

Das Wohlbefinden steigern

Ausgewogene Ernährung und Bewegung können leicht in den Berufsalltag integriert werden / Verbesserung von Lebensfreude und Leistungskraft

// Gerade Selbstständige und Freiberufler sollten sehr auf ihre Gesundheit achten. Denn wenn sie krankheitsbedingt ausfallen, haben sie in der Regel keine Einnahmen. Häufig ernähren sie sich ungesund und bewegen sich zu wenig. Dieser Dauerbelastung zahlt ihr Körper irgendwann Tribut – sofern sie nicht rechtzeitig gegensteuern.

Stress ist eine normale Reaktion des Körpers auf die Anforderungen und Reize der Umwelt. Denn durch die Ausschüttung spezieller Stresshormone wird es dem Körper erst möglich, hohe Kraft- und Energiereserven zu mobilisieren. Wichtig ist jedoch, dass diese Hormone wieder abgebaut werden. Erfolgt das nicht, sind steigender Blutdruck, zunehmende Atemfrequenz und eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, die Folge, da Stress das natürliche Abwehrsystem des Körpers beeinträchtigt. Die Gefahr eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls steigt.

■ Stress abbauen

Deshalb ist es wichtig, die Anspannung abzubauen – etwa durch Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking. Durch Sport werden Stresshormone abgebaut, der Körper kann sich wieder entspannen. Auch Übungen helfen, den Körper wieder in den Ruhezustand zu versetzen. Das Grundprinzip von Entspannungsübungen ist, die Wahrnehmung auf den eigenen Körper zu konzentrieren und sich sonst unbewusst ablaufende Körperempfindungen bewusst zu machen. Tritt der Zustand der Entspannung ein, fühlt der Stressgeplagte sich gelassen; Zustände wie Wärme, Schwere oder Leichtigkeit werden stärker wahrgenommen. Jeder kann lernen, sich zu entspannen. Es sollte jedoch die Bereitschaft vorhanden sein, einfach mal nichts zu tun und sich nur auf die eigenen Körperempfindungen zu konzentrieren. Es gibt sehr viele Methoden der Entspannung wie etwa Yoga, autogenes Training und die sogenannte Progressive Muskelentspannung (PME).



Das Grundprinzip zum Beispiel der PME ist es, die Spannung, Spannungshaltung und Entspannung einzelner Muskeln oder Muskelgruppen

ENTSPANNEN LERNEN

gezielt herbeizuführen und diesen Körpervorgang bewusst wahrzunehmen. Das bewusste Wahrnehmen des Atemvorgangs ist bei den meisten Entspannungsmethoden ebenfalls von Bedeutung.

■ Sich ausgewogen ernähren

Wer sein Wohlbefinden und seine Leistungsfähigkeit bewahren möchte, sollte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten. Niemand muss in die Hysterie des Kalorienzählens verfallen und so die Freude am Essen verlieren. Kalorienwerte sind physikalisch ermittelte Durchschnittsbrennwerte, die nicht unbedingt auf tatsächliche Körperreaktionen übertragen werden können. Dennoch gilt: In Deutschland wird tendenziell zu viel, zu fett und zu süß gegessen. Ein weiterer kritischer Punkt sind die Trinkgewohnheiten. Dass der Kon-

sum von Koffein und Alkohol die Gesundheit beeinträchtigt, weiß heute fast jeder. Oft ist es jedoch ein großer Schritt vom Wissen um die Gesundheitsgefährdung hin zu einer tatsächlichen Änderung der Ernährungsgewohnheiten. Deshalb hier ein paar grundsätzliche Tipps: Essen Sie nicht zu viel, aber ernähren Sie sich vielseitig. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sollten fettreiche und süße Speisen ersetzen. Der Körper braucht viel Flüssigkeit (mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag) – aber bitte nicht zum Großteil in Form von Kaffee und Alkohol, sondern als Mineralwasser, Fruchtsäfte oder Kräutertee.

Wer das schon lange beherzigt, wird in aller Regel keine ernährungsbedingten Gesundheitsprobleme haben. Wer hingegen bisher Eiweiße und Fette den Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Vitaminen vorzog und an Übergewicht leidet, sollte eine Umstellung seiner Gewohnheiten in Erwägung ziehen. Denn Übergewicht schränkt nicht nur Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ein, es ist auch ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vor vielen Diäten sei jedoch gewarnt. Sogenannte Blitzdiäten bringen in

sogenannte Appetitzügler, die dem Hunger einen Riegel vorschieben sollen. Diese Pillen schädigen die Gesundheit mehr, als dass sie ihr nützen.

■ Sich ausreichend bewegen

Auch ein anhaltender Mangel an Bewegung ist der Gesundheit nicht förderlich. Wer die meiste Zeit des Tages sitzt, sollte sich zwei bis dreimal in der Woche bewegen. Hier lautet die Devise: lang und langsam. Denn vereinfacht lässt sich sagen: Erst nach zirka einer halben Stunde Sport beginnt der Körper neben Kohlenhydraten auch in hohem Maße körpereigene Fette zu

verbraucht, bleiben die Fettreserven unangetastet, denn der Körper benötigt die Kohlenhydrate dazu, um die Körperfette zu verarbeiten.

Der Gesundheit förderlich ist deshalb in erster Linie Ausdauersport. Ausdauer ist gleichsam die Basis einer gesunden körperlichen Konstitution und diese senkt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Doch sollte jeder beim Sport-treiben seine Ist-Situation beachten. Wer sich zu viel abverlangt, tut seiner Gesundheit keinen Gefallen und verliert die Motivation.

Langes Sitzen und fehlende Bewegung sind häufig Ursachen für Rückenschmerzen. Spezifische Dehn- und Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und beugen Rückenschmerzen vor. Solche Übungen können auch auf der Arbeit und Zuhause durchgeführt werden.

Eine Zivilisationskrankheit, die gerade Männer „in den besten Jahren“ oft ohne Vorwarnung überfällt, ist der Herzinfarkt. Die Risikofaktoren sind bekannt. Neben einer erblichen Disposition sind dies in erster Linie Bewegungsmangel, Stress und falsche Ernährung. Ein erstes Anzeichen dafür, zur Gruppe der Infarktgefährdeten zu gehören, ist ein erhöhter Cholesterinspiegel. Und dieser ist unter anderem auf die Faktoren fett- und cholesterinreiche Ernährung, Stress und mangelnde Bewegung zurückzuführen.

Deshalb noch ein Tipp: Lassen Sie Ihre Gesundheit einmal pro Jahr checken. Einen solchen Check können die meisten Hausärzte durchführen. Es gibt inzwischen aber auch Unternehmen, die auf Gesundheitschecks für beruflich stark engagierte Personen spezialisiert sind.

Sibylle Brechtel

10 TIPPS FÜR IHRE GESUNDHEIT

1. Ernähren Sie sich ausgewogen. Achten Sie auf eine fettarme, dafür aber ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung. Nehmen Sie, gerade in den heißen Sommermonaten, ausreichend Flüssigkeit (Tee, Mineralwasser, Säfte) zu sich.
2. Trinken Sie wenig Alkohol.
3. Treiben Sie zwei- bis dreimal in der Woche Sport.
4. Sie sollten langsam und dafür lange Sport treiben. Die körpereigenen Fettreserven werden erst nach ca. 30 Minuten sportlicher Aktivität in größerem Umfang in Energie umgewandelt.
5. Beachten Sie Ihre aktuellen körperlichen Fähigkeiten. Ein medizinischer Check-up sollte am Beginn Ihrer Karriere als Hobbysportler stehen.
6. Wer den größten Teil des Tages sitzend verbringt, sollte sich zwischendurch bewegen. Dehn- und Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und beugen Rückenschmerzen vor.
7. Schalten Sie nach der Arbeit völlig ab! Und: Gönnen Sie Ihrem Körper genügend Schlaf. Erholungsphasen sind wichtig.
8. Lernen Sie Stresssymptome frühzeitig zu erkennen. Versuchen Sie, Stresssituationen, soweit möglich, zu vermeiden, und bauen Sie den angestauten „Stress“ wieder ab.
9. Ein regelmäßiger medizinischer Check-up dient dem frühen Erkennen von (möglichen) Erkrankungen. Rechtzeitig erkannt, sind die meisten Krankheiten heilbar.
10. Wenn Sie die oben genannten Punkte bereits beherzigen, behalten Sie Ihr gesundheitsförderndes Verhalten künftig bei. Das hilft Ihnen, gesund und fit zu bleiben und Ihre Lebensfreude sowie (berufliche) Leistungsfähigkeit zu bewahren.

www.brechtel-gesundheitscoaching.de

aller Regel nichts. Im Gegenteil! Sie verschärfen häufig das Problem, und führen mittelfristig zu einer Gewichtszunahme. Das gleiche gilt für

verbrennen und in Energie umzuwandeln. Wird zu schnell gestartet, schaltet der Körper sozusagen auf einen „Notstoffwechsel“ um und verbrennt

Weitere Infos unter:
<http://goo.gl/x7d7i4>
oder dem QR-Code

