

# Lebensstil Gesundheit

## Tipps für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und eine bessere Lebensqualität

Die besten Chancen, gesund und fit bis ins hohe Alter zu bleiben, bietet ein gesunder Lebensstil. Es ist nie zu spät, die eigene Lebensweise zu verändern. Fangen Sie am besten noch heute damit an.

### Körper & Geist

#### Halten Sie sich körperlich fit

Wer sich regelmäßig bewegt, beugt nicht nur Übergewicht vor und senkt dauerhaft den Blutdruck, sondern reduziert gleichzeitig viele Risikofaktoren, die häufig die sogenannten Zivilisationskrankheiten auslösen können. Dazu gehören Herz- und Gefäßerkrankungen, Diabetes mellitus, Krebs und Allergien.

Bereits 30 Minuten gezielte körperliche Aktivität täglich bringt den Kreislauf in Schwung und fördert Ihre Gesundheit. Nutzen Sie öfter Treppen statt Aufzüge, bewältigen Sie kurze Strecken zu Fuß statt mit dem Auto und steigen nach Möglichkeit in der Freizeit öfter auf Ihr Fahrrad um.

Es bieten sich meist viel mehr Gelegenheiten, um körperlich aktiv zu sein, als wir uns das zunächst vorstellen können. Verschaffen Sie sich einen Überblick Ihrer Möglichkeiten.

#### Halten Sie sich geistig fit

Bleiben Sie auch mental aktiv, insbesondere mit steigendem Lebensalter. Pflegen Sie soziale Kontakte, besuchen Sie kulturelle Veranstaltungen oder nutzen Sie Kreuzwörterrätsel, Knobelaufgaben und Puzzles als bewusstes Trainingsprogramm für Ihr Gehirn. Mit der Zeit werden Sie sich länger konzentrieren, besser erinnern und schneller denken können.

#### Ohne Entspannung geht es nicht

Um körperliche und geistige Potenziale nutzen zu können, brauchen wir regelmäßig Zeit für Entspannung und Regeneration. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, Techniken zu beherrschen, die das tägliche Geschehen entschleunigen und Sie in hektischen Zeiten zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. Nutzen Sie Präventionskurse, um für sich die richtige Entspannungsmethode zu finden oder holen Sie sich Unterstützung von Ihrem Therapeuten.

Gehen Sie offen mit dem Thema Stress um und hören Sie auf Ihren Körper. Viele Menschen befinden sich in einer Tretmühle und überhören die Warnsignale ihres Körpers, bis die Batterien vollkommen leer und sie selbst völlig ausge-

brannt sind. Spätestens dann spricht man von einem Burnout.

#### Sinnvoll die Zeit und sich selbst managen

Gehen Sie achtsam mit Ihren Ressourcen um und sorgen Sie für die nötige Balance zwischen dem Arbeits- und dem Privatleben. Setzen Sie täglich souverän Prioritäten und vergessen dabei nicht, Zeit für Unvorhergesehenes einzuplanen.

Bauen Sie Ihre Stärken gezielt aus, nehmen Ihre Schwächen an und lernen Sie mit ihnen umzugehen, statt sich über sie zu ärgern. Niemand von uns ist perfekt und keiner sollte es werden wollen.

Regelmäßig den Alltag neu zu strukturieren schafft Freiräume. Überprüfen Sie daher öfter Ihre Schwerpunkte, loben Sie sich selbst für das, was Sie bereits geschafft haben und stecken Ihre Ziele neu. Es lohnt sich in jedem Fall, hier ein wenig Zeit zu investieren.

#### Gesundheitsbewusst leben Essen mit Köpfchen

Wer öfter zum Obst und Gemüse greift als zum Schokoriegel und >>>

Knabberereien, wird schnell merken, dass ausgewogene und bewusste Ernährung ein wichtiger Wohlfühlfaktor ist. Empfohlen werden mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, denn sie liefern lebenswichtige Nährstoffe, Ballaststoffe und sind kalorienarm. Um sich vollwertig zu ernähren, sollten Sie Vollkornprodukte bevorzugen, Fleisch in Maßen essen und fettarme Milchprodukte nicht vergessen.

Trinken Sie ausreichend, am besten Wasser oder Fruchtsaftchorlen und nehmen sich genügend Zeit, um die Mahlzeit auch zu genießen.

Lassen Sie Fastfood, Pizza, Pasta & Co nicht Ihren täglichen Essensplan dominieren und überdenken Sie den Konsum von Genussmitteln wie Kaffee, Alkohol und Nikotin.

### Gesund arbeiten und wohnen

Ist das Sitzen für Sie die Hauptbeschäftigung des Tages, sollten Sie in jedem Fall an eine ergonomische Einstellung des Mobiliars und an geeignete Sitzmöglichkeiten denken. Im Zweifelsfall lassen Sie sich am besten von einem Fachmann zum Thema beraten.

Machen Sie Ihr Zuhause zu einer Wohlfühloase. Mit einigen Zimmerpflanzen und ein paar Wohnaccessoires, die Ihrem Stil entsprechen, lässt sich mit ein wenig Geschick ein Ambiente schaffen, das die Entspannung fördert. Ausreichend fri-

sche Luft und eine entsprechend hohe Luftfeuchtigkeit von 55-60 % tragen zu einem gesunden Raumklima bei.

Da wir durchschnittlich ein Drittel unseres Lebens im Bett verbringen, sollten Sie überprüfen, ob Ihr Bettsystem Ihren Körper gut trägt und in jeder Position stützt. Und unterschätzen Sie nicht die Regenerationsprozesse in der Nacht und achten Sie auf ausreichend viel Schlaf.

### In kleinen Schritten zu mehr Lebensfreude

Nehmen Sie sich nicht gleich zu viel auf einmal vor und lassen Sie sich von gelegentlichen Rückschlägen nicht entmutigen. In kleinen Schritten werden Sie sicher Ihr Ziel erreichen!

Nutzen Sie Vorsorgetermine und Beratungsangebote, um Ihren Lebensstil nachhaltig zu optimieren.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Gesundheit.

**Monika A. Pohl**  
Lebensstil Gesundheit

### Infos:

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)  
[www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

### MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: