

FRAGEBOGEN

WIE STEHT ES UM DIE BEWEGUNG?

(Seite 180, *Eat Yourself Healthy*, Dr. Megan Rossi)

Wie viele Minuten pro Woche haben Sie in den letzten drei Monaten verbracht mit:

1) Mäßiger Bewegung (Sie könnten sich dabei unterhalten, aber nicht singen)?

Weniger als 30 Min.
(0 Punkte)

30–89 Min.
(1 Punkt)

90–149 Min.
(2 Punkte)

150–209 Min.
(3 Punkte)

210–269 Min.
(4 Punkte)

270+ Min.
(5 Punkte)

2) Anstrengender Bewegung (Sie müssten dabei schon nach wenigen Worten Atem schöpfen)?

Weniger als 15 Min.
(0 Punkte)

15–44 Min.
(1 Punkt)

45–74 Min.
(2 Punkte)

75–104 Min.
(3 Punkte)

1

105–134 Min.
(4 Punkte)

135–164 Min.
(5 Punkte)

165+ Min.
(6 Punkte)

Ihr Ergebnis: _____

Auswertung:

Sie und Ihre Darmbakterien sollten in Schwung kommen

Ihr Herz ist topfit

0 Punkte



11 Punkte

Ein Ergebnis von 3 Punkten entspricht den nationalen Empfehlungen. (Für die Herzgesundheit wird empfohlen, mindestens zweimal wöchentlich Muskeltraining durchzuführen, beispielsweise Krafttraining, aber auch Yoga oder schwere Gartenarbeit wie Umgraben – alles, was die Hauptmuskelgruppen fordert.)

Eine Studie hat ergeben, dass sich durch eine Steigerung von 0 auf 6 Punkte (vom Nichtstun auf 180 Minuten anstrengendes Training pro Woche) die Zusammensetzung und Funktion der Darmflora (also welche Bakterien vorhanden waren und wie sie arbeiteten) der Probanden unabhängig von der Ernährung verbessert haben.