

Redaktion und Layout:



Leicht sprechen. Einfach verstehen.
www.leicht-sprechen.de

für LAG KISS RLP
www.selbsthilfe-rlp.de

Titelblatt: Natalie Brosch
Text: Vera Apel-Jösch
Lektorat: Heinz-Dieter Löhr

© Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache, LAG KISS RLP, Vera Apel-Jösch

Gesundheit verstehen

Was Körper, Seele und Geist gut tut

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Selbsthilfe-Freunde!

Gerade Sie als Teilnehmer oder Interessenten in einer Selbsthilfe-Gruppe wissen es am besten:

Ohne Gesundheit ist alles nichts.

Gesundheit ist ein wertvolles Gut, das man oft erst zu schätzen weiß, wenn es irgendwo klemmt oder kneift.

Wir möchten, dass Sie – soweit es Ihre Vorerkrankungen zulassen – gesund und zufrieden leben können. Daher haben wir in dieser Broschüre für Sie Ideen und Tipps für Ihre Gesundheit gesammelt. Es geht um Körper, Geist und Seele. Denn diese drei Bausteine machen uns aus: ein gesunder Körper, ein gesunder Geist und auch eine gesunde Seele.

Die Kapitel in dieser Broschüre sind absichtlich ganz bunt gemischt. Lassen Sie von Seite zu Seite einfach das nächste Thema als Überraschung auf sich zu kommen. Wie ein bunter Blumenstrauß!

Dieses Heft ist in einzelne, voneinander unabhängige Abschnitte aufgebaut. Nehmen Sie sich immer mal wieder die Zeit den einen oder anderen Abschnitt zu lesen. Lassen Sie das Heft in der Gruppe von Teilnehmer zu Teilnehmer „wandern“.

Die Erstellung und der Druck dieses Heftes wurden durch die GKV-Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen in Rheinland-Pfalz gefördert. Dafür danken wir ganz herzlich.

Wenden Sie sich bitte immer an Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle, wenn Sie Informationen oder Unterstützung brauchen. Wir sind für Sie da.

Ihre Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz

PS:

Unsere Telefon-Nummern finden Sie am Ende der Broschüre.

Wir verwenden in diesem Heft nur die männliche Schreibweise. Das machen wir, damit der Text besser zu lesen ist. Natürlich gilt alles, was wir schreiben, auch für Frauen und Mädchen.

Inhalte:

- Tempel der 1000 Spiegel
- Die Lage von außen betrachten
- Die drei Siebe
- Mach mal Pause
- Die häufigsten Gedanken-Fallen
- Geben statt Wollen
- Was ist Krankheit?
- Was macht Gesundheit aus?
- Die größten Gesundheits-Gefahren
- Sitzen ist das neue Rauchen
- Achtsamkeit
- Warnzeichen einer Depression erkennen
- Was ist ein Burnout?
- Vorbeugung gegen Burn-Out
- Stress
- Schatzkiste
- Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter
- Salutogenese: die Wissenschaft vom Gesund-Bleiben
- Die volle Tasse (Zen-Geschichte)
- Dreh-Bücher im Kopf
- Der Hammer
- Blitz-Entspannung
- Finger-Yoga
- So lernen wir
- Kritik annehmen
- Inventur machen

- Ernährungs-Tipps
- Die Selbsthilfe-Kontaktstellen in RLP
- Sonstige Hilfe-Adressen

Tempel der 1000 Spiegel

Es gab in Indien den Tempel der tausend Spiegel.

Er lag hoch oben auf einem Berg und sein Anblick war gewaltig. Eines Tages kam ein Hund und erklomm den Berg. Er stieg die Stufen des Tempels hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel.

Als er in den Saal der tausend Spiegel kam, sah er tausend Hunde. Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar und fletschte die Zähne.

Und tausend Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten die Schwänze zwischen die Beine, knurrten furchtbar und fletschten die Zähne.

Voller Panik rannte der Hund aus dem Tempel und glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden bestehe.

Einige Zeit später kam ein anderer Hund, der den Berg erklomm. Auch er stieg die Stufen hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel.

Als er in den Saal mit den tausend Spiegeln kam, sah auch er tausend andere Hunde. Er aber freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf.

Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden bestehe, die ihm wohl gesonnen sind.

Die Lage gelassen von außen betrachten: Die Meta-Ebene

Manchmal ist man selbst in ein Problem oder eine Auseinandersetzung gefühlsmäßig sehr verstrickt.

Es fällt schwer sich die Situation neutral und nüchtern anzuschauen. Dabei ist es ganz egal, ob es um einen Streit zwischen zwei Personen oder in einer ganzen Gruppe geht.

Meta-Ebene bedeutet:

Schauen Sie sich das Ganze doch mal aus einer übergeordneten Sichtweise an. Stellen Sie sich vor: Sie stehen auf einem Hügel und blicken auf die befeindeten Truppen. Daher nennt man die Meta-Ebene oft auch den „Feldherren-Hügel der Kommunikation“.

Der Feldherr hat unten in der Schlacht keinen guten Überblick über die Lage. Er weiß nicht um den Zustand der eigenen Truppen, er weiß nicht wirklich wie stark der Gegner ist. Daher wurden bei Schlachten oft Hügel als Aussichtspunkte gewählt, weil man sich aus der Höhe und Ferne ein besseres Bild machen konnte.

Nun sollen und wollen Sie in Ihrer Gruppe sicher keine Schlachten führen. Trotzdem macht es in jeder schwierigen Lage Sinn einen übergeordneten „Aussichtspunkt“ einzunehmen, sich selbst mal aus dem Gemenge herauszunehmen. Eine andere Sichtweise einnehmen – gesunden Abstand gewinnen – aus der Entfernung nochmal einen neuen Blick auf das Geschehen werfen.

Sehr oft ändert sich schon allein deshalb unsere „Ansicht“ über eine Person oder eine Situation, wenn wir unseren Standort verändern, unseren „Standpunkt“ wechseln. Sie merken: unsere Sprache drückt es schon sehr treffend aus mit Worten wie Ansicht, Standpunkt, Sichtweise.

Manche Menschen machen das mit der Meta-Ebene so:

Sie stellen sich vor, sie sehen das Geschehene wie einen Film im Fernsehen an.

Das verschafft gefühlsmäßig Abstand.

Vielleicht gelingt es so ein Stück weit aus der eigenen Haut zu schlüpfen, die Rolle zu wechseln.

Die Meta-Ebene verschafft uns den nötigen Abstand.

Wenn wir gefühlsmäßig aufgewühlt sind, treffen wir keine guten Entscheidungen. Oder wir finden oft nicht die richtigen Worte. Oder wir finden nicht den richtigen Ton.

Deswegen ist es gut, wenn wir in einer angespannten Situation Abstand gewinnen. So kommen wir zu einer gewissen Neutralität. Wir nehmen das Geschehen aus einer Beobachter-Position wahr.

Wenn wir mögen, können wir uns in der Meta-Ebene in die Gefühle der einzelnen Beteiligten hinein versetzen.

- Wie wird A die Situation erlebt haben?
- Wie wird B die Situation erlebt haben?
- Wenn A sein Erleben schildert, wie wirkt das auf C?
- Was hätte ein neutraler Beobachter wahrgenommen?

Die Meta-Position erlaubt es uns ein Stück weit in die Schuhe der anderen zu schlüpfen. Danach kehren wir immer wieder in die neutrale Beobachter-Position zurück. Dort sind wir sicher.

Wir gewinnen Abstand zu den Dingen.

Wir kommen zu einer besseren Wahrnehmung der Lage.

Die drei Siebe

Zum weisen Sokrates kam einer und sagte: "Höre, Sokrates, das muss ich dir erzählen!"

"Halte ein!" unterbrach ihn der Weise, "Hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?" - "Drei Siebe?", fragte der andere voller Verwunderung.

"Ja, guter Freund! Lass uns sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht:

Das erste ist die Wahrheit. - Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?"

"Nein, ich hörte es jemanden erzählen und..."

"So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. - Es ist das Sieb der Güte.

"Ist das, was du mir erzählen willst, gut?" - Zögernd sagte der andere: "Nein, im Gegenteil..."

"Hm", unterbrach ihn der Weise, "so lasst uns auch das dritte Sieb noch anwenden. -

"Ist es notwendig, dass du mir das erzählst?" - "Notwendig nun gerade nicht ..."

"Also", sagte lächelnd der Weise, "wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lasse es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit."

Mach mal Pause

Lesen Sie zunächst die kleine Geschichte vom kanadischen Holzfäller:

Ein Mann geht im Wald spazieren.

Nach einer Weile sieht er einen Holzfäller, der hastig und sehr angestrengt dabei ist, einen auf dem Boden liegenden Baumstamm zu zerteilen.

Der Holzfäller stöhnt und schwitzt und scheint viel Mühe mit seiner Arbeit zu haben. Der Spaziergänger geht etwas näher heran, um zu sehen, warum die Arbeit so schwer ist.

Schnell erkennt er den Grund und sagt zu dem Holzfäller:

„Guten Tag, ich sehe, dass Sie sich Ihre Arbeit unnötig schwer machen.

Ihre Säge ist ja ganz stumpf. Warum schärfen Sie sie denn nicht?“

Der Holzfäller schaut nicht einmal hoch, sondern zischt durch die Zähne:

„Dazu habe ich keine Zeit, ich muss doch sägen!“

Haben Sie die Geschichte vom kanadischen Holzfäller gelesen?

Sind wir nicht alle manchmal „Holzfäller“?

Zum Beispiel, wenn wir vor lauter Arbeit vergessen, dass wir längst zur Toilette sollten, weil die Blase drückt. Dass der Magen knurrt, die Schultern total verspannt sind, die Aufmerksamkeit eigentlich schon lange flöten ist, wir vergessen haben genug zu trinken.....

Aber wir machen trotzdem weiter.

Wir machen weiter und denken, ohne Pause sind wir früher fertig. Und dann haben wir ja Feierabend. Fertig sind wir vielleicht, aber ob das Ergebnis wirklich gut ist? Und welchen Preis bezahlen wir dafür? Wir haben alle Signale unseres Körpers missachtet. Wir haben sogar Schmerzen ausgehalten. Wir haben unsere Bedürfnisse missachtet.

Bitte schärfen Sie Ihr Werkzeug. Ihre Werkzeuge sind Ihr Körper, Ihre Seele und Ihr Geist. Machen Sie genügend Pausen. Für sich und auch für die anderen.

Nach einer Pause arbeitet man wieder besser. Seien Sie achtsam mit sich selbst. Seien Sie achtsam mit anderen. Seien Sie achtsam bei dem, was Sie tun.

Damit steigen die Chancen, dass Sie gesünder an Ihr Ziel kommen.

Es kommt nicht so sehr auf die Dauer der Pause an, sondern auf die Qualität.

Achten Sie immer wieder darauf:

- Machen Sie eine echte Pause!
- Nicht nebenbei.
- Nicht schnell, schnell.
- Ganz bewusst, achtsam und mit allen Sinnen.
- Bewegen Sie sich.
- Trinken Sie etwas.
- Sorgen Sie für frische Luft.

Vielleicht gleich jetzt nach dem Lesen dieses Kapitels?

Ihr Werkzeug immer wieder zu schärfen kann so einfach sein.

Sie müssen nur dran denken. Und sich die Zeit nehmen. Abgemacht?

Die häufigsten Gedanken-Fallen

Es gibt einige Gedanken-Fallen, in die ziemlich viele Leute geraten.

Wir stellen sie Ihnen vor, damit Sie vor diesen Fallen geschützt sind.

- Personalisieren

Das bedeutet: Jemand bezieht alles auf sich selbst.

Egal was gesagt wird oder geschieht: Der Mensch ist überzeugt, er ist damit gemeint.

Beispiel: Jemand in der Gruppe beschwert sich über schlechte Luft im Raum. Jemand, der personalisiert, wird sofort überprüfen, ob er Körpergeruch hat.

- Katastrophen-Denken

Das bedeutet: Jemand rechnet stets mit dem Schlimmsten.

Für diesen Menschen lauern überall Gefahren und Misserfolge.

Ständig „malt er den Teufel an die Wand“ oder steigert sich in die Vorstellung von Unglücken hinein.

Beispiel: Wenn ein Angehöriger sich verspätet, werden sofort alle Krankenhäuser abtelefoniert und nach Unfällen gefragt.

- Den eigenen Kritikern glauben

Natürlich sollten wir alle kritik-fähig sein und bleiben, denn niemand ist perfekt und jeder kann sich verbessern. Aber genauso wenig sollten wir umgekehrt unseren Kritikern alles glauben.

Sind da überhaupt Kritiker vorhanden oder phantasieren wir in einen harmlosen Satz Kritik hinein?

Oder selbst, wenn es wirklich Kritik gibt: ist der Kritiker überhaupt in der Lage über diese Sache zu urteilen? Hat er davon ausreichend Ahnung?

- Perfektionismus

Das ist ein sehr verbreitetes Übel. Ein Perfektionist legt die Latte seiner Erwartungen an sich selbst so hoch, dass er diese nie erreichen kann.

Misserfolge und Unzufriedenheit sind vorprogrammiert.

- Vergleichs-Sucht

Menschen neigen leider dazu sich mit anderen Menschen zu vergleichen. Und schneiden dabei häufig in den eigenen Augen schlecht ab.

Vergleichs-Sucht ist ein gutes Mittel um sich selbst nieder zu machen.

Denn: Die Menschen vergleichen in der Regel nur die Sachen, die sie an sich selbst störend oder problematisch finden.

Und da findet sich immer jemand, der eine bessere Figur hat. Der jünger aussieht. Der mehr Geld auf dem Konto hat. Dessen Kinder bessere Noten nach Hause bringen. Der gesünder ist.

- Ja, aber-Sucht

Kein Ja ohne ein Aber. Bei manchen Menschen ist das wie eine Sucht. Sie können nicht ohne Einschränkung JA zu einem Menschen oder einer Sache sagen. Immer gibt es einen Haken.

Menschen mit „Ja, aber-Sucht“ stehen sich häufig selbst im Weg. In allem noch so Schönen und Guten finden sie ein Quäntchen Negatives. Und diese Winzigkeit an Negativem kann nun alles Positive überlagern. Wirklich schade.

Lesetipp:

Arthur Freeman, die 10 dümmsten Fehler kluger Leute, Piper 2009

Geben statt wollen

Wir laden Sie zu einem Experiment ein.

Wann immer Sie sich in nächster Zeit von Ihren Mitmenschen ein bestimmtes Handeln wünschen, wenden Sie dieses Handeln erst einmal selbst als Gebender an.

Beispiele:

Fehlt es Ihnen gegenüber an Wertschätzung, so seien Sie besonders wertschätzend zu anderen.

Fehlt es Ihnen bei anderen an Großzügigkeit, so seien Sie besonders großzügig.

Fehlt es Ihnen bei anderen Ihnen gegenüber an Geduld, so seien Sie ein besonders geduldiger Mensch.

Sie werden bald feststellen:

Wir empfangen selbst, was wir in die Welt gesendet haben.

Gebe ich Wertschätzung, so erhalte ich an anderer Stelle Wertschätzung geschenkt.

Bin ich selbst geduldig, so hat auch jemand Geduld mit mir.

Probieren Sie es aus.

Sie werden vom Ergebnis überrascht sein.

Was ist Krankheit?

Alle sprechen immer von Krankheit und Gesundheit.

Was bedeutet aber Krankheit?

Was bedeutet Gesundheit?

Ist Gesundheit nur die Abwesenheit von Krankheit und Schmerz?

Oder ist Gesundheit mehr als das?

Ist gesund nur, wer nicht lange genug untersucht wurde?

Gibt es den Menschen, der 100% gesund ist überhaupt?

Macht Gesundheit zufrieden?

Gibt es zufriedene Kranke?

Sie sehen:

In diesem Kapitel gibt es mehr Fragen als Antworten.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit so:

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche hatte eine andere Definition:

„Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

Es gibt offenbar keine allgemeingültige Definition von Gesundheit.

Gesundheit wird in verschiedenen Kulturen, verschiedenen Zeiten und innerhalb einer Gesellschaft unterschiedlich verstanden und wahrgenommen.

Der berühmte Arzt Sigmund Freud beschrieb „Gesundheit als die Fähigkeit lieben und arbeiten zu können“.

In der Tat scheinen Liebe und Arbeit sehr wichtige Bestandteile menschlichen Lebens zu sein. Der Mensch sehnt sich nach Zugehörigkeit und Zuneigung, er ist gemacht für eine Aufgabe und Beschäftigung.

Der kranke Mensch verliert seine Fähigkeit zu lieben oder seine Fähigkeit zu arbeiten. Im schlimmsten Falle sogar beides.

Was macht Gesundheit aus?

Schon im Vorwort hatten wir beschrieben, dass für uns der Mensch aus drei wesentlichen Bausteinen besteht: dem Körper, dem Geist und der Seele. Jeder dieser drei Bausteine kann erkranken und zieht damit oft auch eine Erkrankung in einem der anderen beiden Bereiche nach sich.

Was gehört alles zur Gesundheit?

1. Körperliches und geistiges Wohlbefinden:

Ernährung, gesunde natürliche Umwelt, genügend Schlaf, Erholung des Körpers und des Geistes, Entspannung, sportliche Betätigung oder ausreichend Bewegung, Körper-Pflege.

2. Seelisches Wohlbefinden:

Selbstachtung, Selbstvertrauen, gute Beziehungen, Selbstbewusstsein, Glücksgefühle.

3. Soziales Wohlbefinden:

Anerkennung im Beruf oder in Schule und Studium oder in der Familienarbeit, sicheres Einkommen, Wohnraum, freier Zugang zu Wasser und Strom, Schutz vor Kälte, ausreichende und gute Nahrung, gute Beziehungen im Freundes- und Arbeitskreis, Zugehörigkeit, Teilnahme an gesellschaftlichen Aktivitäten und Kultur.

4. Selbstbestimmung:

Gedankenfreiheit, Gleichheit, Redefreiheit, freie Beruf- und Partnerwahl; niemand wird schlechter behandelt, weil er anders ist.

Die größten Gesundheits-Gefahren

Die meisten Menschen wissen genau, was krank machen kann:

- Rauchen
- Drogen
- Alkohol
- zunehmendes Alter
- zu viel Zucker essen
- Stress
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- oft rotes Fleisch essen
- erhöhter Blutfettspiegel
- Infekte
- erbliche Belastungen
- unglücklich sein
- zu wenig Bewegung
- viel sitzen
- zu wenig Schlaf
- Einsamkeit
- Unterforderung
- Trauer
-

Hand aufs Herz?

Welche Gesundheits-Gefahren gibt es in Ihrem Leben?

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören?

Trinken Sie zu viel Alkohol?

Stehen Sie kurz vor einem Burn-Out?

Haben Sie Übergewicht?

Haben Sie Kummer? Liebeskummer?

Haben Sie Bluthochdruck?

Fragen Sie in Ihrer Selbsthilfe-Kontaktstelle nach.

Es gibt vermutlich eine Gruppe von Menschen, die in der gleichen Situation stecken.

Gemeinsam findet man leichter einen Ausweg als allein.

Machen Sie mit in einer Selbsthilfe-Gruppe oder gründen Sie eine.

Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt Sie dabei gerne.

Sitzen ist das neue Rauchen

Schreibtischarbeit ist für viele von uns Alltag, doch dafür sind wir entwicklungs-geschichtlich nicht gemacht. Langes Sitzen kann sogar lebensgefährlich sein. Denn es zerstört nicht nur die Beweglichkeit des Rückens, es greift auch den Organismus an. Haben Sie das gewusst?

Alle wissen mehr oder weniger, dass stundenlanges Sitzen dem Rücken schadet. Muskulatur und Bandscheiben leiden. Fast jeder Büromensch hat Rückenprobleme. Das ist aber nur die Spitze des Eisbergs.

Doch Sitzen ist noch viel schlimmer: Es wirkt sich sogar auf die inneren Organe aus, und zwar nicht zu deren Vorteil. Wer immer wieder viel Zeit im Sitzen verbringt, sei es am Schreibtisch, vor dem Fernseher, über einem Buch oder im Auto, spielt mit seiner Gesundheit. Ein lebensgefährliches Spiel wie aktuelle Studien zeigen.

Wer mehr als 6 Stunden täglich sitzt, kann seine Lebenserwartung drastisch verkürzen. Bei Frauen übrigens noch drastischer als bei Männern, so die Ergebnisse einer über 14 Jahre laufenden Studie mit mehr als 120.000 Menschen in den USA.

So wurde der Spruch „Sitzen ist das neue Rauchen“ geboren, ausgiebiges Sitzen als eine tödliche Aktivität. Dieses ausgiebige Sitzen umfasst neun Stunden am Tag, die sind recht schnell erreicht, wenn man Mahlzeiten, Büro, Autofahrt und Wohnzimmercouch zusammen zählt. Brauchen wir bald Warnhinweise auf Bürostühlen und Fernsehsesseln?

Welche Organe aber genau nehmen beim Dauersitzen Schaden?

Herzkrankheiten: Dauersitzen erhöht das Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken. Es kann sogar einem Herzinfarkt Vorschub leisten. Nicht nur, dass es Bluthochdruck begünstigt, im Sitzen verbrennen die Muskeln auch weniger Fett. Das Cholesterin (Blutfett) kann sich dann in den Herzkranzgefäßen ablagern. Blockiert es eine Arterie, kommt es zum Infarkt.

Darmkrebs: Wer viel sitzt, vergrößert die Gefahr, an Krebs zu erkranken. Laut einer Studie ist Bewegungsmangel die Ursache für zehn Prozent der Darmkrebsfälle. Brustkrebs geht zu zehn Prozent auf dasselbe Konto. Die Gründe dafür sind noch unklar. Möglicherweise liegt es daran, dass regelmäßige Bewegung natürliche Schutzstoffe bildet, die Zellschädiger töten. Fest steht, dass die Darmtätigkeit durch langes Sitzen verlangsamt wird.

Zucker-Krankheit: Das Dauersitzen wirkt sich auch auf die Bauchspeicheldrüse aus, denn es beeinflusst die Reaktion des Körpers auf das dort erzeugte Hormon Insulin. Das Hormon befördert Zucker aus dem Blut in die Zellen. Doch Muskeln, die sich nicht bewegen, sprechen vermindert auf Insulin an – ein Effekt, der sich schon nach einem Tag langen Sitzens nachweisen ließ. Das führt dazu, dass die Bauchspeicheldrüse mehr und mehr Insulin produziert. Der Ausbruch der Zucker-Krankheit (Diabetes) kann die Folge sein.

Durchblutung: Während beim Gehen der Wadenmuskel auf die Venen in den Beinen drückt und so das Blut von dort zurück zum Herz schickt, kann der Blut-Transport bei mehrstündigem Sitzen ins Stocken geraten. Das Blut staut sich in den Beinen, die Fußgelenke schwellen an, die Venen werden übermäßig beansprucht. Bei entsprechender Veranlagung bilden sich Krampfadern. Ganz grundsätzlich jedoch – das

weiß jeder, der lange Strecken fliegt – steigt das Risiko für einen Gefäßverschluss (Thrombose).

Nicht alle Auswirkungen des Dauersitzens sind dermaßen schädlich; es gibt noch andere, weniger dramatische. Doch auch sie sind folgenreich und mitunter schmerzhaft:

Gehirn: Bewegt man sich, wird stets frisches Blut und damit Sauerstoff durchs Gehirn gepumpt. Außerdem werden stimmungsaufhellende und denkfördernde Botenstoffe freigesetzt. Bewegung macht glücklich! Bei langem Sitzen verlangsamt sich alles, auch die Hirnfunktion. Noch dazu werden Stresshormone nicht abgebaut.

Knochen: Gehen und Laufen regt die Knochen von Hüfte und Beinen dazu an, Substanz aufzubauen, denn sie müssen die Last des Oberkörpers tragen. Beim Sitzen dagegen bleibt diese Stimulation aus. Osteoporose kann die Folge sein. Körperliche Aktivität schützt vor Knochenschwund.

Wirbel: Wirbel, die man nicht bewegt, werden steif und können dann bei kleinen, alltäglichen Aktivitäten schmerzen – etwa, wenn man sich die Schuhe zubindet. Wer sich bewegt, sorgt dafür, dass die Bandscheiben durch einen Wechsel von Druck und Entlastung immer wieder mit frischem Blut und neuen Nährstoffen versorgt werden. Beim langen Sitzen aber können sie ihre schwammartige Elastizität verlieren. Die Folge kann ein Bandscheibenvorfall sein. Ein solcher droht auch, wenn

die Muskulatur, die die Wirbelsäule in Bewegung hält, verkürzt oder überstreckt ist.

Muskulatur: Die dürfte sich bei den meisten Viel-Sitzern als erstes bemerkbar machen. Wer kennt ihn nicht, den völlig verspannten Nacken, verbunden mit einem allzu festen oberen Rücken? Hier wird die Muskulatur fehlbeansprucht. Sie sollte eigentlich ausbalancieren, muss aber bei ständig nach vorn gebeugten Schultern und geneigtem Kopf einiges tragen. Das führt zu einer Haltungsschwäche. Mit der Zeit flachen die Bandscheiben ab. Dann wird aus der Haltungsschwäche ein Haltungsschaden.

Was sich weniger schnell bemerkbar macht, jedoch ebenso weitreichende Folgen hat: Auch die Bauchmuskeln leiden unter dem Dauersitzen. Erst beim aufrechten Sitzen werden sie aktiv, beim Stehen und Gehen sowieso. Der größte Muskel des Körpers, das Gesäß, erschlafft ebenfalls durch langes Sitzen. Das beeinträchtigt die Körperstabilität und kraftvolles Gehen.

Der Mensch ist entwicklungs-geschichtlich für tägliches kilometerweites Laufen gemacht – mit Pausen und Ruhephasen natürlich. Unser Körper ist auf ein Leben in Bewegung ausgerichtet, nicht aber auf jahrzehnte-langes Sitzen, das bereits in der Schule seinen Anfang nimmt.

Wer den schädlichen Auswirkungen des Dauer-Sitzens entgegenzutreten will, dem bleibt nur, es so oft wie möglich zu unterbrechen.

Dreimal die Woche nach der Arbeit Sport zu machen, reicht in dieser Hinsicht leider nicht aus.

Schließlich hat man als Büro-Mensch dann trotzdem vorher acht Stunden lang gesessen.

Acht Stunden, in denen die Gesundheit auf der Strecke blieb.

Stehen Sie also bei Ihrer Arbeit so oft wie möglich auf.

Stellen Sie den Kopierer in ein anderes Zimmer.

Nehmen Sie die Treppe statt des Lifts.

Schaffen sie sich einen Sitz-Ball oder Hocker an.

Können Sie vielleicht auch für einige Zeit an einem Steh-Pult arbeiten?

Oder beim Telefonieren ein paar Schritte machen?

Gehen Sie ins Büro des Kollegen statt dorthin anzurufen.

Bewegen Sie sich in der Mittags-Pause.

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht Besprechungen im Stehen durchzuführen? Steh-Tische können dabei helfen.

Oder gar statt einer „Sitzung“ eine „Gehung“ zu machen?

Viele Menschen berichten, dass im Stehen oder Gehen viel schneller Ergebnisse erzielt werden als im Sitzen.

Bleiben Sie nicht hocken.

Machen Sie sich auf die Beine.

Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist in aller Munde.

Sie finden im Internet und Buchhandel dazu Informationen unter den Schlagwörtern:

MBSR oder Achtsamkeit.

MBSR ist eine Abkürzung und steht für die englischen Worte:

Mind based stress reduction

Es geht darum, dass wir durch die Art wie wir denken unserer Seele und unserem Körper Stress bereiten oder aber auch den Stress verringern können.

Menschen mit Problemen und Krankheiten leiden häufig sehr.

Sie würden alles dafür geben, dass es anders ist. Aber es gelingt ihnen nicht.

Die Gedanken kreisen darum, was man tun muss, damit es besser wird.

Die Gedanken kreisen darum, warum man erkrankt ist.

Die Gedanken kreisen darum, warum man sich nicht selbst helfen kann.

Viele Erkrankte sind zudem voller Selbstvorwürfe.

Sie fühlen sich schuldig dafür, was sie ihrer Familie vermeintlich antun.

Sie fühlen sich schuldig dafür, dass Ihre Kollegen für sie mit arbeiten.

Diese Gedanken sind menschlich verständlich, führen aber in eine Abwärts-Spirale, in Gedanken-Kreisel.

Durch diese Gedanken-Kreisel und Selbst-Vorwürfe verstärken Patienten ihren seelischen Kummer.

Das bedeutet:

Zu Beginn eines seelischen Kummers, in der sich unsere Stimmung allmählich verschlimmert, ist es nicht die Stimmung selbst, die Probleme bereitet.

Die Probleme bereitet unsere Reaktion auf unsere Stimmung.

Weil wir selbst die Stimmung möglicherweise verschlimmern.

Weil es nicht darum geht, was „mit uns nicht stimmt“.

Möglicherweise ist gar nichts verkehrt an uns.

Wir strengen uns so an uns selbst zu verbessern, zu heilen, zu therapieren.

Und graben uns dabei immer tiefer in unser eigenes Schlamassel.

Wie jemand, der im Moor, Treibsand oder Schlick zu versinken droht. Je mehr dieser Verunglückte strampelt um herauszukommen, desto tiefer versinkt er.

Unsere gewohnten Anstrengungen uns aus unserem seelischen Tief heraus zu arbeiten, versagen (uns zusammen zu reißen, uns nicht gehen zu lassen, uns selbst einen Tritt in den Allerwertesten zu geben, den Schmerz nicht zu zeigen, tapfer weiter zu machen, es zu überspielen).

Mehr als das: diese Anstrengungen verlaufen nicht nur ohne Erfolg, sie halten uns genau in dem Tief gefesselt, aus dem wir doch fliehen wollen.

Beim Achtsamkeits-Training geht es nicht um das „Reparieren“ der Seele.

Es geht zunächst darum nur wahrzunehmen, was ist.

Ohne es zu bewerten.

Ohne es zu vergleichen.

Ohne es oder sich selbst zu verurteilen.

Im Achtsamkeits-Training geht es darum unser körperliches Selbst gut kennen zu lernen und wahrzunehmen.

Es geht darum seine eigenen Gefühle besser kennen zu lernen.

Es geht darum, dass alles sein darf, was ist.

Es gibt keine guten und unguuten (=unerwünschten) Gefühle.

Jedes Gefühl hat seine Berechtigung. Auch die Traurigkeit.

Alles bekommt einen wertungsfreien Raum.

Der Grund-Gedanke ist: so ist es.

Das, was ist, wird angeschaut.

Es ist jetzt so.

Ob ich es mag oder nicht.

Es ist jetzt so.

Es wird nicht ewig bleiben.

Wenn ich es angeschaut habe ohne zu verurteilen, darf der Gedanke/die Stimmung für heute von dannen ziehen.

Dieses bewusste Wahrnehmen und Zulassen von allem, was ist, nennt man: Gewährsein.

Gewährsein hat eine heilende Kraft.

Wir erkennen unsere Denk-Muster.

Wir erkennen unsere Reaktions-Muster.

Das Erkennen befähigt uns dazu, diese Muster zu ändern. Und uns von ihnen zu verabschieden.

Im Achtsamkeits-Training erlernt man Alternativen zum Grübeln.

Was aber bitte nicht übersehen werden darf:

Das Wort Achtsamkeits-Training besteht aus zwei Hauptwörtern. Dazu gehört das Wort „Training“, es benötigt ein etwa sechswöchiges Training mit täglichen Übungen bis sich die neuen Denkmuster eingepägt und eingenistet haben.

Achtsamkeits-Training kann man allein zuhause mittels Büchern und CDs durchführen, aber auch in Gruppen lernen. Kurse finden Sie über Ihre Krankenkasse oder Volkshochschule.

Unser Text verkürzt den Inhalt des Achtsamkeits-Trainings. Er soll Ihnen nur eine ungefähre Vorstellung geben.

Bedenken Sie auch:

Jede schwere Erkrankung betrifft nicht nur den Patienten selbst.

Auch Angehörige, Freunde und Kollegen sind mit betroffen.

Niemand, der nicht ebenso erkrankt ist, kann annähernd verstehen, was im Erkrankten vor sich geht.

Der Erkrankte selbst versteht es nicht.

Sehr wichtig für Betroffene und Angehörige:

Krankheit hat nichts mit Schuld zu tun.

Weder der Patient noch die Angehörigen tragen Schuld.

Angehörige brauchen oft selber Hilfe. Jemand muss ihnen die Erkrankung erklären. Wichtig ist, dass sie keine „schädlichen“ Sätze zu dem Erkrankten sagen.

Der Erkrankte würde sich gerne zusammenreißen. Er kann es nicht.

Der Erkrankte würde sich gerne einen Ruck geben. Er kann es nicht.

Wir sagen ja auch nicht zu einem Patienten mit Gipsbein, er solle sich nur genug anstrengen für einen Hürdenlauf. Ein Gipsbein-Patient kann keine Hürden laufen.

Bleiben Sie als Angehöriger geduldig.

Treffen Sie mit oder für Ihren erkrankten Angehörigen bitte keine wichtigen Entscheidungen in der Phase der Erkrankung.

Es kann durchaus sein, dass Lebens-Veränderungen privater oder beruflicher Natur anstehen werden. Diese Entscheidungen sollten aber erst nach der Gesundung getroffen werden.

Wenn in Ihrer Familie Kinder leben, informieren Sie diese behutsam aber ehrlich über Erkrankungen und Probleme. Wenn Sie sich dazu außer Stande fühlen, bitten Sie eine dritte Person (Arzt, Therapeut, Freund) diese Aufgabe zu übernehmen.

Bitte vergessen Sie sich selbst nicht. Sorgen Sie für sich. Bleiben Sie selbst gesund an Körper und Seele.

Nehmen Sie sich Aus-Zeiten. Machen Sie Pausen.

Warnzeichen einer Depression erkennen

Neben Körper und Geist soll auch die Seele gesund bleiben.

Doch auch hier können uns schicksalhaft Erkrankungen erreichen. Wichtig ist mit sich selbst in einem guten Kontakt zu sein. Wir wollen Ihnen dabei helfen, frühzeitig zu erkennen, wenn etwas nicht stimmt.

Woran erkennt man eine Depression?

Es gibt Krankheits-Zeichen der Depression.

Ein anderes Wort für Krankheits-Zeichen heißt: Symptome.

Um von einer Depression zu sprechen, müssen die Symptome seit mindestens zwei Wochen am Stück da sein.

- Niedergeschlagenheit

Die Stimmung ist gedrückt. Nichts macht mehr froh. Viele Erkrankte fühlen sich wie betäubt. Andere berichten von einem Gefühl „wie versteinert zu sein“. Manche Menschen fühlen sich wie leer, können gar nichts mehr fühlen. Das ist für die Betroffenen sehr schrecklich.

Zu der Niedergeschlagenheit gehört Freudlosigkeit. Alles, was früher schön war, macht nicht mehr froh.

- Antriebslosigkeit

Alles fällt unglaublich schwer. Man kann sich zu nichts aufraffen. Selbst ganz alltägliche Sachen werden zu einem Hindernis. Aufstehen, sich Waschen, sich anziehen, Essen zubereiten: das ist ein kaum überwindbarer Berg an Anstrengung. Wir hatten oben beschrieben, dass das Gefühl versteinert ist. Auch der Körper ist versteinert, wie mit schweren Mühlsteinen beladen.

Depressiv erkrankte Menschen haben oft einen versteinerten Gesichts-Ausdruck, die Körper-Haltung ist kraftlos.

- Schlaf-Störungen

Viele Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, haben Schlaf-Probleme. Entweder schlafen sie schlecht ein oder erwachen in den ganz frühen Morgenstunden bereits. Tagsüber besteht der Wunsch sich ins Bett zu verkriechen.

- Konzentrations-Schwierigkeiten

Es fällt schwer die Gedanken beisammen zu halten. Die Erkrankten sind unkonzentriert oder vergessen Dinge schnell.

- Verändertes Ess-Verhalten

Viele Menschen nehmen in einer Depression ab. Sie haben ihren Appetit verloren. Das Essen schmeckt nicht. Das Essen interessiert nicht. Es ist zu anstrengend zu essen.

- Selbstvorwürfe

Viele Erkrankte geben sich die Schuld für Ihre Krankheit.

Sie gehen sehr streng mit sich selbst um. Sie empfinden sich als Last für Ihre Familie und für Ihren Freundeskreis.

- Auswegslosigkeit

Leider wissen viele Erkrankte nicht, dass ihnen geholfen werden kann.

Oder sie verlieren die Zuversicht in ihre Heilung.

Sie sehen keinen Ausweg mehr.

Bei von Depressionen betroffenen Menschen kommt es manchmal zu dem Gedanken sich etwas anzutun. Dies erscheint als letzter Ausweg, als Flucht.

Nochmal: Depressionen sind gut behandelbar. Wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt oder Therapeuten, wenn Sie Gedanken an eine Selbst-Tötung haben.

- Körperliche Symptome

An Depression erkrankte Menschen haben unterschiedliche körperliche Symptome.

Sowieso liegen nicht bei allen Menschen alle Symptome vor.

An körperlichen Symptomen kommen häufig vor:

Kopfschmerzen, Schwindel, Druck in der Herzgegend, Druck auf der Brust, Rückenschmerzen, Bauchweh.

Menschen mit einer Depression verlieren sehr häufig die Lust am Liebesleben.

Was ist ein Burn-Out?

Ein Burn-Out ist das englische Wort für ein völliges „Ausgebrannt-Sein“, den Zustand völliger Erschöpfung.

Dem Wesen nach ist ein Burn-Out eine Art von Depression und muss auch wie eine solche behandelt werden. Ein Burn-Out gehört in die Hände eines Arztes oder Therapeuten.

Folgende Krankheits-Zeichen gibt es beim Burn-Out:

Emotionale Erschöpfung

Die Person hat das Gefühl, von den Anforderungen des Berufes überfordert zu sein. Sie fühlt sich leer, ausgebrannt und mutlos.

Entfremdung

Die Person hat eine distanzierte und lieblose Haltung im Beruf. Die Menschen, die ihr im Beruf begegnen, werden zu Objekten. Die Personen, mit denen man zu tun hat, werden einem manchmal „lästig“ oder „gleichgültig“.

Eingeschränkte Leistungsfähigkeit

Die Person hat das Gefühl, keine Erfolge mehr zu erzielen und keine Verantwortung mehr tragen zu können. Sie zweifelt auch am Sinn der Arbeit.

Der Begriff Burn-Out-Syndrom beschreibt einen Krankheits-Zustand.

Der Patient ist sowohl körperlich, wie auch seelisch und geistig vollkommen erschöpft. Das Leistungsvermögen ist deutlich verringert. Das Burn-Out -Syndrom ist auch als Stress-Syndrom bekannt.

Die Krankheit entwickelt sich meist über einen längeren Zeitraum von mehreren Monaten bis zu einigen Jahren.

Der Höhepunkt des Burn-Out-Syndroms ist häufig ein Nerven-Zusammenbruch. Diesem sind meist Symptome wie Depressionen, Schlaf-Störungen, Müdigkeit und mangelndes Interesse voraus gegangen. Die „Batterie“ des Burnout- Patienten ist leer, manchmal fehlt die Kraft und der Wille zum Leben.

Wer an dem Burn-Out Syndrom erkrankt ist, dem hilft keine Auszeit mehr. Betroffene müssen ihr Leben komplett umstellen und brauchen ärztliche und therapeutische Hilfe.

Es gibt auch das Bore-Out-Syndrom. Das macht ganz ähnliche Krankheits-Zeichen. Verursacher ist aber hier nicht die Überforderung, sondern eine dauernde Unterforderung. Viele Langzeit-Arbeitslose haben seelische Probleme, weil sie ständig unterfordert sind.

Vorbeugen gegen Burn-Out

Es gibt einiges, was wir selbst tun können um uns vor einem Burn-Out zu schützen.

Hier sinngemäß das 12-Stufen-Modell von Jörg-Peter Schröder aus seinem Buch „Wege aus dem Burn-Out“ im Cornelsen Verlag.

1. Akzeptieren Sie, was ist. Es ist, wie es ist. Checken Sie, wie gefährdet Sie sind. Lernen Sie Ihren Körper zu verstehen.
2. Besinnen Sie sich. Wer sind Sie? Wie ist Ihre Persönlichkeit? Was sind Ihre Werte? Wie sind Ihre Ziele?
3. Suchen Sie sich Gesprächs-Partner. Überlegen Sie gemeinsam: welche Möglichkeiten habe ich im Umgang mit meinem persönlichen Stress?
4. Lernen Sie „NEIN“ zu sagen. Setzen Sie sich selbst an die erste Stelle.
5. Leben und arbeiten Sie in Ihrem eigenen Tempo. Setzen Sie sich nicht unter Druck.
6. Seien Sie echt. Spielen Sie keine Rolle. Übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst. Sie sind für Ihr eigenes Lebens-Glück verantwortlich.
7. Bringen Sie Kopf und Bauch-Gefühl zusammen.
8. Verzetteln Sie sich nicht.
9. Strengen Sie sich nicht bis an Ihre Grenzen an. Übertriebener Einsatz ist nicht nötig. Sie müssen nicht 120 % geben. Sorgen Sie gut für sich selbst.
10. Gehen Sie liebevoll mit Ihrem Körper, Geist und Seele um.

11. Stoppen Sie Gedanken-Kreisel. Dauerndes Grübeln / Ärger in Gedanken ist nicht gut für Sie.
12. Bleiben Sie locker und gelassen. Humor hilft.

Stress

Wir haben auf den letzten Seiten viel über Kummer und Stress geschrieben.

Ein Leben ganz ohne Stress gibt es nicht.

Stress ist an sich auch kein Feind, sondern ein Freund.

Die Stress-Reaktionen des Körpers dienen nur einem Ziel:

Uns zu Kampf oder Flucht bereit zu machen.

Dafür wird der Blutdruck erhöht, Blut in die Muskulatur gepumpt, der Körper unempfindlich gegen Keime und Verletzungen gemacht und der Kampfgeist angespornt.

Entwicklungs-geschichtlich ist das gut erklärbar: Unser Körper funktioniert noch ebenso wie in der Steinzeit.

Da waren unsere Stress-Macher gefährliche Tiere. Unsere Vorfahren mussten gerüstet sein für Kampf oder Flucht.

Aber heute begegnen uns keine Dinosaurier oder Säbel-Zahn-Tiger mehr.

Die Stress-Reaktionen des Körpers werden zu einem Problem. Wir haben körpereigene Stoffe bekommen, die uns ausrüsten sollen für Kampf oder Flucht.

Diese Stoffe heißen Hormone. Stress-Hormone sind zum Beispiel: Adrenalin, Nor-Adrenalin und Cortisol.

Wir kämpfen aber heutzutage nicht körperlich und wir fliehen auch nicht.

Unser Körper macht die Stress-Hormone nicht unschädlich. Das kann er nämlich nur durch Bewegung tun. Dafür waren nämlich die Hormone gedacht. Siehe oben: Kampf oder Flucht.

Wir erkranken an stress-bedingten Erkrankungen, wenn wir immer wieder Stress haben und uns nicht genügend bewegen.

Die Stress-Hormone müssen aus dem Körper ausgeschwemmt werden, dafür gibt es nur diesen einen Weg.

Die gute Nachricht: Sie müssen deswegen keinen Marathon laufen. Eine halbe Stunde Bewegung (schnelles Spazieren-Gehen oder anstrengende Haus- und Gartenarbeit) reichen schon aus am Tag.

Schatz-Kiste

Eben haben wir darüber geschrieben, was Stress mit dem Körper macht.
Uns stressen Personen, Situationen, Verhaltensweisen.
Das nennt man: Stressoren.

Es gibt kein Leben ohne Stressoren.
Aber es gibt eine Art Gegen-Mittel.
Es gibt etwas, was wir dem Stress entgegen setzen können.

Dieses Gegenmittel meinen wir mit der Schatz-Kiste.
In unserer persönlichen Schatz-Kiste liegen unsere Ressourcen.

Das, was uns stark macht.
Das, was uns tröstet.
Das, was uns gesund bleiben lässt.

Kennen Sie den Inhalt Ihrer Schatz-Kiste?
Wann haben Sie das letzte Mal hinein geschaut?
Ist die Schatz-Kiste gut gefüllt?
Oder wird es Zeit für ein paar mehr Ressourcen?

Ressourcen kann man nie zu viel haben.

Im Zweifel brauchen Sie einfach eine größere Schatz-Kiste.

Jedenfalls wäre es gut, wenn die Schatz-Kiste größer ist als Ihre
Stress-Kiste.

Was halten Sie von folgender Idee:

Wenn Sie das nächste Mal an Ihren Stress denken, machen Sie ein gedankliches STOP und denken bewusst an Ihre Schatz-Kiste. Was macht das mit Ihnen?

Erinnern Sie sich an das Kapitel mit der Achtsamkeit? Sie sind nicht verpflichtet an ärgerlichen oder kummervollen Gedanken festzuhalten. Sie können Sie bemerken und weiter ziehen lassen. Nur so ist Platz frei für andere Gedanken.

Und haben Sie sich den Satz:

„Ich ärgere MICH“ schon mal auf der Zunge zergehen lassen?

Wer ärgert hier wen?

Sie haben es in der Hand sich dauerhaft zu ärgern.

Oder auch nicht.

Ärger ist erlaubt.

Und menschlich.

Aber wir müssen ihn nicht festhalten.

In einer Geschichte aus Asien heißt es sinngemäß:

Sich über jemand anderen ärgern ist so ähnlich als ob man einen

Gift-Becher leer trinkt und hofft, dass der andere daran stirbt.

Das bedeutet: mit Ärger und Zorn, den wir festhalten, vergiften wir uns.

Wir schaden uns selbst. Wir schaden nicht dem, der unseren Ärger ausgelöst hat.

Lassen Sie uns nochmal in Ihre Schatzkiste schauen.

Welche Ressourcen finden wir dort vor?

Bewegung?

Auch wenn eine Wanderung oder ein Walking Ihnen keinen großen Spaß macht oder Sie gar anstrengt: Tun Sie es trotzdem.

Natürlich sollten Sie sich nicht überfordern.

Aber regelmäßige Bewegung wird Ihnen beim Gesund-bleiben und Gesund-werden helfen.

Vielleicht gibt es auch Ihre Lieblings-Bewegung.

Tanzen vielleicht?

Tageslicht und frische Luft

Gehen Sie nach draußen so oft sie können.

Selbst an einem trüben Novembertag ist das Tageslicht gut für Sie.

Das gilt natürlich umso mehr, je heller es draußen ist.

Den gesundheitlichen Effekt von Tageslicht und frischer Luft kann kein Gerät für drin gleich gut simulieren.

Wie wirkt ein Wald-Spaziergang?

Können Sie mit dem Begriff

„Wald-Baden“ etwas anfangen? Kann Ihre Seele baden in dem Grün, den Tiergeräuschen, dem Rascheln der Blätter, dem federnden Waldboden, dem Geruch von Erde?

Schaffen Sie sich Rituale.

Gibt es ein Haustier, dessen Kontakt Ihnen gut tut?

Welche Beziehungen sind beglückend?

Gibt es einen Zeit-Vertreib?

Schwere Tage ziehen sich hin.

Wie können Sie sich die Zeit schön vertreiben?

Musik hören?

Basteln?

Malen?

Baden?

Duschen?

Entspannungs-Übungen machen?

Sport?

Tun Ihnen schöne Düfte gut?

Creemen Sie sich gerne ein?

Wie sind Berührungen?

Massagen?

Legen Sie sich ein Schatz-Buch an.

Schreiben Sie alles auf, was Ihnen gut getan hat.

Was Sie erfreut hat.

Was Sie glücklich gemacht hat.

Auch scheinbar ganz alltägliche Dinge.

Die ersten Schneeglöckchen im Frühjahr?

Die Wiederkehr der Gänse?

Ein Abendessen mit Freunden?

Ein schönes Kompliment?

Das Erreichen eines Ziels?

Sie werden es genießen hin und wieder in Ihrem eigenen Schatz-Buch zu blättern und zu lesen.

Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter

Gegen ungewollte Einsamkeit im Alter ist zwar kein Kraut gewachsen, aber warum tun Sie sich nicht mit anderen zusammen?

Gibt es ein Ehrenamt, das Ihnen gefallen könnte?

Wollen Sie sich mit anderen Senioren zusammentun?

Fragen Sie im örtlichen Senioren-Büro oder in der für Sie zuständigen Selbsthilfe-Kontaktstelle nach, welche Senioren-Gruppen es gibt.

Und wenn das für Sie passende (noch) nicht dabei ist:
Gründen Sie Ihre eigene Gruppe.

Hier einige Anregungen und Ideen:

- Telefonkette für ältere Alleinlebende
- Treffs Alleinlebender 55plus
- Schreibwerkstatt für Senioren (Lebensgeschichte erzählen oder aber auch erfundene Geschichten)
- Erzähltreffs für Frauen jeden Lebensalters
- Erzählcafés für jedermann
- Heiteres Gedächtnistraining
- E-Mail-Freundschaftsbörse für Menschen ab 50
- Spiele-Treffs
- Themen-Stammtische
- Internet-Schulungen für Senioren
- Senioren-Theater
- Senioren-Kabarett

- Frühstückstreff in Fremdsprachen
- Seniorenkino
- Leihoma und Leihopa werden
- Vorlesepaten werden
- Offener Singkreis
- Senioren-Tischtennis-Club
- Senioren-Skat-Club
- Senioren-Canasta -Treff
- Erzählnachmittage in Mundart
- Studienfahrten für SeniorInnen
- Trauer-Reisen
- Trauer-Gruppen
- Senioren-Sport allgemein
- Senioren-Programme an der Volkshochschule
- Gemeinsames Kochen für Senioren
- Generationen-Patenschaften „Alt und Jung“
- Nachbarschaftshilfen
- Tanz-Tee
- Sitz-Gymnastik

War etwas für Sie dabei?

Salutogenese

Der Arzt Aaron Antonovsky (1923-1994) stellte fest, dass Menschen unter gleichen Stressbedingungen gar nicht alle krank werden (bisherige Meinung), sondern manche gesund bleiben.

Er versuchte heraus zu finden, welche Gründe das hat. Was hält den Menschen gesund?

So wurde der Begriff der Salutogenese geboren – eine Wissenschaft darüber, wie Gesundheit entsteht.

Zum ersten Mal widmete sich Forschung nicht der Krankheit, sondern der Gesundheit.

Antonovsky arbeitete drei Punkte heraus:

1. Das Gefühl der Verstehbarkeit des eigenen Lebens.
2. Das Gefühl der Handhabbarkeit des eigenen Lebens.
3. Das Gefühl der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens.

Verstehbarkeit meint Kontrollierbarkeit oder Geordnetheit des Lebens.

Handhabbarkeit meint Lebensaufgaben meistern und bewältigen zu können.

Sinnhaftigkeit meint der Überzeugung zu sein, dass das Leben einen Sinn hat und sich das Leben lohnt.

Diese drei Dinge ergeben zusammen ein gemeinsames Gefühl aus den drei Einzel-Empfindungen. Antonovsky nennt dies das Kohärenz-Gefühl.

In Untersuchungen hat sich damals herausgestellt, dass dabei die seelisch-geistige Gesundheit eine größere Rolle spielt als allein die körperliche Gesundheit.

Mit der Salutogenese kritisiert Antonovsky eine nur an Krankheit ausgerichtete Betrachtungs-Weise der Medizin. Im Modell von Antonovsky werden darum nicht allein krank-machende Dinge berücksichtigt. Es werden ebenso gesundheits-unterstützende Punkte einbezogen.

Antonovsky geht davon aus, dass jeder Mensch über seelische Widerstands-Kräfte verfügt (Widerstandskräfte => Lebenserfahrung, Ich-Stärke, Erfahrungen aus Bewältigungsstrategien, finanzielle Sicherheit, Spannungsbewältigung).

Seelische Widerstands-Kräfte befähigen uns mit Stress und mit Spannungs-Zuständen umzugehen. Ist die Spannungs-Bewältigung erfolgreich, dann wird der „gesunde“ Pol des Gesundheits-Krankheits-Zusammenhangs unterstützt. Ist die Spannungs-Bewältigung hingegen erfolglos, dann bewirkt der andauernde Stress-Zustand eine Stärkung des „kranken“ Pols im Gesundheits-Krankheits-Zusammenhang.

Laut Antonovsky ist die Frage damit nicht mehr: warum wird ein Mensch krank, sondern warum bleibt er trotz vorhandener Gefahren gesund?

Sport zum Beispiel kann das Kohärenz-Gefühl positiv beeinflussen und auf Wohlbefinden und Spannungszustände direkt Einfluss nehmen. Dies gilt im Sinne Antonovskys aber nur, wenn die sportliche Betätigung in das Lebenskonzept passend eingebunden ist und nicht nur als weiterer Stressfaktor noch zu allen anderen Aufgaben oben drauf kommt.

Ausgehend von den Forschungen Antonovskys gibt es heute eine große Anzahl von Forschern und Buchautoren, die sich mit Resilienz befassen. Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit bei Erschütterungen und Krisen im persönlichen Schicksal. Resilienz ist Belastbarkeit und menschliche Stärke.

Die volle Tasse (Zen-Geschichte)

Es war einmal ein Professor der Philosophie. Er kam aus Europa. Er reiste zu einem Zen-Meister nach Asien, um ihn nach Gott, der Unendlichkeit, der Meditation und vielem anderen zu befragen.

Der Meister hörte sich schweigend all die Fragen des Mannes an.

Nach einer Weile sagte er: „Du hast eine weite Reise hinter dir und du siehst müde aus. Ich werde dir eine Tasse Tee machen.“

Während der Meister den Tee zubereitete, brannte der Professor vor Ungeduld. Er war schließlich nicht zum Teetrinken gekommen, sondern um Antworten auf alle seine Fragen zu bekommen. Wahrscheinlich war dieser Zen-Meister gar kein weiser Mann und wollte nun nur Zeit gewinnen. Sollte seine Reise gar umsonst gewesen sein?

Und als er gerade aufstehen wollte, kam der Meister mit einem Tablett, auf dem der frisch gebrühte Tee stand. So entschied der Professor, den Tee zu trinken und erst dann zu gehen.

Der Meister nahm die Kanne und begann dem Professor Tee in seine Tasse einzuschenken.

Schnell war die Tasse voll und der Tee lief über den Rand und über die Untertasse.

„Halt, Sie Narr! Was tun Sie denn da? Sehen Sie denn nicht, dass die Tasse voll ist? Und dass auch die Untertasse bereits übergelaufen ist?“

Da lächelte der Meister und sprach:

„Und genauso ist es mit Dir. Dein Verstand ist wie diese Tasse: überfüllt mit Fragen.

Selbst wenn ich dir Antworten geben würde, hätten sie gar keinen Platz mehr in deinem Kopf. Denn es passt dort genauso wenig hinein wie in diese Tasse.

Geh also und leere deine Tasse. Und komm wieder, wenn Platz in dir ist.“

Drehbücher im Kopf

Wir alle haben mehr oder weniger viele Dreh-Bücher über unser eigenes Leben im Kopf. Dort drehen wir bereits Filme über die Zukunft. Obwohl wir doch gar nicht wissen können, was die Zukunft uns bringt.

Beispielsweise gibt es folgende Filme:

- Ich kann vor vielen Leuten nicht sprechen.
- Die Adventszeit ist stressig.
- Ich kann keine Karten lesen.
- Ich bin nicht gut im Rechnen.
- Ich bin nicht sportlich.
- Andere haben es im Leben leichter als ich.

Wie lautet Ihr eigenes Dreh-Buch?

Ist die Rolle in Ihrem Lebens-Film der Zukunft attraktiv?

Würden Sie freiwillig so eine Rolle annehmen in einem Film?

Oder vielleicht doch lieber der strahlende, erfolgreiche Haupt-Darsteller sein?

Bemerken Sie etwas?

Das Dreh-Buch für den Film in Ihrem Kopf haben Sie geschrieben?

Wenn es ein schlechtes Dreh-Buch ist für einen miesen Film, dann ändern Sie es!

Vielleicht hat Ihnen vor einer großen Gruppe mal die Stimme versagt.

Vielleicht haben Sie eine Karte mal nicht lesen können?

Vielleicht haben Sie als Kind im Sport keine gute Note gehabt.

Na und?

Damit ist doch nicht für Ihr ganzes Leben festgeschrieben, wie Sie sind.

Denken Sie unter diesem Gesichtspunkt nochmal über die Zen-Geschichte mit der vollen Tasse nach.

Wie voll ist Ihre Tasse?

Ist da überhaupt noch Platz drin für neue, gute Erfahrungen?

Oder läuft alles Neue automatisch über, weil die Tasse noch mit Tee von gestern gefüllt ist?

Gestern ist vorbei, morgen ist Zukunft.

Das einzige, was zählt, ist heute.

Das ist auch das Einzige, was Sie beeinflussen können.

Nachfolgend lesen Sie eine herrliche Geschichte über Dreh-Bücher im Kopf. Sie stammt aus der Feder von Paul Watzlawick. Der Titel ist „Der Hammer“.

Genau so müssen sie es machen, wenn Sie keine Hilfe bekommen wollen. Klappt garantiert! 😊

Der Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen.

Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer.

Der Nachbar hat einen.

Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen.

Doch da kommt ihm ein Zweifel.

Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will?

Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig.

Vielleicht war er in Eile.

Vielleicht hat er die Eile nur vorgetäuscht, und er hat was gegen mich.

Und was?

Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein.

Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort.

Und warum er nicht?

Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen?

Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben.

Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen.

Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht´s mir wirklich.

Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an:

"Behalten Sie doch Ihren verdammten Hammer".

(aus: Paul Watzlawick, Anleitung zum Unglücklichsein.)

Blitz-Entspannung

Achten Sie auf Ihren Atem und bemerken Sie folgendes:
Ihr Atem-Rhythmus besteht aus vier Teilen.

Sie atmen ein, machen eine kurze Pause.

Dann atmen Sie aus und machen erneut eine Pause.

Achten Sie nun einmal bewusst auf die Atem-Pause nach dem Ausatmen.

Was fühlen Sie?

Bemerken Sie einen gewissen Frieden, eine angenehme Leere, eine Leichtigkeit?

Probieren Sie mal diese Atem-Pause ein wenig länger zu machen. Es soll aber noch ganz angenehm für Sie bleiben.

Können Sie spüren, dass Anspannung weicht?

Wenn Ihnen diese Verlängerung der Atem-Pause gut tut, machen Sie gerne drei oder vier Atemdurchgänge in dieser Art.

Sie werden sich augenblicklich entspannter und gelassener fühlen.

Diese Atem-Pause nach dem Ausatmen nennt man übrigens „Pause des Vertrauens“.

Viele Sportler nutzen diese Atem-Methode um ihren Puls und Blut-Druck rasch abzusenken. Beispielsweise Biathleten, wenn Sie nach dem Lang-Lauf an dem Schieß-Stand ankommen und eine ruhige Hand für Ihre Schüsse benötigen.

Die Atem-Übung mit der Pause des Vertrauens können Sie jederzeit und überall machen.

Niemand anders merkt, wenn Sie die Übung machen.

Menschen mit Atem-Störungen oder Atem-Erkrankungen besprechen bitte die Zulässigkeit der Übung mit Ihrem Arzt.

Finger-Yoga (Mudras)

Ebenso alt wie Yoga selbst ist das sogenannte Finger-Yoga oder Mudras. Aber selbst Menschen, die Yoga ausüben, kennen nicht alle diese viertausend Jahre alten Übungen.

Dabei ist Finger-Yoga toll. Man kann es überall und jederzeit ausüben.

Man braucht keine besondere Kleidung dafür.

Man braucht keine Yogamatte oder keinen besonderen Raum.

Andere bemerken nicht, wenn wir Finger-Yoga machen.

Unsere Körper haben oft ohnehin schon Wissen um Finger-Yoga.

Haben Sie sich vielleicht eben schon dabei ertappt, dass Sie mit der einen Hand einen oder mehrere Finger Ihrer anderen Hand festhalten?

Finger-Yoga bedeutet also:

Wir halten uns einen Finger, umschließen ihn mit der anderen Hand.

Beide Hände liegen dabei locker auf unserem Schoß. Dabei haben die unterschiedlichen Finger unterschiedliche Bedeutungen.

Den Daumen halten bei Sorge (Beachte: jemand den Daumen drücken als Rede-Wendung!)

Den Zeige-Finger halten bei Angst

Den Mittel-Finger halten bei Wut und Zorn

Den Ring-Finger halten bei Einsamkeit und Traurigkeit

Den kleinen Finger halten bei Verwirrt-Sein

Wie oft und wie lange muss ich ein Mudra halten?

Es gibt keine starren Regeln wie lange oder wie häufig Sie ein Mudra üben müssen, damit es seine Wirkung voll entfaltet.

Am besten ist es, wenn Sie die verschiedenen Mudras erst mal ausprobieren.

Wählen Sie das Mudra, das Sie am meisten anspricht, bei dem Sie sich sofort zuhause fühlen.

Selbstverständlich können Sie auch mehrere Mudras miteinander verbinden.

Und schließlich: Erfreuen Sie sich an dem Mudra – dafür sind Mudras schließlich da!

Wie wirken Mudras?

Energetisch gesehen stehen die verschiedenen Finger sowie die Handflächen für die verschiedenen Elemente (Chakras).

- Feuer-Mudras nutzen den Daumen und sorgen für innere Kraft und einen größeren Selbst-Wert.
- Luft-Mudras nutzen den Zeigefinger, der mit dem Herz-Chakra verbunden ist - sie wirken stressabbauend und verstärken Gefühle von Freiheit und Freude.
- Äther-Mudras aktivieren über den Mittelfinger das Kehl-Chakra und steigern so die Kreativität.
- Die Erd-Mudras gleichen mit Hilfe des Mittelfingers das Wurzel-Chakra aus und wirken erdend und stabilisierend.
- Die Wasser-Mudras nutzen den kleinen Finger, um das Sakral-Chakra zu unterstützen. Sie fördern die Gesundheit und das Vorankommen auf dem eigenen Weg.

Wem das jetzt zu exotisch oder zu fremd klingt:

Wie etwa auch bei der Akupunktur / Akupressur sowie andernorts in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) bewirkt Finger-Yoga die Aktivierung körperlicher Energie-Punkte, um das zentrale Nerven-System und die körpereigene Hormon-Produktion zu beeinflussen.

So lernen wir

Menschen gehen oft ungeduldig mit sich selbst um.

Sie verzeihen sich selbst schwer, dass Dinge schief gehen.

Oder dass sie vermeintliche Fehler wiederholen.

Dafür ist es ganz nützlich sich klar zu machen, wie Menschen lernen.

1. Stufe

Unbewusste Inkompetenz.

Man hat sich noch nie über etwas Gedanken gemacht. Darum hat man auch noch nie bemerkt, dass man etwas nicht kann. Beispiel: Das mitfahrende Kleinkind im Auto hat unbewusste Inkompetenz im Führen eines Kraftfahrzeugs. Das macht dem Kind aber nichts aus. Weil es gar nicht darüber nachdenkt.

2. Stufe

Bewusste Inkompetenz.

Ganz anders stellt sich die Situation mit dem Autofahren plötzlich für einen 16-jährigen Teenager dar. Man kann es kaum abwarten den Führerschein zu machen. Man weiß, dass man etwas noch nicht kann. Die eigene Inkompetenz ist einem bewusst.

3. Stufe

Bewusste Kompetenz.

Stellen wir uns einen jungen Menschen in der Fahrschule vor. Er lernt das Autofahren. Er muss sich sehr konzentrieren, damit er alles in der richtigen Reihenfolge tut. Er muss sehr bewusst darauf achten, was zu tun ist.

Er hat Kompetenzen dazu gewonnen, es braucht aber noch viel bewusste Anstrengung.

4. Stufe

Unbewusste Kompetenz.

Mein Führerschein zum Beispiel ist 40 Jahre alt. Ich muss mir nicht mehr überlegen, wie man Auto fährt. Ich steige ein, schnalle mich an und fahre los. Auto-Fahren ist für mich so selbstverständlich geworden, dass ich mich gleichzeitig dabei unterhalten kann. Oder über etwas anders nachdenken.

Wenn wir uns diese vier Stufen vor Augen führen, wird klar:

Wir müssen vermeintliche Fehler begehen, damit wir Stufe 4 erreichen können. Es braucht eine Menge Übung und Erfahrung, damit wir unbewusst kompetent sind. Was den einen in Stufe 4 so selbstverständlich erscheint, ist es für andere in den Stufen 1-3 noch lange nicht.

Wir sollen immer liebevoll und ermutigend mit uns selbst und anderen umgehen.

Auch wir werden mit genügend Übung und Erfahrung Stufe 4 erreichen. Jeder Mensch muss diese vier Stufen bei jedem lernen der Reihe nach durchlaufen. Es gibt keine Abkürzung.

Wir sollen uns auch erinnern, dass „kein Meister vom Himmel fällt“. Auch wir haben Dinge mit Anstrengung erlernt. Bleiben wir also auch geduldig mit anderen.

Kritik annehmen

Jemand kritisiert unser Verhalten.

Eine Situation, die niemand sonderlich mag.

Aber es hat auch eine Chance:

Wir können erfahren, wie wir auf andere wirken.

Gut ist es, wenn wir uns an folgende Regeln halten:

1. Den Kritiker ausreden lassen. Wir können nicht wissen, was er alles sagen will, wenn wir ihn unterbrechen. Wir machen uns klar, dass der andere keine objektive Wahrheit sagt, sondern seine Wahrnehmung sagt. Deswegen hat es auch keinen Sinn zu widersprechen. Seine Wahrnehmung ist seine Wahrnehmung. Auch wenn unsere Wahrnehmung eine andere ist. Wir dürfen Verständnis-Fragen stellen, wenn wir nicht verstehen, was der Kritiker meint.
2. Auch wenn es vielleicht schwer fällt: versuchen wir dankbar zu sein für die Kritik. Sie kann uns vielleicht helfen uns zu verbessern. Wir lernen durch Kritik vielleicht mehr als durch Lob.
3. Wir dürfen sagen, was die Kritik mit uns macht. Wir dürfen über unsere Gefühle sprechen. Es ist gut in der „Ich-Form“ zu sprechen. Du-Botschaften hingegen bergen immer die Gefahr von Streit.
Beispiel:
Ich-Botschaft: Ich fühle mich ungerecht behandelt.
Du-Botschaft: Du bist total ungerecht, wenn Du das so beurteilst.
4. Du musst die Kritik nicht für bare Münze nehmen.
Frag andere, ob Sie das ebenso sehen. Ist Dir Ähnliches schon mal gesagt worden? Bleib aber auch kritisch Dir selbst gegenüber:

Wie gut kannst Du offene Worte vertragen? Neigst Du dazu Dich zu verteidigen? Oder den Kritiker anzugreifen? Oder ziehst Du Dich von Menschen zurück, die Dich kritisieren?

Inventur machen

Für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit ist es wichtig echt zu sein. Sich nicht verstellen zu müssen. Im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit zu leben. Seine Bedürfnisse zu erkennen und zu stillen. Nach den eigenen Werten leben zu können.

Manchmal entfernen wir uns im Leben unbemerkt von unseren Werten. Oder die Werte ändern sich im Laufe des Lebens, aber die Lebensumwelt hat sich nicht mitentwickelt.

Dann ist es Zeit für eine Inventur.

Jeder Laden macht das.

Nehmen Sie sich doch einmal ein wenig Zeit für Ihren Werte-Laden.

Hängen für eine gewisse Zeit das „Geschlossen“-Schild an die Tür und spüren nach.

Ist alles im Lot mit meinen Werten und meinem Leben?

Was sind die fünf wichtigsten Werte in Ihrem Leben?

Hier einige zur Auswahl:

Achtung Achtsamkeit Akzeptanz Aufregung Ausdauer Ausgleich
Austausch Autonomie Balance Begeisterung Beharrlichkeit
Behutsamkeit Beständigkeit Beweglichkeit Bewusstheit Charme
Charisma Dankbarkeit Demut Effektivität Ehrlichkeit Einsicht Einigkeit
Entwicklung Erfolg Ernsthaftigkeit Empathie Fairness Freude
Freundschaft Frieden Freiheit Flexibilität Frohsinn Fülle Geborgenheit
Gleichheit Geduld Gelassenheit Gemeinschaft Genie Genuss
Gerechtigkeit Gesundheit Glaubwürdigkeit Großzügigkeit Harmonie
Häuslichkeit Heimat Herzlichkeit Hingabe Hoffnung Humor Innovation
Inklusion Integrität Klarheit Kommunikation Klugheit Kraft Kompetenz
Kultur Kreativität Lachen Lust Lebensfreude Liebe Loyalität Leistung
Macht Menschlichkeit Nachhaltigkeit Neues Natürlichkeit Offenheit
Optimismus Ordnung Perfektion Phantasie Präzision Reichtum Ruhe
Rücksicht Ruhm Schönheit Schutz Selbstbestimmung Sicherheit Sinn
Sinnlichkeit Sorgfalt Soziales Spaß Spiel Spiritualität Stabilität Tiefe
Toleranz Tradition Treue Veränderung Verantwortung Verbindlichkeit
Vernetzung Vielfalt Wandel Weisheit Wärme Wertschätzung Wissen
Würde Zugehörigkeit Zartheit Zuversicht Zuverlässigkeit Zärtlichkeit

Teilen Sie die Werte mit Ihrer Familie, Ihren Freunden, Ihren
Arbeitskollegen?

Stehen Ihre Werte im Widerspruch zu den Werten anderer?

Was macht das mit Ihnen?

Mit wieviel Unterschied können Sie gut leben?

Wo ist Ihre Werte-Grenze, die nicht überschritten werden darf?

Kennen Sie Ihre eigenen Grenzen überhaupt?

Kennen Ihre Mitmenschen Ihre Grenzen?

Wie und von wem werden Ihre Grenzen überschritten?

Wieviel Grenz-Verletzung haben Sie ertragen?

Wie schützen Sie sich vor zukünftigen Grenz-Übertretungen?

Lernen Sie STOP sagen.

Machen Sie andere darauf aufmerksam, dass diese Ihr Grenz-Gebiet betreten.

Ernährungs-Tipps

Natürlich kann kein Heft über Gesundheit ohne Tipps für eine gesunde Ernährung auskommen.

Kennen sie die Ernährungs-Pyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)? Haben Sie bemerkt, dass dort in den letzten Jahren eine Änderung erfolgt ist? Am Boden der Pyramide stehen nicht mehr Getreide-Produkte. Diese breite Grundfläche der Pyramide ist jetzt zunächst mit Wasser bedeckt als Getränk und dann kommt die Stufe Obst und Gemüse. Heißt im Klartext: Wir sollten deutlich mehr Gemüse und Obst essen als Getreide! Sie kennen „5 mal am Tag“?

Das bedeutet: Pro Tag etwa drei Portionen Gemüse/Salat und zwei Portionen Obst essen. Eine Portion ist in etwa so viel wie in eine Hand passt. Hand aufs Herz: Heute schon „5 mal am Tag“ geschafft? Und gestern?

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund zu essen.

1. Die Lebensmittelvielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

2. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie Produkte, die der Jahreszeit entsprechen.

3. Getreide sowie Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Essen Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

4. Lebensmittel tierischen Ursprungs

Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen.

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3 Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 - 600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen.

Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

(Zusatz der Verfasserin: Sie können sich auch ohne Fleisch ernähren, also vegetarisch. Achten Sie dabei auf eine ausgewogene Nährstoff-Zufuhr, vor allem im Bereich von B-Vitaminen und Eisen).

5. Wenig Fett und fettreiche Lebens-Mittel

Fett liefert lebens-notwendige Fett-Säuren und fett-haltige Lebens-Mittel enthalten auch fett-lösliche Vitamine. Da es besonders reich an Kalorien ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungs-Fett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechsel-Störungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleisch-Erzeugnissen, Milch-Produkten,

Gebäck und Süß-Waren sowie in Essen vom Schnell-Imbiss und Fertig-Produkten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. Zucker und Salz in Maßen

Essen und trinken Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

7. Reichlich trinken

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke. Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken (Sucht-Gefahr!) nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen getrunken werden.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssigen Verpackungs-Müll.

9. Sich Zeit nehmen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungs-Gefühl.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 - 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Sie helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

Adressen der Selbsthilfe-Kontakt-Stellen

In Rheinland-Pfalz gibt es mehrere Selbsthilfe-Kontakt-Stellen.

Wer für Sie zuständig ist, können Sie anhand Ihres Heimat-Landkreises herausfinden.

Hier die Übersicht:

KISS Mainz

0 61 31/21 07 72

www.kiss-mainz.de

info@kiss-mainz.de

Zuständig für:

Stadt Mainz, Landkreis Mainz-Bingen, Stadt und Landkreis Bad Kreuznach, Stadt Worms und Landkreis Alzey-Worms, Stadt und Landkreis Kaiserslautern Rhein-Hunsrück-Kreis, Donnersbergkreis, Stadt Frankenthal

Außenstelle **Bad Kreuznach:**

06 71 / 9 20 04 16

kiss-badkreuznach@die-muehle.net

WeKISS

Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

0 26 63 / 25 40

www.wekiss.de

info@wekiss.de

Zuständig für:

Landkreis Ahrweiler, Landkreis Altenkirchen, Landkreis Mayen-Koblenz,
Landkreis Neuwied, Landkreis Rhein-Lahn, Westerwaldkreis und Stadt
Koblenz

KISS Pfalz

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pfalz

0 63 23 / 98 99 24

www.kiss-pfalz.de

info@kiss-pfalz.de

Zuständig für:

Landkreis Bad Dürkheim, Landkreis Germersheim, Landkreis südliche
Weinstraße, Landkreis Südwestpfalz, Rhein-Pfalz-Kreis, Städte Landau,
Ludwigshafen, Neustadt, Pirmasens, Speyer, Zweibrücken

Außenstelle **Pirmasens**: 0 63 31 / 80 93 33

Außenstelle **Ludwigshafen**: 06 21 / 5 90 97 11

SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier

06 51 / 14 11 80

www.sekis-trier.de

kontakt@sekis-trier.de

Zuständig für:

Stadt Trier, Landkreis Trier-Saarburg, Landkreis Bitburg-Prüm, Landkreis
Berncastel-Wittlich, Landkreis Vulkaneifel, Landkreis Cochem-Zell,
Landkreis Birkenfeld, Landkreis Kusel

Selbsthilfe-Unterstützerstelle Nekis Neuwied

0 26 31 / 80 37 97

www.nekis.de

Zuständig für:

Stadt und Landkreis Neuwied

Landesarbeitsgemeinschaft LAG KISS RLP

06 51 / 14 11 80

www.selbsthilfe-rlp.de

Ihre Notizen

Ihre Notizen

Unterstützt durch:

