

Linksammlung

Bewegungs- und Ernährungsinformationen im Internet

Kostenlose digitale Bewegungsübungen

- www.rheuma-liga.de/aktuelles/detailansicht/motivation-fuenf-uebungen-und-tipps-fuer-mehr-bewegung - Fünf Bewegungsübungen für Zuhause. Ein Angebot der Deutschen Rheuma-Liga.
- www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/aktiv-programm-fuer-jeden-tag/ - Mit gezielten Bewegungsübungen können Sie Arme, Beine, Bauch und Rücken stärken. Mit diesem Training der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützen Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination. Zudem können Sie sich unter www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/mein-uebungsprogramm/ Ihre "Lieblings"-Übungen zusammenstellen.

Kostenfreie Angebote auf kommerziellen Seiten

- www.senioren-ratgeber.de/Sport/Sechs-Fitness-Uebungen-fuer-jeden-Tag-530015.html - Fit von Kopf bis Fuß: Mit diesen einfachen Übungen des Senioren Ratgebers können Sie Ihren Körper jeden Tag dehnen und kräftigen. Eine Sammlung weiterer Bewegungsangebote finden Sie auf www.senioren-ratgeber.de/bewegung
- www.apotheken-umschau.de/Sport - Sport ist gesund und hält fit in jedem Alter. Auf den Seiten der Apotheken-Umschau finden Sie Videos, Anleitungen und Tipps zum regelmäßigen Training.

Mithilfe von unzähligen YouTube-Videos können Sie direkt mit dem Training beginnen. Hier einige Beispiele:

- 30min. Einsteiger/Einsteiger Senioren-Gymnastik ohne Hilfsmittel: www.youtube.com/watch?v=5Jj6HT77r4Y
- Senioren Fitness - Bauch und Rücken stärken – 5 Übungen zum Mitmachen für Senioren: www.youtube.com/watch?v=ikpH6zyalUo
- Yoga auf dem Stuhl für Senioren: www.youtube.com/watch?v=oU0dcooiGBQ

Zudem gibt es eine **große Auswahl von Apps zum Thema Bewegung und Fitness**. Die meisten sind jedoch an ein kostenpflichtiges Abonnement gebunden. Viele bieten aber eine kostenlose Testphase an.

Ernährungstipps im Internet

- Immer mehr Menschen möchten wissen, woher ihr Essen kommt. Sie legen Wert auf nachhaltig erzeugte Lebensmittel und einen gesunden Lebensstil. Dafür sind klare und neutrale Informationen notwendig, die Sie auf der Webseite des **Bundeszentrums für Ernährung (BzFE)** www.bzfe.de erhalten. Zudem kann die App „Was ich esse“ des BzFE das gesamte Ernährungsverhalten überprüfen.
- Auch bei der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)** www.dge.de finden Sie neutrale und ausführliche Informationen wie zum Beispiel die 10 Regeln der DGE, die auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse formuliert wurden.
- **IN FORM** ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Die Internetseite www.in-form.de bietet Informationen, Hintergründe und Netzwerke für Verbraucherinnen und Verbraucher sowie für Profis. Sie finden aktuelle Beiträge zum Thema Ernährung sowie rund um Bewegung und Sport.
- Was ist gesund? Wie verschleiern Hersteller auf den Verpackungen, was wirklich drin ist? Auf www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel der **Verbraucherzentrale Bundesverband** finden Sie viele praktische Tipps und Hinweise.

Recherche

Insgesamt ist das Angebot von Informationen rund um das Thema Ernährung im Internet riesengroß. Neben den aufgeführten Links und z.B. Angeboten der Krankenkassen oder von Stiftungen finden Sie auch viele kommerzielle Webseiten, die sich dem Thema widmen. **Bei Ihrer Recherche sollten Sie aber immer folgende Punkte beachten:** Wählen Sie eine vertrauenswürdige Webseite zur Recherche aus. Beachten Sie die Aktualität und mögliche Quellen der Informationen. Ziehen Sie immer mehrere Quellen heran. Achten Sie dabei auch auf den Herausgeber, das Impressum und den allgemeinen Eindruck der Webseite. Firmen, die Produkte oder Dienstleistungen verkaufen, verfolgen andere Interessen als zum Beispiel Behörden oder gemeinnützige Organisationen. Inhalt und Werbung sind auf seriösen Seiten klar getrennt.

Apps

Zudem gibt es unzählige **Apps** mit z.B. Rezepten, Tipps zum Einkaufen oder Trinkgewohnheiten sowie Aufbewahrung und Verwertung von Lebensmitteln. Worauf Sie bei der Auswahl einer App achten sollten finden Sie auf www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken (dort unter dem Begriff Gesundheits-Apps).