Lebensmittel zu nutzen! Manchmal ist es notwendig, schon während des Sports Wasser zu trinken und Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Kohlenhydrate sind in Vollkornbrot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchten wie Linsen oder weißen Bohnen. Wenn du im Sport merkst, dass du keine Kraft mehr hast, trinke Fruchtsaftschorle oder iss Obst! Nahrungsergänzungsmittel sind unnötig!



Siehe dazu auch **Gut Drauf-Tipp 6**  
„Fit ohne Pillen“.

## SPORTLERPRODUKTE

Um es gleich vorweg zu sagen: Nur eine ausgewogene, vielseitige Ernährung bietet dir alles, was du brauchst, um für den Sport fit zu sein. Jeder Euro für Powerdrinks und Co. ist rausgeschmissenes Geld! Zusatzpräparate mit Wirkstoffen wie Q 10, Carnitin oder Taurin sind absolut überflüssig. Sie bringen gar nichts, können aber Nebenwirkungen haben.

- ❖ Energydrinks oder Powerriegel liefern viele Kalorien, bringen aber keinen weiteren Nutzen.
- ❖ Isotonische Drinks haben für Hobbysportlerinnen und -sportler im Vergleich zur Fruchtsaftschorle keine Vorteile.





# Power aus der Küche

## Fruchtmüsli

- 1 getrocknete Aprikose.....
- 1/2 Banane.....
- 8 Essl. Haferflocken.....
- 150 g fettarmer Joghurt.....
- 1 TL gehackte Mandeln oder Nüsse.....
- evtl. Orangensaft.....

❖ Aprikose in kleine Würfel schneiden. Banane in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Haferflocken in eine Müslischale geben. Joghurt und Mandeln/Nüsse daruntermischen. Orangensaft nach Belieben darübergeben.  
❖ Je nach Angebot Banane durch Apfel, Erdbeeren, Melonen, Pfirsich austauschen.

## Schnelle Pizza

- 2 Scheiben Vollkorntoast.....
- 1 TL Pesto.....
- 1/2 Scheibe gekochter Schinken (ohne Fettrand).....
- 1/4 gelbe Paprikaschote.....
- 2 kleine Tomaten.....
- 1 dünne Scheibe Gouda.....
- Oregano.....

❖ Toastbrot mit Pesto bestreichen. Schinken und Paprikaschote in kleine Würfel schneiden.  
❖ Auf das Brot legen. Tomaten in Scheiben schneiden und darauflegen. Gouda in dünne Streifen schneiden und gitterartig darübergeben.  
❖ Mit Oregano würzen und bei 200 °C kurz überbacken.



## *Kartoffeln mit buntem Quark*

300 g Kartoffeln.....

1 TL Rapsöl .....

3 gut gehäufte EL Magerquark.....

Mineralwasser .....

50 g Salatgurke .....

25 g Karotte .....

1 TL TK-Kräuter.....

Salz, Pfeffer .....

etwas Zitronensaft .....

❖ Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit Öl gut mischen.

❖ Bei 180 °C (Umluft) etwa 20 Minuten backen. Inzwischen Quark und etwas Mineralwasser glatt verrühren. Salatgurke und Karotte schälen, beides grob raspeln und unter den Quark mischen. Mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

❖ Kartoffelscheiben in den Quark dippen.

# Fitnessdrinks

## *Fit for Fun-Drink*

Erfrischung nach dem Wettkampf

1/2 kleine Banane .....

50 ml Orangensaft .....

150 ml Buttermilch .....

❖ Alle Zutaten im Mixer pürieren.

❖ Eventuell mit Honig süßen.

## *Karotten-Orangen-Mix*

Zwischenmahlzeit an Trainingstagen

60 ml Karottensaft .....

Saft von 1 Orange .....

150 g fettarmer Joghurt .....

2 Essl. Schmelzflocken

1 TL Rapsöl.....

❖ Alle Zutaten im Mixer pürieren.

**BZgA**

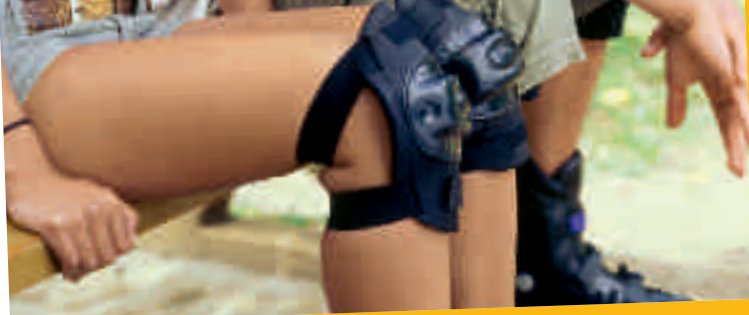
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Leben hat Gewicht.  
Initiative gegen den Schlankheitswahn

## Weitere Gut Drauf-Tipps:

- #1 Immer Ärger mit der Schönheit**  
Bestell-Nr.: 35550100
- #2 Open Air: Rezepte für die Grillparty**  
Bestell-Nr.: 35550200
- #3 Fast Food: Essen auf die Schnelle**  
Bestell-Nr.: 35550400
- #4 Die heimliche Sucht: Essstörungen**  
Bestell-Nr.: 35550500
- #5 Fitness, Sport, Body**  
Bestell-Nr.: 35550600
- #6 Fit ohne Pillen**  
Bestell-Nr.: 35550700
- #7 Gefährliches Ziel: Traumbody**  
Bestell-Nr.: 35550800

Die Gut Drauf-Tipps könnt ihr bei der BZgA,  
51101 Köln, im Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) oder  
per Fax 02 21/8 99 22 57 kostenlos bestellen.



## IMPRESSUM

### Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG).  
Die BZgA ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des  
Bundesministeriums für Gesundheit.

Text: Monika Cremer

Gestaltung: [www.medienwerkstatt-ecc.de](http://www.medienwerkstatt-ecc.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Stand: Juli 2008

Druck: Rasch, Bramsche

Auflage: 1.250.01.09

Bestell-Nr.: 35550600

Fotos: Fotolia.com, S. 6 © Leiftryn, S. 6 © Virgilio DE ALMEIDA,  
S. 7 © Kzenon, © Fotolia V, S. 8 © .shock, S. 9 © Alexander Rochau,  
S. 16 © willgame, S. 17 © pressmaster, © Tomasz Trojanowski  
istockphoto.com, S.4/5 © Dragan Trifunovic, S. 5 © Majoros Laszlo,  
S. 6 © drflet, S. 9 © jashlock, © Silvrshootr, S. 10 © sonja\_m,  
S. 13 © nycshooter, S. 14 © izusek, S. 18 © dulezidar, S. 19 © susabell  
Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.  
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger  
oder Dritte bestimmt.

Informationen über die Initiative „Leben hat Gewicht – gemeinsam  
gegen den Schlankheitswahn“ des Bundesministeriums für Gesundheit  
finden Sie im Internet auf der Seite [www.leben-hat-gewicht.de](http://www.leben-hat-gewicht.de).