

Gesundheitstipps für Selbstständige



Gerade Selbstständige und Freiberufler sollten sehr auf ihre Gesundheit achten. Denn wenn sie krankheitsbedingt ausfallen, haben sie zumeist auch keine Einnahmen. Deshalb hier einige Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit - sowie Lebensfreude und Leistungskraft - bewahren.

Vier Dinge sind für Ihr künftiges körperliches (und geistiges) Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung:

- Achten Sie auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung.
- Gleichen Sie Ihren berufsbedingten Bewegungsmangel durch regelmäßigen Sport aus.
- Lernen Sie mit Stress umzugehen (Stressmanagement). Und:
- Lassen Sie Ihre Gesundheit regelmäßig von einem Arzt checken.

Hier zehn konkrete Tipps, wie Sie Ihre Lebensfreude und berufliche Leistungsfähigkeit langfristig bewahren können:

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. Stellen Sie, falls noch nicht geschehen, das Rauchen ein und trinken Sie wenig Alkohol.

3. Treiben Sie zwei- bis dreimal in der Woche Sport; gerade wer 40 bis 50 Stunden pro Woche im Büro, im Auto oder bei Geschäftsessen verbringt, braucht regelmäßige Bewegung als Ausgleich.

4. Gesundheitssport ist Ausdauersport. Deshalb sollten Sie langsam und dafür lange Sport treiben. Denn die körpereigenen Fettreserven werden erst nach ca. 30 Minuten sportlicher Aktivität in größerem Umfang in Energie umgewandelt.

5. Wenn Sie als „Sport-Muffel“ mit dem Sporttreiben beginnen, sollten Sie auf Ihre aktuellen körperlichen Fähigkeiten achten. Ein medizinischer Check-up sollte am Beginn Ihrer Karriere als Hobbysportler stehen.

6. Wer den größten Teil des Tages sitzend im Büro verbringt: Dehn- und Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und beugen Rückenschmerzen vor.

7. Auch wenn es Ihnen schwer fällt: Schalten Sie nach der Arbeit völlig ab! Und: Gönnen Sie Ihrem Körper genügend Schlaf. Wer tagsüber viel leistet, braucht auch ausreichend lange Erholungsphasen.

8. Selbstständige (Unternehmer und Führungskräfte) sind berufsbedingt vielen Stressfaktoren

ausgesetzt. Lernen Sie Stresssymptome frühzeitig zu erkennen. Versuchen Sie Stresssituationen, soweit möglich, zu vermeiden, und bauen Sie den angestauten „Stress“ durch Sport und Entspannungsübungen 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.



Sibylle Brechtel

ZUR PERSON

Sibylle Brechtel ist Inhaberin des Trainings- und Beratungsunternehmens Brechtel Gesundheitscoaching, Diez (bei Limburg), das Unternehmen und beruflich oder privat stark engagierte Personen im Bereich Gesundheitsförderung und -Prävention unterstützt.

www.brechtel-gesundheitscoaching.de