



Die spielerische Bewegung macht den Kids Spaß

## Mehr Spaß an Bewegung!

Die Molkerei Alois Müller stiftet in diesem Jahr im Rahmen einer bundesweiten Initiative Trimmy-Bewegungsparcours für 100 Kindergärten

**Sport und Bewegung** sollte ein wichtiger Bestandteil unseres Alltags sein. Das gilt auch schon für die Kleinen. Aktive Kinder sind ausgeglichener und agiler als solche, die keinen Sport treiben und zum Beispiel stundenlang vor dem Computer sitzen. Letzteres kommt leider häufig vor: Nach einer Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) treibt etwa jedes vierte Kind im Alter von drei bis zehn Jahren nur sehr unregelmäßig und jedes achte Kind nie Sport. Den Spaß an Aktivität und spielerischer Bewegung will die Molkerei Alois Müller in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund in einer beispielhaften Interbundesweiten Initiative fördern: Im Rahmen einer großen Ausschreibung erhalten 100 Kindergärten einen „Trimmy-Bewegungsparcours“. In einer Aufbewahrungsbox bekommen

die Kindergärten u. a. Balancierhügel, ein kleines Trampolin, eine Langbank und einen Kriechtunnel geschenkt. „Wir wollen Kinder dort abholen, wo sie sich im Alltag aufhalten. Das ist in vielen Fällen der Kindergarten. Hier können wir ihnen die Möglichkeit für spielerische Bewegung im gewohnten Umfeld anbieten,“ erklärt Sabine Kraus, Leiterin Marketing der Marke Müller® Deutschland, den Grundgedanken der Aktion. Teilnehmen können alle Kindergärten in Deutschland. Mit der Initiative möchte das Unternehmen einen Beitrag für die gesunde Entwicklung und einen aktiven Lebensstil von Kindern leisten.



Balancieren fördert die Motorik

Ab sofort bis zum 31. Mai 2009 können Verbraucher im Internet für ihren Kindergarten-Favoriten stimmen. **Weitere Infos zu der Initiative der Molkerei Alois Müller und zur Stimmabgabe finden Sie unter [www.trimmy.de](http://www.trimmy.de)**

## So wirken medizinische Hilfsmittel

Ein neuer Infofilm klärt über die wichtigsten Fragen zu Kompressionsstrümpfen, Bandagen oder Prothesen auf

**Wie helfen Kompressionsstrümpfe bei Venen- und Ödemleiden?** Was bewirkt eine Orthese bei Osteoporose? Und wie sollte eine Prothese beschaffen sein, mit der man sogar Spaziergänge am Strand unternehmen kann? Bei vielen Menschen, die auf das Tragen von Kompressionsstrümpfen, Bandagen, Orthesen oder Prothesen angewiesen sind, tauchen jede Menge Fragen auf. Die wichtigsten beantworten Experten in dem neuen Infofilm von medi. In dem 15minütigen Beitrag zeigt medi praxisnah, wie Patienten auf einfache Weise und ohne jegliche Nebenwirkungen mehr Lebensqualität bekommen. Die Experten erklären anschaulich, wie man die Hilfsmittel am besten einsetzt und welche Wirkung sie haben. Den Film auf DVD (für TV oder Laptop) können Sie kostenlos bestellen unter der

Hotline 0180-5003193 (14 C./Min., Handykosten können abweichen) oder per Email unter [medipost@medi.de](mailto:medipost@medi.de). Seit 55 Jahren bereits stellt medi medizinische Produkte her und ist in der Produktion von Kompressionsstrümpfen sogar Weltmarktführer. Im Internet unter [www.medi.de](http://www.medi.de) finden Sie viele Informationen über Venenleiden, Ödeme, Gelenkstabilisierung, Osteoporose, Rückenschmerzen und Beinprothetik. Dort können Sie in der Rubrik „Service“ auch kostenlose Gesundheitsratgeber und die viermal jährlich erscheinende medi post mit vielen Tipps rund um die Therapien mit medi Hilfsmitteln bestellen.



Der neue Infofilm von medi

Life! GEWINNSPIEL

Unter allen Life! Lesern verlost medi einen XL Shopper von Reisentheil sowie sechs trendige, pinkfarbene Rucksäcke. Stichwort medi, Teilnahmebedingungen s. S. 3.



## Endlich wohlfühlen

Erfolgreich abnehmen: Das Internetportal 5plus2.info bietet jedem eine individuelle Kombi aus Motivation, gesunder Ernährung und Bewegung

**Sie möchten im Sommer** endlich wieder Ihr in letzter Zeit zu eng gewordenes Lieblingskleid oder Ihre Lieblingsbluse tragen, haben aber keine Lust, zum wiederholten Male allein zuhause eine Abnehmkur zu machen? Das Internetportal 5plus2.info bietet eine hilfreiche Mischung aus Motivationscoaching und Ernährungsberatung. Das Prinzip nennt sich 5plus2: Jeder Teilnehmer bekommt fünf individuelle Ernährungsregeln und zwei Bewegungstipps an die Hand. Die 40-jährige Ingenieurin Katharina hat es ausprobiert und verlor 24 Pfund in 6 Monaten. „Im ersten Schritt wurden mir meine fünf größten Ernährungssünden aufgezeigt, im zweiten Schritt individuelle Bewegungsregeln aufgestellt.“ So durfte Katharina höchstens zwei Mal pro Woche zur heißgeliebten Chipstüte



greifen. Sie sollte mindestens ein Mal wöchentlich eine Stunde Walken und zusätzlich im Büroalltag die Treppe hochsteigen, statt den Aufzug zu benutzen. „Ein Online-Tagebuch und wöchentliche Motivationsmails unterstützen die Teilnehmer äußerst effektiv dabei, langfristig ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten“, sagt der Diplom-Psychologe und 5plus2.info-Erfinder Sascha Kettelhöhn. Circa 1.000 Mitglieder haben seit der Gründung im Frühjahr 2008 mit dem Internetportal ihre Ernährung und ihr Bewegungsverhalten umgestellt. Dadurch und mit Hilfe des Motivationscoachings verbessern die Teilnehmer nachweislich ihren Lebensstil. Auf den Internetseiten von 5plus2.info findet man auch Neuigkeiten und Fachbeiträge zu Ernährungs- und Fitnessthemen sowie Rezeptideen für eine leichte, gesunde Küche. Wer zwölf Monate dabei ist, zahlt monatlich ca. 7,90 Euro, sechs Monate kosten je ca. 9,90 Euro, drei Monate je ca. 11,90 Euro.

**Mehr Informationen erhalten Sie unter [www.5plus2.info](http://www.5plus2.info). Dort können sich Interessierte auch anmelden.**



Katharina, vorher li. & re. 24 Pfund leichter

### Life! TIPP

**Wohlfühlen heißt auch richtig essen. Die besten Alltagstipps für ein gesundes Essverhalten von [www.5plus2.info](http://www.5plus2.info):**

1. Setzen Sie sich zum Essen immer an einen Tisch und vermeiden Sie, gleichzeitig etwas anderes zu tun, zum Beispiel Zeitung zu lesen oder Fernsehen zu schauen.
2. Hören Sie auf zu essen, wenn Sie das Gefühl haben, satt zu sein – auch im Restaurant oder bei Einladungen. Der Teller muss nicht leer gegessen werden!
3. Nehmen Sie sich auch als Gast das Recht heraus, „nein danke“ zu sagen, wenn Sie jemand zum Mehressen drängen will.
4. Benutzen Sie zuhause lieber kleine statt große Teller und füllen Sie diese niemals randvoll.
5. Nehmen Sie sich Zeit beim Essen. Essen Sie den zweiten Bissen erst, wenn der erste geschluckt ist. Legen Sie Ihr Besteck während der Mahlzeit auch mal auf den Teller, um eine bewusste Pause zu machen.

### Life! ABO



Bitte neuesten Titel einsetzen

## 5 Ausgaben für nur 7,50 Euro!\*

Lassen Sie sich das Life! Magazin nach Hause schicken! Das Porto übernehmen wir für Sie. Bestellen Sie das Abo über unsere Website [www.lifemagazin.com](http://www.lifemagazin.com), per Email [abo@lifemedia-house.de](mailto:abo@lifemedia-house.de), per Telefon unter 040/389040-0.

\* inkl. gesetzlicher MwSt nur Deutschland, Ausland auf Anfrage

**Reinschauen: Life! online unter [www.lifemagazin.com](http://www.lifemagazin.com)**

Auch hier gibt's jede Menge tolle Gewinnspiele. Online können Sie super bequem mit einem elektronischen Teilnahmeformular teilnehmen.

