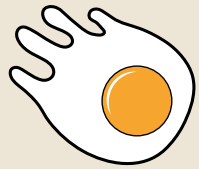
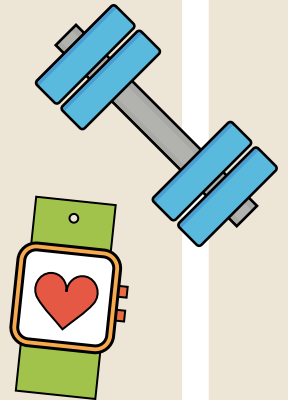


#healthhacks



Tipps für
Ernährung
Bewegung
Gesundheit



Vorwort

**Wie viel sollen wir uns am Tag bewegen? Wie erkenne ich gesunde Lebensmittel?
Und sind Kohlenhydrate wirklich ungesund?**

Vielleicht beschäftigen euch solche Fragen rund um das Thema Gesundheit. Gute und richtige Antworten darauf zu finden, ist aber gar nicht so einfach. Web und Social Media sind voll mit Mythen. Es fällt oft schwer, auseinanderzuhalten, was stimmt und was nicht.

Darum gibt es das Projekt #healthhacks. Ziel ist es, Jugendlichen gute und praktische Infos zu den Themen Ernährung, Bewegung und Gesundheit zu liefern. Kurz: Infos, denen ihr vertrauen könnt!

Um herauszufinden, was ihr wissen wollt, hat ein Team der Gesundheit Österreich GmbH im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz Mädchen und Burschen im Alter von 14 bis 17 Jahren befragt, was sie interessiert. Herausgekommen ist ein bunter Strauß an spannenden Fragen. Acht davon haben wir ausgewählt und beantworten sie in dieser Broschüre. Tipps inklusive.

Wenn ihr lieber Videos schaut, dann klickt doch auf www.healthhacks.at rein oder folgt @healthhacks_at auf TikTok, Instagram oder YouTube. Mara und Jakob vom Team #healthhacks haben wertvolle Tipps und Infos, denen ihr vertrauen könnt.

Viel Spaß beim Reinlesen und Reinschauen!

Dr. Wolfgang Mückstein
Gesundheitsminister



© Marcel Kulhanek/BMSGPK



Auf einen Blick:

- > Dein Körper braucht Flüssigkeit, um zu funktionieren.
- > Du solltest 1,5 Liter Wasser am Tag trinken!
- > Meide zuckerhaltige Getränke und greif' zu Wasser oder ungesüßten Tees!
- > Zu wenig Flüssigkeit kann sich durch Unkonzentriertheit oder Kopfweg bemerkbar machen.



Wie viel Wasser soll ich trinken?



Alle sagen, dass man viel Wasser trinken soll. Aber wie viel ist „viel“? Und warum braucht unser Körper Wasser?

Unser Körper kann viele wichtige Aufgaben nur dann erledigen, wenn er ausreichend Wasser bekommt. Wasser hilft zum Beispiel dabei, Nährstoffe durch den Körper zu transportieren oder Giftstoffe loszuwerden. Und wir brauchen Wasser zum Regulieren der Körpertemperatur: Wenn wir schwitzen, kühlen wir unseren Körper.

Fakt: Wusstest du, dass dein Körper zu mehr als der Hälfte aus Wasser besteht?

Weil wir jeden Tag sehr viel Wasser ausscheiden – über Schwitzen und Urin –, müssen wir ausreichend trinken.

Was soll ich trinken?

Am allerbesten trinkst du Wasser. Gut sind auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und verdünnte Fruchtsäfte. Auf Cola und Co. solltest du lieber verzichten, die enthalten oft sehr viel Zucker. Auch Getränke mit Süßstoffen haben einen großen Nach-

teil: Durch die künstliche, intensive Süße kann es sein, dass dir dann andere Lebensmittel – zum Beispiel Obst – zu wenig süß vorkommen.

Fakt: Ein halber Liter Cola oder Limo enthält fast so viel Zucker wie die empfohlene Tagesration aber nur ein Drittel der Flüssigkeit.

#healthhack: Verdünne Fruchtsaft mindestens mit der dreifachen Menge an Wasser!

Wie viel soll ich trinken?

Du solltest zumindest eineinhalb Liter Wasser am Tag trinken. Das sind sechs Gläser. Wenn du Sport machst oder es sehr heiß ist, solltest du mehr als eineinhalb Liter trinken.

#healthhack: Wie du 1,5 Liter Wasser am Tag schaffst!

1. Versuche, über den ganzen Tag verteilt zu trinken!

2. Schaffe dir Rituale: Zum Beispiel zu jedem Essen ein Glas Wasser.

3. Nimm eine Trinkflasche für unterwegs mit!

Was passiert, wenn ich zu wenig trinke?

Dein Körper ist da sehr sensibel. Es kann zum Beispiel sein, dass du dich nicht mehr so gut konzentrieren kannst und müde wirst. Oder es kann sein, dass du Kopfschmerzen bekommst.

Kann ich auch zu viel Wasser trinken?

Ja, kommt aber eher selten vor. Ein:e Erwachsene:r müsste in kurzer Zeit mehr als sechs Liter Wasser trinken – dann könnte es zu einer „Wasservergiftung“ kommen. Das wäre schlecht für die Nieren. Viel häufiger kommt es aber vor, dass man zu wenig trinkt.

zu den Quellen



Frühstücken voll lame ... Muss man das wirklich?



Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages – das hört man immer wieder. Ist das so?

Viele Menschen essen in der Früh nicht so gerne. Das ist okay und kein Problem. Was du isst, ist wichtiger, als wann du isst. Wenn du also ungern frühstückst, dich aber sonst ausgewogen ernährst, wirst du keinen Nachteil haben.



Auf einen Blick:

- > Es ist **wichtiger, was du isst**, als wann du isst.
- > **Ernähre dich** in jedem Fall **ausgewogen!**
- > Wie wär's mit einem „Spätstück“ statt einem „Frühstück“?
- > **Obst/Gemüse, Getreideprodukte, Milchprodukte, Getränke** – die großen Vier.
- > Vermeide gezuckerte Fertigmüsli-Mischungen!

Gibt es Tipps für Frühstücksmuffel?

Klar. Hier unsere #healthhacks, wie du auch ohne „klassisches Frühstück“ gestärkt und fit den Tag starten kannst.

1. Kein Appetit nach dem Aufstehen? Lass' das Frühstück aus und gönne dir ein „Spätstück“ am Vormittag! Das kann Heißhunger-Attacken zu Mittag oder am Abend verhindern.
2. Null Bock auf was Festes? Schnapp dir stattdessen einen Tee, einen selbstgemixten Smoothie oder einen Buttermilchdrink!
3. Keine Zeit in der Früh? Müsli am Abend vorbereiten!

#healthhack: Schnelles DIY-Müsli:
Stell am Abend eine Schüssel mit 3 Esslöffeln Haferflocken und 125 ml Milch in den Kühlschrank! Reib am Morgen einen halben Apfel rein und streue ein paar gehackte Nüsse darüber! Fertig!

Was beinhaltet ein gesundes Frühstück?

Obst/Gemüse, Getreideprodukte, Milchprodukte und Getränke sind die großen Vier, die ein gesundes Frühstück ausmachen. Porridge mit Obst macht zum Beispiel lange satt und tut deinem Körper gut. Wahre Energiebomben sind auch Nüsse! Wobei du schon mit einer Handvoll für den ganzen Tag versorgt bist.

Fett und Zucker solltest du eher meiden. Fertige Müslimischungen enthalten zum Beispiel sehr oft Zucker, vor allem wenn „Crunchy“ oder „Schoko“ im Namen vorkommt. Wurst und Speck solltest du maximal drei Mal in der Woche essen. Eine gute Alternative sind vegetarische Aufstriche.

#healthhack: Gurken-Kiwi-Smoothie:
Schäle und schneide 1 Gurke, 3 Kiwis und mixe alles mit 1/4 Liter hochwertigem Fruchtsaft (100% Frucht)!

zu den Quellen



Schimmel, Bakterien, Spritzmittel ... Oh my God!



Kann man wirklich gar nix mehr essen? Oder kann ich unsere Lebensmittel unbesorgt essen? Und worauf sollte ich achten?

Keine Sorge. In Österreich und in der EU herrschen strenge Gesetze, was Schadstoffe in Lebensmitteln betrifft. Und es gibt regelmäßige Kontrollen von Lebensmitteln. Dennoch solltest du wissen, dass die drei wichtigsten Schadstoffe im Essen Schimmelpilze, Krankheitserreger, Rückstände von Pflanzenschutzmitteln sind.



Wie schlimm ist Schimmel?

Es gibt tausende Schimmelpilze. Es ist zwar nicht jeder giftig, aber das kannst du schwer feststellen. Vermeide daher jeden Schimmel! Besonders leicht schimmeln können Getreide, Mais und Nüsse. Deshalb wird hier streng und oft kontrolliert.

#healthhack: Schimmel lässt sich fast nie wegschneiden. Oft ist schon das ganze Lebensmittel vom Schimmel durchzogen und du siehst es gar nicht. Daher lieber das ganze Stück Brot, den Apfel oder die Marmelade wegwerfen!

Campylobacter, Salmonellen, Noroviren – was ist das?

Das sind Krankheitserreger, die in rohem Fleisch, Fisch, Eiern oder Rohmilchprodukten vorkommen können. Wenn dich so ein Erreger erwischt, kann das ziemlich unangenehm werden und du kannst Durchfall bekommen. Für ältere Menschen oder Kleinkinder können diese Erreger sogar richtig gefährlich werden.

#healthhack: Tipps beim Kochen

- Schneide Gemüse nie auf dem selben Küchenbrett wie rohes Fleisch oder rohen Fisch!
- Koche tierische Produkte immer gut gar! Nach zwei Minuten bei mind. 70°C sterben die Erreger ab.

Wie kann ich Pestizide vermeiden?

Pestizide sind Rückstände von Pflanzenschutzmitteln. Gelangen sie in Lebensmittel, können sie gefährlich für uns werden. Zu unserem Schutz ist in der EU geregelt, wie viel davon in fertigen Lebensmitteln maximal sein

darf. Das wird auch regelmäßig kontrolliert, und die Grenzwerte werden fast immer eingehalten. Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, greife zu Bio-Produkten (ja, die sind etwas teurer) und wasche immer alles gut!

#healthhack: Wasche Obst und Gemüse immer gründlich! Auch wenn sie bio sind.

zu den Quellen



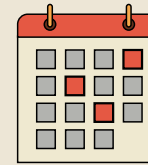
Auf einen Blick

- > In Österreich und der EU werden Lebensmittel **streng kontrolliert**.
- > Schimmel, Krankheitserreger und Pestizide sind die **drei wichtigsten Schadstoffquellen** im Essen.
- > Schimmelige Lebensmittel **in die Tonne!**
- > Tierische Produkte **immer gut kochen!**
- > Obst und Gemüse **waschen!**



Wie viel Krafttraining ist gut für mich?

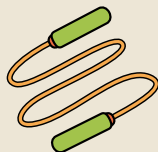
Wie oft sollte ein Jugendlicher ins Fitnesscenter gehen und ab welchem Alter darf man überhaupt rein?



Wenn du mit Krafttraining beginnen willst, solltest du folgende fünf Schritte beachten:

1. Hol dir zu Beginn professionellen Rat und lass dich bei deinem Trainingsplan beraten!
2. Überleg dir, was du mit deinem Training erreichen möchtest und überfordere dich nicht!
3. Mach vielseitige Programme, mit denen du deine Muskeln gleichmäßig stärkst!
4. Achte genau darauf, wie die Trainingsgeräte zu bedienen sind!
5. Trainiere nie an Trainingsgeräten, die zu groß für dich sind!

#healthhack: Auch Übungen mit dem eigenen Gewicht, zum Beispiel Liegestütze, Kniebeugen oder Klimmzüge sind Krafttraining. Kann man auch gut und günstig zu Hause machen. Mit elastischen Bändern oder Hanteln kannst du dir ebenfalls neue Herausforderungen stellen.



Ist es sinnvoll, jeden Tag zu trainieren?

Nein, das ist nicht sinnvoll. Auch Profis trainieren nicht jeden Tag, schon gar nicht in der Kraftkammer. Es ist besser, wenn du zwischen den Trainingstagen Zeit für Entspannung lässt. Die Ruhephasen unterstützen auch den Aufbau von Muskeln.

Wie sieht ein guter Trainingsplan aus?

- Stell dir ein Workout aus unterschiedlichen Übungen zusammen, um die verschiedenen großen Muskelgruppen zu trainieren: Das sind Bein-, Gesäß-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.
- Bei jeder Übung solltest du nach 8-12 Wiederholungen die Erschöpfung spüren.
- Für ein gutes Training empfiehlt es sich, dein Workout nach einer kurzen Verschnaufpause zwei oder dreimal zu wiederholen.
- Drei Trainingseinheiten pro Woche sind ideal.

Schau bei den Übungen darauf, dass du sie richtig ausführst! Das ist viel wichtiger, als möglichst viel Kraft einzusetzen.

#healthhack: Vergiss nicht, neben dem Krafttraining auch Ausdauer zu trainieren! Mind. 60 Minuten am Tag. Zum Beispiel mit Laufen, Ballspielen oder Radfahren. So kannst du vom Krafttraining entspannen, ohne ganz aufs Trainieren zu verzichten.

Ab wann darf ich ins Fitnesscenter?

Auf diese Frage gibt es keine eindeutige Antwort. Wenn es das Fitnessstudio ermöglicht und du das Okay von deinen Erziehungsberechtigten hast, dann kannst du auch mit 14 in einem Fitnesscenter trainieren. In dem Fall mach auf jeden Fall ein Einführungstraining mit einer: einem der Trainer:innen. Mit deren Unterstützung kannst du leichter herausfinden, welche Geräte für dich geeignet sind und wie man sie verwendet.

zu den Quellen





Auf einen Blick:

- > Hol dir zu Beginn deines Trainings Rat und macht gemeinsam einen Plan!
- > Wähle **vielseitige Programme!**
- > Achte auf eine korrekte Ausführung der Übungen!
- > **Zwei bis drei Einheiten pro Woche reichen!**
- > Trainiere daneben auch deine **Ausdauer!**



Gesundheitsapps – hot oder Schrott?



Gesundheitsapps gibt es wie Sand am Meer. Woher soll ich wissen, welcher App ich vertrauen kann?



Tatsächlich, mittlerweile gibt es unzählige Gesundheitsapps: Ernährungsapps, Fitnessapps, Schrittzählerapps, medizinische Apps – es ist wirklich nicht einfach, sich zurecht zu finden.

Wie ist das mit dem Datenschutz?

Achte bei einer App darauf, wie mit deinen persönlichen Daten umgegangen wird!

1. Gibt es bei der App Angaben zum Datenschutz?
2. Steht da, welche Daten von dir gesammelt werden?
3. Ist zu erkennen, wer hinter der App steht?

Fakt: Im „Impressum“ findest du, wer hinter der App steht.

Wie finanzieren sich Apps?

Viele Apps finanzieren sich über den Kauf von Nutzerdaten. Also auch von deinen Daten. Du musst für die App zwar nicht direkt Geld bezahlen,

händigst den Betreiberinnen und Betreibern aber möglicherweise deine persönlichen Daten aus. Und diese sind für die Betreiber:innen der App wiederum Gold wert. Das solltest du im Hinterkopf behalten!

Woher weiß ich, ob die App ihre Versprechen hält?

Gute Frage! Viele Apps locken mit Versprechungen, wie „Fit in 14 Tagen!“ oder „In 10 Schritten zum Laufprofi!“ Ob man mit einer App die Ziele wirklich erreichen kann, wird meistens nicht überprüft. Es gibt auch kein Gesetz, das Fitnessapps dazu zwingt, ihre Versprechen einzuhalten. Das gibt es nur für Apps, bei denen es um medizinische Anwendungen geht.

#healthhack: Sei ein kritischer Geist und achte auf den Datenschutz!

Umso wichtiger ist, dass du kritisch bist: Fühlst du dich von der App unterstützt und macht sie dir Spaß,

ist alles gut. Stresst dich die App, leg eine Pause ein oder lass überhaupt die Finger davon!

Du interessierst dich für Safer Internet? Beim Safer Internet Youth Panel kannst du dich einbringen!

Auf einen Blick:

- > Achte bei Apps darauf, wie mit deinen **persönlichen Daten** umgegangen wird!
- > Im „Impressum“ findest du, wer hinter der App steht.
- > **Sei kritisch!** Wenn dich die App stresst oder dir etwas komisch vorkommt, weg damit!

zu den Quellen



Wie viel Bewegung soll ich machen?

zu den Quellen



Wie viel sollte ich mich am Tag bewegen? Was sind empfehlenswerte Sportarten und kann Sport auch Spaß machen?

Wir verbringen viel Zeit im Sitzen – zum Beispiel vor dem Computer. Für deine Gesundheit ist es aber wichtig, dass du dich regelmäßig bewegst. Und ja, Sport kann echt Spaß machen!

Wie viel Bewegung ist gut?

Expertinnen und Experten raten zu mindestens 60 Minuten Bewegung am Tag. Ideal sind dabei drei Mal in der Woche Ausdauertraining mit höherer Anstrengung. Dazu zählen schnelles Gehen, Fußball, Radfahren oder Mountainbiking.

#healthhack:

In deinen täglichen mindestens 60 Minuten Bewegung solltest du außer Atem kommen. Wenn dir dabei Singen schwerfällt, weißt du, dass du dich ausreichend bewegst.

Und du solltest drei Mal in der Woche deine Muskeln trainieren. Das ist aber nicht nur klassisches Krafttraining mit dem Eigengewicht

oder an Geräten, sondern auch Schwimmen, Skifahren, Bergsteigen oder Klettern.

Mit welchem Sport könnte ich starten?

Es gibt so viele Möglichkeiten. Während manche gerne Teamsport machen, sind andere lieber für sich. Finde für dich heraus, was dir gut tut! Eine einfache und wirksame Möglichkeit ist Laufen. Du startest von der Wohnungstür los und suchst dir deine eigene Strecke. Keine Gebühren und frische Luft!

Muss es immer Laufen sein?

Natürlich muss es nicht immer Laufen sein. Es gibt so viele Sportarten! Probiere es doch mit Kick-Boxen, Bouldern oder Tanzen! Oder draußen mit Slacklines oder Parkour. Und wenn du keine Lust hast, rauszugehen, auch kein Problem! Es gibt viele gute Onlinekurse (z.B. Yoga), an denen du von zu Hause aus teilnehmen kannst.

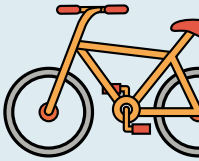
Kein Bock und keine Zeit?

Viel von dem, was du an Bewegung machst, nimmst du wahrscheinlich gar nicht so wahr. Spaziergehen mit Freundinnen und Freunden, das Gassi-Gehen mit dem Hund, das Radeln in die Schule oder die Arbeit ist auch Bewegung.

#healthhack: Baue Bewegung in deinen Alltag ein! Nimm die Stiegen statt den Aufzug! Fahr mit dem Rad statt mit den Öffis! Geh zu Fuß zu deinem Date!

Auf einen Blick

- > Bewege dich mindestens 60 Minuten am Tag.
- > 3x in der Woche Ausdauertraining & Muskeltraining.
- > Integriere Bewegung in deinen Alltag!
- > Finde heraus, was deinem Körper guttut!
- > Vermeide langes Sitzen!



Auf einen Blick

- > Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten.
- > Gut die Hälfte deiner Ernährung sollten Kohlenhydrate ausmachen.
- > Zu viel Zucker ist nicht gesund.
- > Zucker versteckt sich gerne in Fertiggerichten und Getränken.



No Carb – for the win?

Kohlenhydrate sind voll böse, oder? Fakt oder Mythos?

Ratgeber und Diäten warnen immer wieder vor Kohlenhydraten. Zu Recht oder liegen sie komplett falsch?

Klare Antwort: Kohlenhydrate haben zu Unrecht bei manchen einen schlechten Ruf. Kohlenhydrate sind genauso wie Fette und Proteine notwendig für unseren Körper. Sie sind wichtige Energielieferanten und machen satt.

Wie viel Kohlenhydrate soll ich essen und welche?

Du solltest gut die Hälfte deiner Ernährung mit Kohlenhydraten abdecken. Am besten durch viel Gemüse, Obst, Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Bei Getreide solltest du vor allem zu Vollkornprodukten greifen, zum Beispiel Vollkornnudeln, Vollkornbrot und Naturreis. Sie enthalten sogenannte komplexe Kohlenhydrate und helfen dabei, dass du länger satt bleibst.

#healthhack: Wenn du oft Weißbrot isst, achte darauf, viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte zu essen. Darin sind nämlich Ballaststoffe, die du für deinen Stoffwechsel brauchst.

Auf jeden Fall ist es besser, sich ausgewogen mit allen Nährstoffen zu versorgen, als generell Kohlenhydrate vom Speiseplan zu verbannen.

Wie schaut es mit Zucker aus?

Zucker macht nicht satt, aber schon in kleinen Mengen enthält er viel Energie. Weil gesüßte Lebensmittel auch noch gut schmecken, essen wir leicht mehr davon, als wir Energie brauchen würden. Das ist nicht gesund.

Vorsicht: Zucker ist nicht immer gleich erkennbar. Viele Fertiggerichte enthalten Zucker. Er versteckt sich oft in Tomatensugo, Ketchup, Cornflakes und Softdrinks. Auch Müsliriegel oder Frühstücksflocken sind oft gezuckert. Es macht daher Sinn, wenn du dir die Inhaltsstoffe auf den Produkten genau ansiehst.

Fakt: 1 Esslöffel Ketchup = 1 Teelöffel Zucker

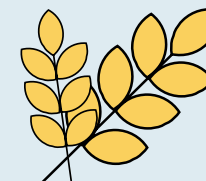
#healthhack: Zucker verbirgt sich oft hinter Bezeichnungen wie Glukose, Dextrose (Traubenzucker), Fruktose

(Fruchtzucker) oder Saccharose. Auch verschiedene Sirups (zum Beispiel Glukosesirup) kommen in Lebensmitteln vor, die ebenfalls viel Zucker enthalten.

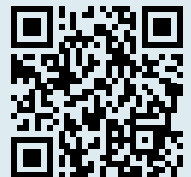
Wie viel Zucker steckt in einem Cola?

In einem halben Liter Cola stecken 17 Stück Würfelzucker. Die empfohlene Obergrenze für Zucker liegt bei 12 Stück pro Tag.

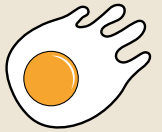
Also: Du musst deinen Zuckerkonsum nicht auf Null herunterfahren. Du solltest aber wissen, dass du unbewusst mit Fertiggerichten oder Softdrinks schon eine Menge Zucker zu dir nimmst.



zu den Quellen



Jeden Tag einen Eiweiß-Shake kippen und die Muskeln sprießen?



Stimmt das wirklich? Angeblich braucht man zum Muskelaufbau viel Eiweiß. Stimmt das und was heißt „viel Eiweiß“?

Unsere Muskulatur besteht zu einem Großteil aus Eiweiß. Das heißt aber nicht, dass dir Muskeln wachsen, nur weil du viel Eiweiß isst. Für den Muskelaufbau braucht es Krafttraining.

Nur wenn du mehr als fünf Stunden Krafttraining pro Woche machst, solltest du auch zusätzlich Eiweiß zu dir nehmen.

zu den Quellen



Auf einen Blick

- > Jugendliche brauchen täglich 0,9 g Eiweiß pro kg Körpergewicht.
- > Bei mehr als fünf Stunden Krafttraining pro Woche brauchen Jugendliche täglich bis zu 1,5g Eiweiß pro kg Körpergewicht.
- > **Vielfältige Eiweißquellen** unterstützen den Muskelaufbau.

Fakt: Eiweiß ist wichtig für den Muskelaufbau. Voraussetzung ist aber, dass du regelmäßig trainierst.

Wie viel Eiweiß brauche ich?

- Generell brauchen Burschen 0,9g Eiweiß pro kg Körpergewicht.
- Wenn du also 70 kg wiegst, dann sind das circa 65 g Eiweiß pro Tag.
- Betreibst du Krafttraining, kann dein Körper täglich bis zu 1,5g Eiweiß pro kg Körpergewicht verarbeiten.
- Bei 70 kg sind das dann 105g Eiweiß pro Tag.

Fakt: Wenn du gesund bist, kannst du das unverarbeitete Eiweiß von selbst leicht wieder ausscheiden. Denke daran, auf jeden Fall genug zu trinken!

Wie viele Eier muss ich essen, um auf meine Tagesration zu kommen?

Ein Ei enthält etwa 7g Eiweiß, das heißt ... Nein, keine Sorge! Du musst nicht 15 Eier am Tag essen, um deinen Eiweißbedarf zu decken. Eiweiß ist

nämlich nicht nur in Eiern enthalten, sondern auch in Fleisch, Fisch und Milchprodukten. Außerdem gibt es auch Eiweißquellen in pflanzlichen Lebensmitteln. Besonders gut sind Hülsenfrüchte zum Beispiel Bohnen oder Linsen, Nüsse und Tofu.

#healthhack: Hier findest du 3 Super-Eiweiß-Booster (Eiweißgehalt jeweils auf 100g):

1. Kürbiskerne (24g)
2. Haferflocken (13g)
3. Magertopfen (12g)

Du solltest auch auf die richtige Kombi der Lebensmittel achten, denn Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß! Um den Aufbau von Muskeln (und viele andere Prozesse im Körper) zu unterstützen, ist es deshalb empfehlenswert, Eiweiß aus verschiedenen Quellen zu kombinieren. Eier und Erdäpfel oder Getreide und Hülsenfrüchte, zum Beispiel Semmelknödel mit Linsen, sind ideale Matches!



Impressum

Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Medieninhaberin/Herausgeberin:
Gesundheit Österreich GmbH (GÖG), Firmenbuchnummer: FN 281909y
Corporate Publishing: bettertogether Kommunikationsagentur
Gestaltung: Schrägstrich Kommunikationsdesign GmbH
Fotos: gettyimages

Auftraggeber

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz
Stubenring 1, 1010 Wien
Tel.: +43 1 71100-0
post@sozialministerium.at
gefördert aus den Mitteln von Gesundheitsförderung 2021

Kontakt

Gesundheit Österreich GmbH (GÖG)
Stubenring 6, 1010 Wien
Tel.: +43 1 515 61-0
kontakt@goeg.at
www.goeg.at

#healthhacks



TIPP

**Wenn du nur kurz Zeit hast
und schnell Tipps bekommen
willst, schau dir doch einfach
unsere Videos an!**

📷 📺 🎵 healthhacks_at

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 

Gefördert aus den Mitteln von Gesundheitsförderung 21+

