

FORUM VIA SANITAS.

CREATE HEALTH 8 ELEMENTS HEALTH CONCEPT



8 Elemente Gesundheits- konzept.

Gesundheit als Fundamentalwert hat sich in den letzten Jahren tief in unserem Bewusstsein verankert und ist zum Synonym für hohe Lebensqualität geworden.

Vor allem seit der Pandemie ist die Bedeutung von körperlicher Unversehrtheit zu einer Schlüsselressource geworden. Bei Gesundheit geht es künftig immer weniger um die kleinteilige Betrachtung eines spezifischen Leidens, sondern sie wird ganzheitlich.

Ein bestimmtes Symptom lässt sich nicht losgelöst vom restlichen Körper betrachten und der Körper nicht losgelöst von dem psychischen Empfinden, persönlichem Verhaltensmuster und Lebensstil, sozialen Eingebundenheit, der Arbeitsumgebung und nicht zuletzt der Umwelt.

Das Verständnis von Gesundheit hat sich heute stark erweitert und wird mehr und mehr als Wohlbefinden, Zufriedenheit und Wohlgefühl verstanden. Gesundheit ist somit der große Trend, der alle Menschen weltweit betrifft.

Gesundheit ist Vorsorge. Die präventive Gesundheitsvorsorge fokussiert auf das Erhalten des aktuellen Gesundheitszustands und die Verminderung von Risiken, an bestimmten Krankheiten zu erkranken. Dies geschieht beispielsweise durch proaktive Gesundheits-Screenings, einen gesunden Lebensstil sowie frühzeitige Maßnahmen zum Erlernen von Stressbewältigungsstrategien.

Gesundheit ist digital. Digital-Health-Apps werden mittlerweile von vielen Anwendern als große Chance wahrgenommen. Moderne an den 8 Elementen orientierte Gesundheits-Apps auf dem Smartphone bieten wertvolle Hilfestellungen in einem komplexen Wirkungsgefüge.

Gesundheit ist Ernährung. Beim Essen geht es längst nicht mehr nur um Nahrungsaufnahme. Der eigene Ernährungsstil ist heute untrennbar verknüpft mit dem individuellen Lebensstil. Pflanzliche Alternativen gelten nicht nur als gut für die eigene Gesundheit, sondern auch für die Umwelt und den gesamten Planeten. Hochwertige und an den persönlichen Bedürfnissen orientierte Mikronährstoffe optimieren den Stoffwechsel und tragen wesentlich zu einem körperlichen Wohlbefinden bei.

Gesundheit ist Bewegung. Neben der beständigen Suche nach der perfekten Ernährung ist es vor allem der Sport, der heute den Lebensstil vieler Menschen prägt. Das ständige Streben nach einem noch gesünderen oder fitteren Körper, nach einem immer weiter gesteigerten Wohlbefinden und optimierter Leistungskraft lässt die Themen Gesundheit und Selbstoptimierung immer mehr verschwimmen.

Gesundheit ist mental. Psychische Leiden wie Depressionen, Angststörungen und Ähnliches werden von immer größeren Teilen der Bevölkerung als ernst zu

nehmende Krankheiten wahrgenommen. Leistungsdruck und permanente Reiz- und Informationsüberflutung tragen maßgeblich dazu bei, dass die Krankenzustände aufgrund psychischer Erkrankungen rapide steigen.

Das, was Menschen heute unter Gesundheit und Wohlbefinden verstehen, setzt sich aus einem selbstbestimmten Arbeitsleben, einem erfüllten Privatleben und Regeneration mit regelmäßigem, erholsamen Schlaf zusammen. Die mentale Dimension wird damit neben Ernährung und Bewegung zum zentralen Element im Konzept Gesundheit.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und erleben Sie jeden Tag einen kleinen Schritt hin zu einer positiven Veränderung in Ihrem Leben!

Ihr Team
des FORUM VIA SANITAS.

The background features large, stylized, semi-transparent letters 'G' and 'E' in a light grey color. The 'G' is on the left and the 'E' is on the right, both partially cut off by the edges of the page. The overall aesthetic is clean and modern with a light grey and white color palette.

Ein holistisches
Gesundheits-
bewusstsein:

Create health
and step into your life.

8 ELEMENTS HEALTH CONCEPT GANZHEITLICHE GESUNDHEIT MIT 8 FAKTOREN.







CREATE HEALTH
8 ELEMENTS
HEALTH CONCEPT

Gesundheit – Wie fühlen Sie sich?	S. 09
MEIN Leben. MEINE Zeit. MEINE Gesundheit.	S.11
Gesund leben muss nicht kompliziert sein.	S. 12
Faktoren der Gesundheit.	S. 15
Gesundheit ist das Ziel. Wie fange ich an?	S. 17
ERNÄHRUNG – du bist, was du isst.	S. 19
BEWEGUNG – ist Leben.	S. 23
ATMEN – Taktgeber des Lebens.	S. 27
LEBENSRAUM und Lebensqualität.	S. 31
REGENERATION – Entspannung, Schlaf.	S. 37
PSYCHE – mind makes body.	S. 41
SOCIAL WELLBEING – Kommunikation und Beziehung.	S. 47
WASSER – bleib Sie im Flow.	S. 51

GESUNDHEIT!

LE



Wie fühlen Sie sich?

Sind Sie fit und gut gelaunt? Energiegeladen, voller Tatendrang und zufrieden mit Ihrem Lebensstil? Oder stellen Sie sich öfter die Frage, was Sie für Ihre Gesundheit tun können, um sich - möglichst einfach - besser zu fühlen?

Das FORUM VIA SANITAS lädt Sie ein, Ihren eigenen Lebensstil bewusst wahrzunehmen und kritisch zu hinterfragen. Keine Sorge, meist sind keine radikalen Änderungen oder gar einschneidende Maßnahmen nötig, die den Erfolg für ein gesundes Leben bringen. Der Blick auf das große Ganze der eigenen Lebensführung ist es, der sich lohnt!

Ihren Lebensstil zu inspirieren, ist unser Ziel!
Viel Erfolg auf dem Weg Ihrer Gesundheit.

GESUNDHEIT
DURCH SELBST-
KOMPETENZ.

LE



MEIN Leben. MEINE Zeit. MEINE Gesundheit.

Die Verantwortung für Gesundheit liegt bei jedem Einzelnen – und ist eine Investition in das eigene Lebensglück. Gesundheit ist ein Weg – ein Leben lang!

Eigenverantwortung für die Gesundheit zu übernehmen ist die große Chance, die individuelle Lebensführung selbstständig unter dem Fokus des Gesundheitsbeitrags zu betrachten.

Für gesundheitliche Probleme ist der Arzt Anlaufstelle erster Wahl. Kein Mediziner dieser Welt kann jedoch die Verantwortung für den Lebensstil und die damit verbundene Gesunderhaltung eines Patienten übernehmen. Ein ungesunder Lebensstil mit exzessiven Belastungen im Beruf und Alltag fordern früher oder später ihren Tribut. Das Entstehen von Zivilisationskrankheiten ist häufig die Folge des Verhaltens jedes Einzelnen.

Die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen erfordert ein waches Gespür für den eigenen Körper. Dazu gehört auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen und gesundheitliche Störungen nicht anstehen zu lassen, sondern adäquate Maßnahmen zeitnah zu ergreifen. So können Krankheiten schneller erkannt und behandelt werden. Rasches Eingreifen verhindert, dass sich gesundheitliche Beeinträchtigungen chronisch manifestieren.

Gesund leben muss nicht kompliziert sein!

Schon kleine Optimierungen können einen großen Unterschied ausmachen! Wie Sie Ihre persönliche Gesundheit mit einfachen Tipps und Tricks verbessern können, zeigt Ihnen das FORUM VIA SANITAS. Mit einfachen Anregungen Schritt für Schritt zu einer lebenslangen Gesundheit.

Hand aufs Herz. Wir alle wissen, dass bestimmte Entscheidungen und Lebensweisen alles andere als förderlich für unsere Gesundheit sind. Gute Vorsätze sind der erste Schritt in eine positive Richtung. Ziel ist jedoch das Wohlbefinden, die Lebensqualität und Lebensfreude spürbar zu verbessern.

Schon kleine Korrekturen der bisherigen Lebensweise können bestehende Gesundheitsprobleme reduzieren oder zum Verschwinden bringen. Bereits geringfügige Ernährungsoptimierungen, bewusste Ruhepausen und Entspannung zwischendurch, mehr Aktivität und Bewegung können dem Körper helfen, bestehende gesundheitliche Probleme leichter in den Griff zu bekommen. Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen oder Blutdruckprobleme reduzieren sich damit

häufig bereits deutlich. Die Veränderung des Lebensstils ist eine Weichenstellung Richtung mehr Lebensqualität und ein freudvolles, erfülltes Leben. Lassen Sie sich darauf ein.



Gesundheit als Weg

Gesundheit und Krankheit sind kein Gegensatzpaar. Sie sind vielmehr ein, uns lebenslang beschäftigender, beständig fließender Prozess. Das Bestreben des 8 Elements Health Concepts ist es, die Dynamik in Richtung Gesundheit aufrecht zu erhalten.





Check: Wie wichtig ist mir meine Gesundheit?

Gönnen Sie sich 5 Minuten Zeit, um die nachfolgenden Fragen zu überdenken. Tun Sie es für sich selbst.

- Wie sieht meine Lebensweise aus?
- Wie sorgsam gehe ich mit meiner Gesundheit um?
- Wie wichtig ist mir eine gesunde Lebensführung?
- Möchte ich gesundheitsbewusst leben?
- Welche Lebensziele habe ich?
- Wie ernähre ich mich wirklich?
- Bin ich bereit Einschränkungen zu akzeptieren oder möchte ich meine gute Lebensqualität so lang wie möglich erhalten?
- Bin ich bereit, ungünstige Lebensweisen zu ändern?
- Sorge ich für genug Bewegung und eine gute Work-Life-Balance?
- Wie viel bin ich mir eigentlich selbst wert?



Selfcare: Was brauche ich, um Verantwortung für meine Gesundheit zu übernehmen?

Das höchste Gut des Menschen ist die Gesundheit. Ihre liegt uns am Herzen. Deshalb begleiten wir Sie auf Ihrem Weg der Gesundheit.

- ganzheitliches Gesundheitswissen
- Impulse und Motivation
- konkrete und praktische Tipps mit Anwendungsbeispielen
- individuelle Beratung durch fachliche Experten

Lesen Sie sich den aktuellen Gesundheitsblog:
www.forumviasanitas.org

Lebensraum

FAKTOREN DER GESUNDHEIT.

Social
Wellbeing

Atmen

Ernährung

Wasser



8 ELEMENTS HEALTH CONCEPT

Ein ganzheitliches Gesundheitskonzept basierend auf 8 Elementen.

Die Aufgabe einer ganzheitlichen Gesundheitspflege ist es, jene Faktoren zu optimieren, die der Gesunderhaltung und Stärkung des individuellen Organismus dienen.

Je nach individuellen und situativen Gegebenheiten prägen diese 8 wesentlichen Elemente die Gesundheit des Einzelnen in unterschiedlicher und wechselnder Priorisierung. Sie in ihrer Gesamtheit wahrzunehmen und mit einzubeziehen, ist die unverzichtbare Ressource für das Wohlbefinden.

Als dynamische Gesundheitsressourcen können sie jeweils durch Eigenkompetenz optimiert sowie durch Fachkompetenz unterstützt und gestärkt werden. Bestehende und potenzielle gesundheitliche Risikofaktoren können durch die Aktivierung von Schutzmechanismen ausgeglichen werden, um Belastungen der Gesundheit zu vermeiden, zu balancieren oder zu kurieren.



GESUNDHEIT IST DAS ZIEL.

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Atmung
- Lebensraum
- Psyche
- Social Wellbeing
- Wasser trinken





Step by step in einen gesunden Alltag.

Aktiv werden mit dem 8 Elements HEALTH CONCEPT des FORUM VIA SANITAS

Es liegt auf der Hand: Ernährung und Bewegung sind entscheidende Elemente, um sich geistig und körperlich fit zu fühlen. Auch das richtige Umfeld und ein positives Mindset sind entscheidend. Der Einklang aller 8 Elemente zusammen ergibt ein großes Ganzes. Jeder körperliche Prozess beeinflusst eine ganze Kaskade weiter Körperfunktionen.

Dieses vernetzte System des Organismus schafft es lange Zeit, mit Belastungen fertig zu werden und diese zu kompensieren. Viele Menschen setzen sich gesundheitlichen Belastungen, wie permanenten Stress, einseitiger Ernährung oder Bewegungsmangel mit dem Argument aus: „Mir macht das nichts aus!“ Eine Zeit lang und bis zu einem bestimmten Punkt geht das gut. Dann tauchen plötzlich Symptome auf. Der Körper beginnt sich zu wehren und sendet Warnsignale. Vielleicht sind es Stimmungsschwankungen, Gewichtsprobleme, Schlafstörungen, Hautprobleme, Magenschmerzen, Migräne oder Unverträglichkeiten, die uns aufzeigen sollen, die Belastbarkeit der Gesundheit nicht überzustrapazieren.

Um das Leben noch lange in vollen Zügen genießen zu können, besteht heute Handlungsbedarf.

Das Forum FORUM VIA SANITAS liefert die nötigen Impulse. Zu jedem der 8 Gesundheitselemente finden Sie Infos, Tipps und Anregungen. Starten Sie zunächst mit 1-2 Elementen. Danach setzen Sie mit jedem Element weiter fort. Lassen Sie Ihre positiven Veränderungsschritte im Alltag nach und nach zur Gewohnheit werden.

HEALTH Element

ERNÄHRUNG – DU BIST, WAS DU ISST!





Finden Sie Ihren persönlichen gesunden Ernährungsstil, den Sie genießen können.

Gesunde Ernährung ist ein vielfältiges Thema. Es scheint verlockend, anzunehmen, dass es die perfekte Ernährungsform gibt und wir sie nur finden müssen, um die vollkommene Gesundheit zu erreichen. Bei der Unzahl an Ernährungsratschlägen und Tipps für ultimative gesunde Ernährung – ist es gewiss nicht leicht, herauszufinden, welche die optimale Esskultur für den Einzelnen ist. Vor allem, da sich Empfehlungen auch widersprechen oder einen Trend folgen. In Wahrheit ist die passende Ernährungsweise individuell und abhängig vom aktuellen Gesundheitszustand, dem individuellen Lebensstil und letztendlich auch von den persönlichen Vorlieben. Denn Essen ist ein lustvolles Erlebnis und soll weiterhin Genuss bereiten.

Haben Sie das Bedürfnis ihre Ernährung zu ändern, so geht es zunächst um eine Zieldefinition. Was möchten Sie mit einer Ernährungsumstellung erreichen? Ist es Ihre Intention, damit individuelle gesundheitliche Probleme in Angriff zu nehmen?

Gemüse/Obst
Wasser Salz/Gewürze
Kohlenhydrate/Zucker
Kräuter/Wildpflanzen Fette/Öle
Eiweiß/Fleisch/Milchprodukte
Genussmittel (Alkohol, Kaffee)
Säure/Basenhaushalt
Hormonbalance Zusatzstoffe
Nährstoffe/Nahrungsergänzungen/Superfoods
Gewichtsregulation
Stoffwechsel/Metabolismus
Lebensenergie/Zellernährung/Mitochondrien
Konservierungsstoffe/Farbstoffe
Kalorien/Fasten/Autophagie/Entschlacken
Esskultur/Genuss/Zubereitung



Gesunde Ernährung mit Genuß!

Möchten Sie beginnen, etwas in Ihrem Leben zu ändern und die ersten Schritte in Richtung gesunder Ernährung starten? Das FORUM VIA SANITAS inspiriert Sie. Wegweisend für eine gesunde Ernährung, mit Genuss und Freude.

- Gesunde Ernährung startet bereits beim Einkauf. Frische, unverarbeitete und regionale Lebensmittel versorgen Ihren Körper mit essentiellen Nährstoffen. Versuchen Sie bewusst, auf Convenient Food, industriell verarbeitete Fertigmahlzeiten und Produkte mit Zusatz- und Konservierungsstoffen zu verzichten.
- Setzen Sie auf echte LEBENSmittel mit wahrlicher Lebenskraft. Sie werden spüren: Appetit, Gewicht und der allgemeine Gesundheitszustand werden sich ganz von selbst regulieren, sobald Sie den Konsum von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln reduzieren. Echte Lebensmittel unterstützen das Immunsystem, sorgen für ein gesundes Darmmikrobiom, hemmen Entzündungen und fördern die Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.
- Genießen Sie Ihre Mahlzeiten. Bissen für Bissen. Jede Nahrungszufuhr bewirkt etwas im Körper. Tun Sie sich mit Ihrem Essen Gutes, kauen Sie langsam und lassen Sie sich den Geschmack wortwörtlich auf Ihrer Zunge zergehen.
- Essen ist ein sozialer Akt. Zelebrieren Sie Ihre Mahlzeiten gemeinsam mit anderen, wann immer es Ihnen möglich ist. Alleine vor dem Bildschirm zu essen verführt zu ungünstigen Ernährungsgewohnheiten.



- Essen Sie wirklich nur, wenn Sie Hunger haben. Lernen Sie dafür Hunger bewusst von Heißhunger, Langeweile oder auch einfach nur Durst zu unterscheiden.
- Gönnen Sie sich immer wieder etwas Besonderes. Brechen Sie aus der täglichen Routine aus und entdecken Sie neue Geschmacksrichtungen und Gerichte. Hinterfragen Sie Ernährungsgewohnheiten bewusst und erweitern Sie Ihr Mahlzeitenrepertoire. Ab und zu als festlicher Anlass darf auch ein genussvoller „Joker“ dabei sein.
- Ändern Sie zuerst jene Ernährungsgewohnheiten, die Ihnen ein schlechtes Gewissen bereiten. Stellen Sie sich gesunde Snacks bereit: Karotten, Oliven, Stangensellerie, ein gekochtes Ei, oder Nüsse. Damit gelingt es zum Beispiel leichter, Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren.



- Zwischenmahlzeiten sind eine Versuchung für viele. Um dieser widerstehen, suchen Sie sich dafür Ablenkung - Musik, Atemübung, Schreibtisch-Fitness – und halten Sie sich einen gesunden „Notfallsnack“ parat, um nicht in alte Ernährungsmuster zurückzufallen.

Bei gezielten Ernährungsfragen lohnt sich eine fachlich kompetente Beratung beim Arzt, Ernährungsmediziner oder Diätologen. Die Ergänzung wichtiger Ernährungsbausteine kann für das Wohlbefinden oft enorme Verbesserungen bewirken.

- Fordern Sie sich selbst heraus, zwei Wochen lang nur frische und unverarbeitete Lebensmittel zu essen. Ihre Geschmacksknospen brauchen nur kurze Zeit, um sich an neue Ernährungsgewohnheiten zu gewöhnen. In wenigen Tagen haben Sie gewonnen!

Bei gezielten Ernährungsfragen eignet sich eine fachlich kompetente Beratung beim Arzt, Ernährungsmediziner oder Diätologen. Die Ergänzung wichtiger Ernährungsbausteine kann das Wohlbefinden verbessern.



HEALTH Element

BEWEGUNG – IST LEBEN!





Bewegung – für mehr Lebensqualität. Fit mit Spaß durch regelmäßige Bewegung.

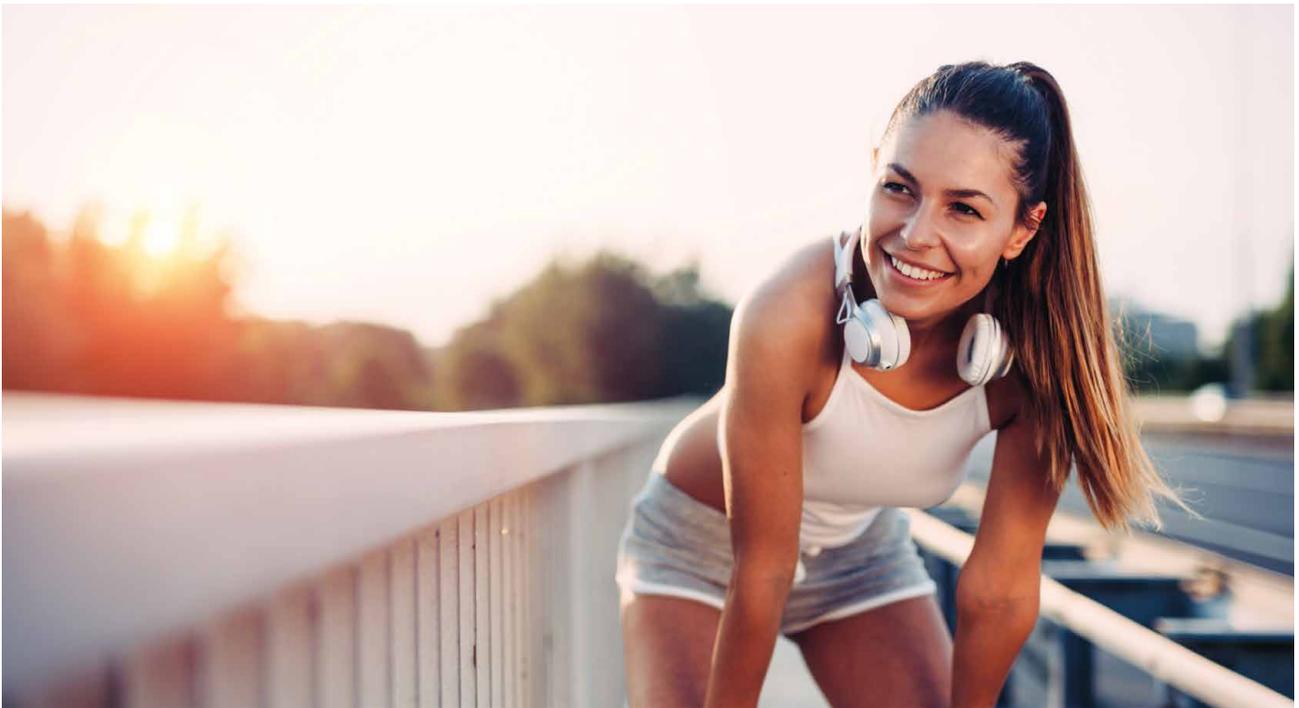
Sitzen ist das neue Rauchen!

Dieser bekannte Slogan bringt es auf den Punkt: Bewegungsmangel ist eine Gefahr für die Gesundheit. Und wohlgermerkt: Die Rede ist von Bewegung und nicht von Sport. Viele bewegen sich im Alltag lediglich zwischen Auto, Schreibtisch, Kühlschrank und Couch hin und her. Für den Menschen ist das keine „artgerechte Haltung“. Denn regelmäßige Bewegung spielt eine bedeutende Rolle für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Es geht nämlich um viel mehr als Muskelaufbau.

Der Körper braucht Bewegung für die Aufrechterhaltung einer ganzen Reihe von Funktionen: Stoffwechsel, Energiehaushalt, Herz-Kreislauf und Wärmehaushalt, Verdauung und Darmfunktion, Skelettstabilität und Gelenkfunktion, Immunabwehr und Sauerstoffversorgung. Damit der Herzmuskel fit und der Kreislauf stabil bleibt, benötigt der Organismus zumindest 30 Minuten moderate körperliche Bewegung pro Tag.

Zudem reguliert Bewegung den Blutzuckerspiegel. Gerade bei kohlenhydratlastiger und zuckerüberschüssiger Ernährung ist Bewegung elementar. Bewegt man sich, verbrauchen Körperzellen Energie und der Blutzuckerspiegel sinkt.

Regelmäßige Bewegung
Muskelaufbau/-erhalt Naturbezug
Trainingsoptimierung/Herz-Kreislauf
Bindegewebe/Faszien Atmung/Sauerstoff
Grund-/Leistungsumsatz/Sport
Rhythmus/Innere Uhr



Bewegung aktiviert den Organismus

Die Entgiftung über den Darm wird durch Bewegung angeregt, ebenso die Leber, das Bindegewebe, die Haut, die Nieren und die Durchblutung. Bewegung nimmt regulierenden Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt, durch den Sie sich automatisch fitter fühlen werden. Langes Sitzen hingegen macht sauer und verspannt. Dadurch lässt die Konzentration nach. Rücken, Gelenke und Kopf beginnen zu schmerzen. Im Ruhezustand fährt der Körper alle Aktivitäten herunter. Je weniger Aktivität, desto weniger Sauerstoff im Gehirn. Die Nährstoffversorgung leidet und die Denkfähigkeit ist reduziert.

Eine Frage des Timemanagements

Studien zeigen: fast jeder zweite Mitteleuropäer treibt heutzutage kaum bis gar keinen Sport mehr. Warum wenig Zeit für regelmäßige Bewegungsprogramme bleibt, dafür gibt es viele Gründe: Stress im Berufsleben und der Wunsch, die verbleibende Zeit lieber mit anderen Hobbies, mit der Familie oder Freunden zu verbringen. Doch körperliche Aktivität ist nun mal Teil eines gesunden Lebensstils. Überlegen Sie, wie Sie Sport und Bewegung in Ihre Freizeitgestaltung integrieren können. Mindestens 30 Minuten sollten Sie sich am Stück mäßig anstrengen. Idealerweise drei- bis viermal

pro Woche. Betrachten Sie zum Beispiel den Alltag als gute Gelegenheit für Fittesseinheiten zwischendurch: Stiegen steigen statt Lift fahren, Müll raustragen, Kollegen in einer anderen Etage einen persönlichen Besuch abstaten, statt zum Telefon zu greifen.





Create your daily routine.

Bewegung als Routine in den Alltag einbauen.

Das optimale Bewegungspensum

Unsere Empfehlung: Bauen Sie tägliche Bewegungsphasen ein: 2-3 Mal pro Woche gerne eine längere sportliche Aktivität. Kommen Sie ruhig ins Schwitzen!

Mehrere kleine Bewegungseinheiten pro Woche sind effektiver als lediglich ein langes Training pro Woche.

Wussten Sie übrigens, dass ein Morgen-spaziergang im Sonnenlicht, bzw. im hellen Morgenlicht mit geringerem Körpergewicht korreliert?

Um die Schlafqualität zu verbessern, versuchen Sie doch einmal einen Abendspaziergang. Ein gut mit Sauerstoff versorgter Körper ruht doppelt so gut.

Das beste Trainingsgerät: Ihr Körper

Optimales Ganzkörpertraining ist nicht von einer Mitgliedschaft im Fitnessstudio abhängig. Der eigene Körper tut's auch und bietet sogar eine ganze Bandbreite an wundervollen Bewegungsmöglichkeiten. Unabhängig von Zeit und Ort.

Regelmäßige Sit-ups, Ausfallschritte, Liegestütze, Kniebeugen, Brücken, Planken und Twists verbessern die Beweglichkeit, die Koordination und die Energie in kürzester Zeit. Lassen Sie die abschließenden Stretch- und Dehnungsübungen nicht aus und denken Sie an Ihre Flüssig-

keitszufuhr. Diese ist für die Regeneration besonders wichtig und trägt zu ihrem Wohlfühl bei.

Geistige Arbeit mit Bewegung verbinden

Fördern Sie Ihre grauen Zellen durch abwechslungsreiche körperliche Aktivitäten und regelmäßige Bewegungspausen. Bewegung verbessert die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns und regt durch vielseitige Impulse kognitive Fähigkeiten an.

Kreieren Sie sich Ihre tägliche Office-Workout-Routine

Kurze Koordinations-, Gleichgewichtsübungen sowie Streck- und Dehnübungen lassen sich zwischendurch wunderbar in den Arbeitsalltag integrieren. Füttern Sie Ihren Körper mit kleinen Bewegungshäppchen und wecken Sie müde Gesäß- und Rückenmuskeln. Telefonate stellen übrigens eine gute Möglichkeit dar, sich die Beine zu vertreten.

Motivation Schrittzähler

Sie sind im Besitz eines Smartphones? Umso besser! Aktivieren Sie sich Ihren Schrittzähler.

Überprüfen Sie sich selbst und behalten Sie Ihre Schritte in den nächsten 7 Tagen im Überblick! Wie sieht der Verlauf Ihrer Schrittzähler-Kurve aus? Sind Sie zufrieden?

HEALTH Element

ATMEN – TAKTGEBER DES LEBENS.





Richtiges Atmen für mehr Gesundheit.

Auf Vieles können wir verzichten. Aber auf die Luft zum Atmen? Definitiv nur sehr kurzfristig! Nehmen wir nicht alle unsere Atmung etwas zu selbstverständlich und verlassen uns darauf, dass sie funktioniert? Rund 20.000 Atemzüge pro Tag versorgen den Körper mit Sauerstoff. Aufgabe der Atmung ist es, über den Gasaustausch in der Lunge Sauerstoff zur Energiegewinnung in den Zellen zu generieren und das Abfallprodukt Kohlendioxid aus dem Organismus auszuscheiden.

Die Atmung gehört wie der Herzschlag, die Verdauung und der Stoffwechsel zu den sogenannten Vitalfunktionen, d.h. sie funktionieren ohne unser aktives Zutun rund um die Uhr. Richtig eingesetzt, verhilft uns die Atmung nicht nur zu mehr allgemeinem Wohlbefinden, sondern auch zu besserer Gesundheit.

Da der menschliche Körper Sauerstoff braucht, ihn aber nicht speichern kann, ist eine gute Atemkultur wichtig. Die durchschnittliche Atemfrequenz in Ruhe liegt bei Erwachsenen bei 12 bis 16 Atemzügen pro Minute. Bei körperlicher Anstrengung sogar bei bis zu 45 Atemzügen. Eine gute Atmung beliefert nicht nur die Lunge mit Sauerstoff, sie dient auch zur Energiegewinnung, unterstützt die Funktion des Gehirns und der Verdauungsorgane, dient der Stressregulation und Entspannung und rhythmisiert Körper und Geist gleichermaßen.

Sauerstoff
frische Luft Bronchien
Elektronenaustausch
Atemübung Atmungskette
Bewusstsein Freiheit
Wald Zellatmung
Kreislauf/ Sport



Atmung steuert die Gesundheit

Die Atmung wird vom vegetativen Nervensystem (VNS) gesteuert, wie auch Herzschlag und Verdauung. Das VNS passt die Atmung an die körperliche Bewegung, den Energiebedarf und sogar an die Gefühlswelt an. Emotionen wie Stress und Angst, sowie körperliche Anstrengungen, beschleunigen das Atmen. Bei Entspannung und während des Schlafes hingegen verlangsamt der Atemrhythmus.

Beschleunigt sich die Atmung, verstärkt sich in Folge die Aktivität des Herzens und Stressreaktionen setzen ein. Die Atmung wird heftiger.



Im Gegensatz zu anderen vegetativen Funktionen, wie Herzschlag und Verdauung, können Sie Ihr Atmen bewusst steuern.

Probieren Sie es aus! In Stresssituationen nicht die Luft anhalten, sondern sich auf die Atmung zu konzentrieren, wirkt wahre Wunder. Dadurch aktivieren Sie Ihren Parasympathikus, die Herzfrequenz verringert sich und siehe da - Herzschlag und Puls entspannen sich. Mit anderen Worten: Die Atmung ist Indikator des inneren Zustands.

Bewusstes Atmen kann also eine Brücke zu unserer Gesundheit sein. Sie beeinflusst den Körper als auch die Psyche positiv.

Das sind gute Gründe dafür, dass bewusste Atmung in Form von Übungen und Techniken zum Grundrepertoire vieler Meditationsformen zählt. In erster Linie holen wir beim Atmen Luft, bringen aber gleichzeitig, mit den dafür notwendigen Muskelaktivierungen, Bewegung in den Bauchraum. Wie eine gleichmäßige Massage der inneren Organe, die den Blutdruck senkt und die Verdauung fördert. Langes Sitzen, gekrümmte Körperhaltung, Stress und Bewegungsmangel haben eine schwache, sehr flache und oberflächliche Atmung zur Folge. Wird die tiefe Atmung behindert, belastet dies das Herzkreislaufsystem. Die Folge davon sind Müdigkeit und Beeinträchtigung der Konzentration. Nicht zu vergessen die Entgiftungsfunktion der Atmung für den Organismus und ihre Bedeutung für die Immunabwehr.

Bei der gesunden Atmung dehnen sich Brustkorb und Bauch gleichmäßig aus und ziehen sich wieder zusammen. Die tiefe Bauch- und Zwerchfellatmung tut dem Organismus und den inneren Organen gut. Empfinden Sie starke Emotionen wie Stress, Angst, Depression, Wut, Zorn oder Trauer: atmen Sie achtsam und Sie werden Erleichterung verspüren. Einfach einmal tief durchatmen und aufatmen, wenn die Anspannung nachlässt. Sogar Schmerzen lassen sich durch bewusste Atmung lindern. Ein gutes Atemmanagement unterstützt außerdem die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist. Insbesondere im Sport.





Take a breath!

Mit der richtigen Atmung
zu mehr Gesundheit.

Ab jetzt richtig atmen!

Wir alle atmen ununterbrochen und oft falsch. Das Gute daran: Richtiges Atmen ist lernbar. Die ideale Form der Atmung ist die sogenannte Vollatmung. Durch diese nimmt der Körper die optimale Menge an Sauerstoff auf. Eine Atemweise, die Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche vorbeugt.

Die Vollatmung ist die Verbindung dreier Atemarten: Brust-, Flanken- und Bauchatmung. Versuchen Sie es, sie lässt sich leicht trainieren. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und atmen Sie ruhig ein und wieder aus. Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Brustkorb hebt und senkt. Wichtig ist dabei in den unteren Brustkorb zu atmen und beim Einatmen nicht die Schultern hinaufzuziehen.

Legen Sie nun Ihre Hand auf Ihren Bauch. Bewegt sich dieser mit der Atmung mit, machen Sie alles richtig! Achten Sie genau auf die Bewegungsrichtung des Bauches: beim Einatmen nach außen, beim Ausatmen nach innen. Atmen Sie bei der Einatmung bewusst und aktiv gegen ihre Hand.

Im nächsten Schritt platzieren Sie eine Hand links und eine rechts an Ihren Flanken. Ertasten Sie Ihre Rippen. Atmen

Sie gegen Ihre Hände und spüren Sie, wie sich die Rippen nach außen schieben. Dadurch dehnt sich die Lunge auch seitlich aus und Sauerstoff wird aufgenommen.

Wiederholen Sie die Atemzüge so lange, bis sich Ihr gesamter Rumpf mit Brustkorb, Bauch und Flanken in Bewegung setzt. Denken Sie auch im Alltag an die Vollatmung und kontrollieren Sie immer wieder Ihre Atemtechnik.

In den Schlaf atmen

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Legen Sie Ihre rechte Hand auf den Bauch, die linke auf den Brustkorb. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Die Hand auf Ihrer Brust soll sich möglichst nicht bewegen. Konzentrieren Sie sich nur auf die Atmung im Bauchraum für 15 bis 20 Minuten. Die Benefits: Stress wird abgebaut, die Bauchorgane werden massiert und die Verdauung verbessert.

4-4-4-4: Entspannung to-go

Vier Sekunden lang einatmen, vier Sekunden den Atem anhalten, vier Sekunden wieder ausatmen, vier Sekunden normal einatmen. Eine Atemtechnik, die den Atemfluss reguliert und das Gedankenkarussell im Kopf eindämmt. Eine gute Möglichkeit, um sich auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten.

HEALTH Element

LEBENSRAUM UND LEBENS- QUALITÄT.





Lebensraum und Umwelt beeinflussen die Lebensqualität.

Der Mensch als Teil der Natur

Wir sind genauso wie andere Lebewesen in die natürlichen Gegebenheiten unseres Lebensraumes eingebunden. Unsere Lebensqualität wird getragen von den natürlichen Rhythmen der Natur: Jahreszeiten, Tag-Nacht-Rhythmus, Klima. Leben wir „gegen unsere Natur“, tun wir das auf Kosten der Gesundheit. Nachtarbeit, künstliches Licht und Bildschirmtätigkeit, Bewegungsmangel, Luftbelastung, Verkehrslärm, Umweltgifte und Chemikalien - unphysiologische Belastungen, die nicht zu unserem naturgegebenen Umfeld gehören, haben Wirkung.

Der menschliche Organismus ist erstaunlich belastungsfähig und kann viele Herausforderungen und Belastungen durch Umwelttoxine lange Zeit kompensieren. Ist das „Maß voll“, stellen sich gesundheitliche Konsequenzen ein.

Allergie – wenn der Organismus streikt

Die Ursachen für Allergien sind vielfältig. Trigger, die zu einer Überreaktion des Immunsystems führen, können sehr unterschiedlich sein: Ernährung und Umweltbelastungen, z.B. chemische Stoffe in Reinigungs- und Waschmitteln, Kosmetika, Staub und Tierhaare - eine schier unendlich lange Liste. Die Symptome können vielseitig sein: juckende und tränende Augen, eine laufende Nase, juckender Hautausschlag, Atembeschwerden, Asthmaanfälle oder auch Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Durchfall.

Immuntraining
Infektabwehr
Allergien/Entzündungen
Atemübung Sonne/Licht
Umwelttoxine minimieren



Die körpereigene Immunabwehr

Als Spezialeinheit für die Abwehr von Krankheitserregern – reagiert das körpereigene Immunsystem plötzlich intensiv auf eigentlich harmlose Reize wie z.B. Pollen und Hausstaub. Der Körper schüttet Histamine aus und es kommt zu einer überstarken Immunreaktion. Der Darm, in dem 80 Prozent des Immunsystems sitzt, kann ebenfalls für Überreaktionen des Immunsystems verantwortlich sein. Ein überreagierendes Immunsystem ist nicht selten auf die Beeinträchtigung der Darmflora zurückzuführen. Hervorgerufen durch einseitige Ernährung, schädliche Nahrungsmittelzusätze

wie Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Emulgatoren und Konservierungsmittel. Die Darmschleimhaut ist hohen Belastungen und einer Vielzahl von Schadstoffen ausgesetzt. Die körpereigene Immunabwehr muss sich permanent mit diesen Überlastungen auseinandersetzen, was zu Überreaktionen des Immunsystems und somit zu Allergien führen kann.

Die starke Zunahme von Allergikern wird mit Umweltbelastungen und unterschiedlichen Lebensstilfaktoren in Verbindung gebracht. Ausschlaggebend ist dabei die zugeführte Menge an Allergenen. Eine Reduktion der vielfältigen Belastungen bringt häufig eine Erleichterung belastender allergischer Reaktionen. Bewährte Maßnahmen zur Linderung einer bestehenden Allergie: eine Darmsanierung, die Balancierung des Säure-Basen-Haushaltes und die Zufuhr wichtiger Nährstoffe wie Vitamin C und Zink, um die überschießende Immunreaktion auszugleichen.



Multitalent Darm

Der Darm und sein Mikrobiom sind ein Lebensraum für sich, der die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen maßgeblich beeinflusst. Die Zusammensetzung des Darmmikrobioms - auch



Darmflora genannt - ist bei jedem Menschen sehr individuell. In etwa vergleichbar mit dem Fingerabdruck. Die Gesamtheit aus Bakterien, Hefepilzen und anderen Mikroorganismen im Darm wird als Mikrobiom bezeichnet. Erstaunlich ist, dass in unserem Darm 10-mal mehr Mikroorganismen leben, als wir eigene Körperzellen haben!

Darmmikrobiom

Diese Darmbesiedlung übernimmt eine Vielzahl von Aufgaben. Die Bakterien der Darmflora sind wichtige Verdauungshelfer, die aufgenommene Nahrungsmittel in verwertbare Bestandteile umwandeln. Diese kleinen Gäste wirken an einer Reihe von Stoffwechselfvorgängen mit, sorgen für ein optimales Milieu im Darm, produzieren lebenswichtige Enzyme, Aminosäuren und Vitamine und unterstützen das Immunsystem.

Der Darm ist eines unserer größten Immunorgane. Vorausgesetzt er ist fit für die Immunabwehr. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass die Zusammensetzung des Darmmikrobioms ganz konkrete Auswirkungen auf die Entwicklung und Ausprägung verschiedener Erkrankungen wie Depression, Fettleibigkeit oder Diabetes haben kann. Je nachdem welche Bakterien, Pilze und Viren, im Darm angesiedelt sind, können diese die mentale und physische Gesundheit maßgeblich prägen. Der Lebensstil kann wiederum die individuelle Darmflora eines Menschen beeinflussen. Die Zusammensetzung der Darmflora adaptiert sich an die jeweiligen

Lebensgewohnheiten, sowie Ernährung, Stress, Schlaf und Bewegung.

Der Darm ist nicht nur für die bloße Nahrungsverwertung zuständig. Der gesamte Magen-Darm-Trakt ist mit einem Geflecht an Millionen Nervenzellen durchzogen, die ein eigenständiges autonomes Nervensystem bilden. Dieses sogenannte enterische Nervensystem wird auch als „Bauchhirn“ bezeichnet. Es steuert als Kontrollzentrum sämtliche Verdauungsvorgänge, die Durchblutung, die Darmbewegungen, sowie Funktionen des Immunsystems.

Der der Darm Teil unseres autonomen vegetativen Nervensystems ist, können Stressfaktoren die Darmtätigkeit unmittelbar beeinflussen. In Belastungssituationen werden Verdauungsprozesse reduziert und verlangsamt ausgeführt, was zu Beschwerden wie Verstopfung und Durchfall führen kann. Folglich kann es auch zu einer verminderten Nährstoffaufnahme kommen.

Das Universum des Darmmikrobioms ist als wesentlicher Gesundheitsfaktor einfach nicht zu unterschätzen.



Von außen nach innen und umgekehrt: Das Selbstreinigungssystem des Körpers

Bei gesunden Menschen funktionieren Entgiftungsprozesse normalerweise von selbst. In Belastungssituationen können die Entgiftungsorgane jedoch Unterstützung gut gebrauchen. Eine ausgewogene Ernährung, reichlich Bewegung, weniger Alkohol und Stress unterstützen die körpereigene Entgiftungsleistung.

- Die **Leber** ist unser größtes und wichtigstes Entgiftungsorgan. Nicht nur Alkohol, auch zu viel Zucker kann die Leber in ihrer Entgiftungsleistung behindern und schädigen.
- Die **Nieren** sind ebenfalls rund um die Uhr mit Entgiftung beschäftigt. Zu wenig Flüssigkeit, vor allem zu wenig Wasser erschwert den Nieren ihre Entgiftungsarbeit.
- Der **Darm** und seine Darmflorabesiedlung differenzieren Nahrungsbestandteile in

Nützliches und Schädliches. Eine gesunde Darmflora und eine ballaststoffreiche Ernährung binden konstant Giftstoffe und scheiden diese rasch aus.

- Über die **Lunge** nehmen wir Lebensenergie in Form von Sauerstoff auf. Beim Ausatmen werden überschüssige Schadstoffe aktiv aus dem Körper abtransportiert. Richtiges Atmen unterstützt die Entgiftungsleistung.
- Die **Haut** ist unser Schutzschild nach außen. Über unsere große Körperoberfläche werden von innen Schadstoffe durch den Schweiß aus dem Stoffwechsel ausgeschieden.
- Über die **Lymphflüssigkeit** werden Stoffwechselabfallprodukte, Krankheitserreger und Gifte zu den Lymphknoten transportiert, wo sie bearbeitet und für den Körper unschädlich gemacht werden.

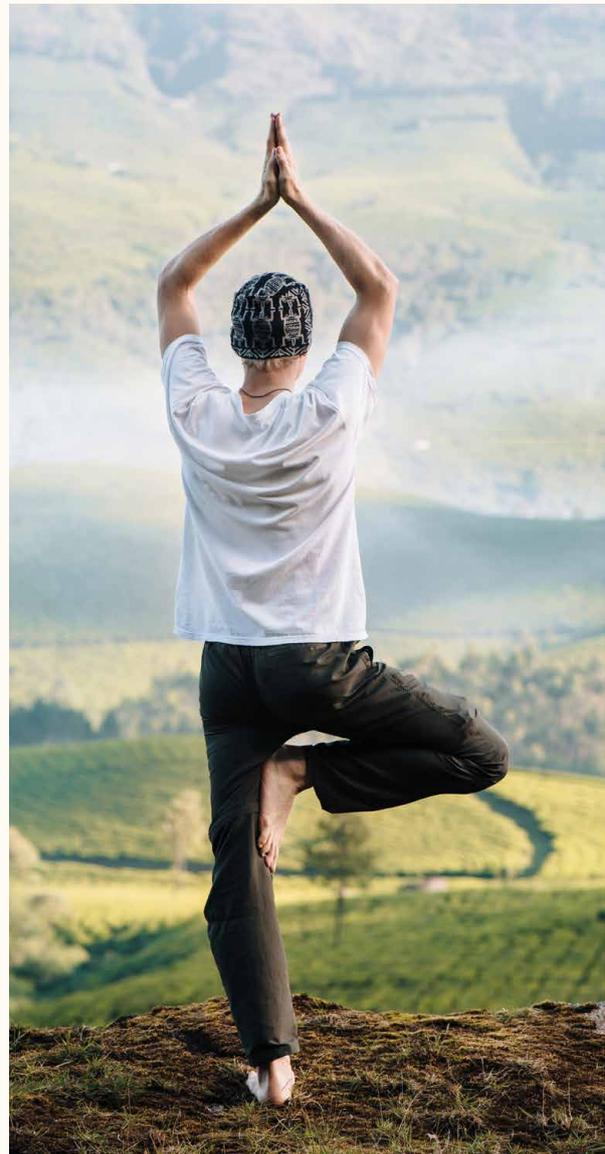




Tipps, um Belastungen aus dem Lebensraum zu minimieren.

Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren unmittelbaren Lebensraum mit offenen Augen wahrzunehmen und stellen Sie sich bewusst einige kritische, vielleicht sogar unbequeme Fragen:

- Wie habe ich meinen Lebensraum in meiner Wohnung und an meinem Arbeitsplatz gestaltet? Machen Sie eine Checkliste, mit welchen Umweltfaktoren Sie in Kontakt sind. Können Sie etwas verbessern?
- Schleppe ich Belastungsfaktoren trotz einfacher Änderungsmöglichkeiten aus Bequemlichkeit mit?
- Mute ich meiner Gesundheit belastende Lebensstilfaktoren zu, die ich durch bewusstere Ernährung und Alltagsgestaltung verbessern könnte?
- Kennen Sie Ihren Nährstoffstatus? Die ausreichende Versorgung mit antioxidativ wirksamen Mikronährstoffen ist bei Umweltbelastungen hilfreich.
- Biete ich meinem Organismus ausreichende Entgiftungsmöglichkeiten? (Niere, Darm, Haut, Atmung, Bewegung, Ernährung, Wassertrinken, etc.)
- Gleiche ich Belastungen im Alltag durch gesunde Freizeitgestaltung aus?



HEALTH Element

REGENERATION – ENTSPANNUNG, SCHLAF.

E





Leben im gesunden Bio-Rhythmus.

In der Ruhe liegt die Kraft

Ein regelmäßiger Lebensrhythmus, ausreichend Schlaf und Entspannungspausen spielen eine wichtige Rolle für gute Regeneration und ein vitales Leben.

Ein gewisses Maß an Stress ist jedoch notwendig: immerhin erhöht er unsere Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. Druck, Anspannung und letztendlich Überforderung entstehen erst dann, wenn Stress überhand nimmt. In längeren Stressphasen steigt dann das Risiko für gesundheitliche Folgen und Erkrankungen. Der Grad zwischen überstarker Anspannung und mangelnder Entspannung wird immer schmaler und zeigt sich durch Überforderung, Nervosität, nachlassende Belastungsfähigkeit, Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie Herz-Kreislaufprobleme. Gelingt es nicht mehr, negative Stressbelastungen zu durchbrechen, ist die Diagnose „Burn-out“ nicht weit.

Schlaf
Regeneration Lichtverschmutzung
Biorhythmus
Digital Detox Burnout Prophylaxe
Nervensystem/Belastbarkeit



*„Schlaf ist für den Menschen,
was das Aufziehen für die Uhr ist“
Arthur Schopenhauer*

Work-Life-Balance hat Vorzüge

- weniger Stress, Stress rechtzeitig erkennen und stoppen
- besserer und erholsamerer Schlaf
- höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit
- mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit
- geringere Depressionsgefahr
- bessere Konzentration und Denkfähigkeit
- leichtere Gewichtskontrolle
- aktiverer Stoffwechsel
- leichteres Abnehmen
- weniger Aggressionen
- bessere soziale Beziehungen
- stärkere Libido
- schönere Haut, stärkere Sehkraft
- bessere Verdauung, weniger Darmprobleme
- stärkere körpereigene Immunabwehr, weniger Allergien

Guter Schlaf: Basis für Gesundheit und Lebensfreude

Guter Schlaf ist essentiell für ein lebenswertes, langes Leben. Wer gut schläft, regeneriert sich und seine Organe, um aktiv mit voller Kraft entspannt und leistungsfähig in den neuen Tag zu starten. Entspannung und Nachtruhe sind kein überflüssiger Luxus! Für die Gesundheit und die körperlichen und

geistigen Regenerationsprozesse ist ein erholsamer Schlaf Voraussetzung. Unser Tag-Nacht-Rhythmus, der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung, Wachsein und Schlaf wird von unserer inneren Uhr bestimmt und beeinflusst viele körperliche Funktionen. Er wird durch das Licht am Morgen und der Dunkelheit während der Nacht gesteuert und beeinflusst in der Folge viele körperliche Funktionen. Ein Übermaß an künstlichem Licht und die hektische Arbeitswelt können diesen naturgegebenen Rhythmus durcheinanderbringen. Wird der zirkadiane Rhythmus gestört, kann sich das auf den ganzen Körper auswirken.

Der Stoffwechsel wird träge, die Verdauung verlangsamt sich, die Hormonausschüttung wird gedrosselt, das Immunsystem wird geschwächt, das Gedächtnis wird in Mitleidenschaft gezogen und die Wundheilung verschlechtert sich. Der Griff zu chemischen Schlaftabletten ist keine Dauerlösung. Diese erzwingen einen Tiefschlaf, der jedoch meist nicht regenerativ ist. Morgens fühlt man sich trotzdem nicht ausgeruht, sondern erschöpft. Eine langfristig wirksame Schlafhilfe soll die Entspannungsfähigkeit unterstützen, die Phasen des natürlichen Schlafs respektieren, gleichzeitig die Einschlafphase erleichtern und das Durchschlafen fördern.

Was bringt ein guter Nachtschlaf:

- mehr Energie und mehr Leistungsfähigkeit untertags
- Stressresistenz, emotionale Ausgeglichenheit und mehr Freude am Leben
- bessere Konzentration, Gedächtnis- und Reaktionsfähigkeit
- mehr körperliche Fitness, geringeres Risiko für Übergewicht
- Stärkung des Immunsystems, geringeres Risiko für chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes und Alzheimer
- Verbesserung der Lebensqualität und höhere Lebenserwartung



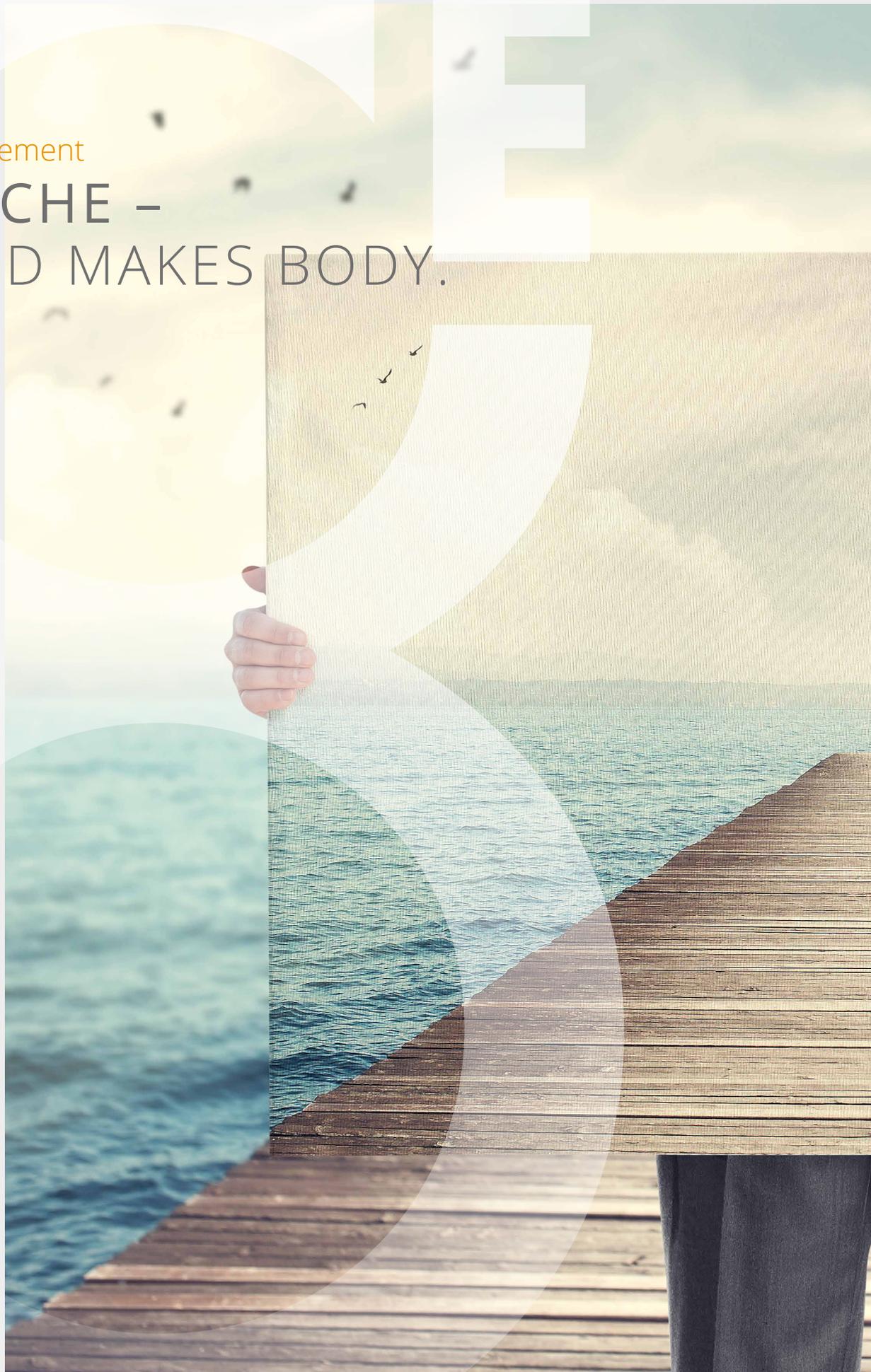
Besserer Schlaf auf natürlicher Weise.

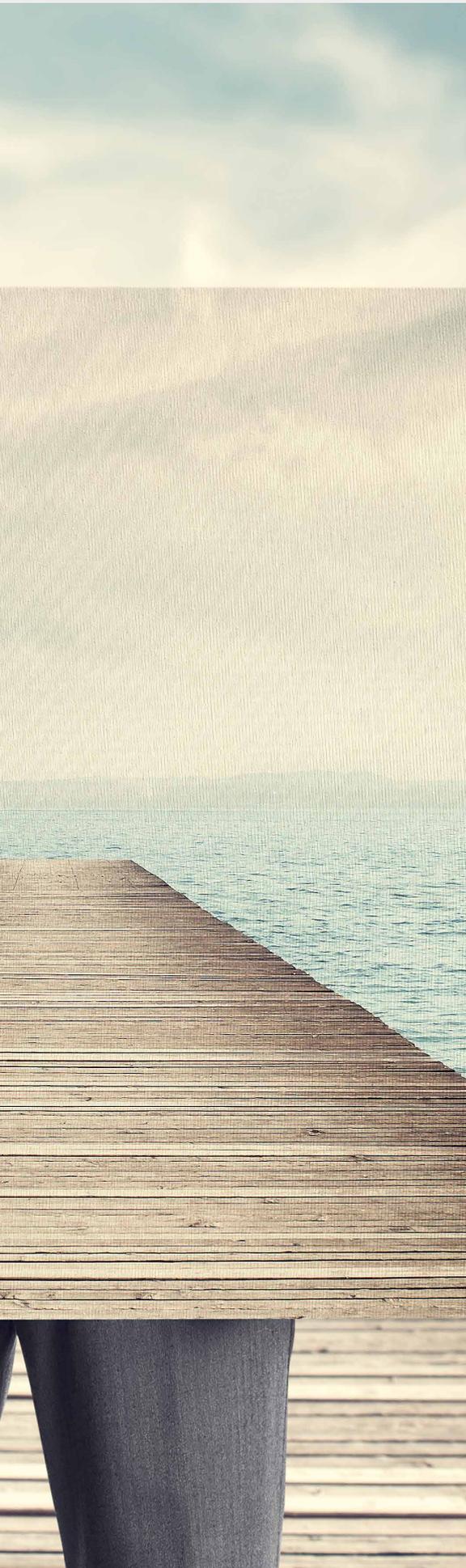
Wie die 8 Elemente den Schlaf beeinflussen.

- Ausreichend Bewegung untertags verbessert nachweislich die Schlafqualität. Regelmäßiges Training (idealerweise 3-4 Mal wöchentlich) wirkt sich spürbar positiv auf den Schlaf, vor allem auf die regenerativen Tiefschlafphasen aus. Auch abends spazierzugehen, statt vor dem Fernseher zu „versumpfen“ verbessert den Nachtschlaf nachweislich.
- Bildschirmfreie Abendgestaltung: das künstliche blaue Licht aus Fernseher, Tablet, Smart-Phones verhindert die Melatoninbildung, verzögert damit die innere Uhr und erschwert das Einschlafen.
- Schließen Sie Ihren Tag bewusst ab und nehmen Sie keine belastenden Gedanken mit in den Schlaf. Vielleicht hilft dabei ein kleines Tagebuch. Auch wenn es kein Abendgebet ist, einige dankbare Gedanken an die Liebsten lassen Sie gleich viel entspannter einschlafen.
- Timen Sie Ihre innere Uhr und gehen Sie regelmäßig zur selben Zeit ins Bett. Die innere Uhr und der Tagesrhythmus werden vom Gehirn gesteuert.
- Schwere Abendmahlzeiten oder Alkohol belasten die Schlafqualität. Lieber ein kleines Abendritual mit Omas Hausmittel, z.B. einen Kräutertee (Lavendel, Baldrian, Melisse, Lindenblüte) genießen. Auch die gute alte Honigmilch bewährt sich.

HEALTH Element

PSYCHE – MIND MAKES BODY.





Gesundheit ist auch Gefühlssache.

Dass die Psyche in ausgeprägter Wechselwirkung mit vielen gesundheitlichen Themen steht, ist nichts Neues mehr. Alles hängt mit allem zusammen. Rufen Sie sich immer wieder in Erinnerung: Die innere Einstellung kann gesundheitliche Beschwerden - körperlicher als auch seelischer Ursache - erheblich beeinflussen. Die durchaus unterschiedlichen Auswirkungen von positivem, bzw. negativem Denken auf das Immunsystem sind hinlänglich bewiesen.

Die Macht des eigenen Mindsets zeigt, wie eng körperliches Wohlbefinden und mentale Verfassung miteinander verwoben sind. Wollen Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen, entscheidet nicht nur WAS Sie tun, sondern auch WIE Sie es tun darüber, welchen Erfolg Sie erzielen.

Machen Sie sich die positiven Effekte der eigenen Gedanken zunutze, um Ihre Gesundheit zu fördern. Wissenschaftliche Daten zeigen einprägsam: Die Wahrscheinlichkeit für einen guten Gesundheitszustand ist deutlich erhöht, wenn man dankbar und glücklich darüber ist, gesund zu sein.

Emotionen Denkfähigkeit
Glück Zufriedenheit
Mindset/Innere Einstellung
Lebensfreude Motivation/Inspiration
mentale Stärke
Angstfrei leben



Schokolade ist nicht die Lösung.

Psychische Beschwerden können aktiv durch Lebensstilfaktoren - Ernährung, Bewegung, Entspannung, Schlaf, Atmung und Beziehungspflege - positiv beeinflusst werden. Durch die Wahl bestimmter Ernährungsbausteine - B-Vitamine, bestimmte Aminosäuren oder Pflanzenstoffe aus Kräutern - lassen sich psychische Beeinträchtigungen sowie mentale Krisen deutlich mildern.

Leider müssen wir sie enttäuschen – der Hinweis, dass Schokolade glücklich macht, ist kein wertvoller Gesundheitstipp. Selbst wenn die Inhaltsstoffe der Kakaobohne die Stimmung und die kognitiven Fähigkeiten beeinflussen, überwiegen die Nachteile des meist hohen Zuckergehaltes. Die altbewährte Weisheit, das „Oberstübchen“ bei körperlicher Aktivität in freier Natur auszulüften, ist wirkungsvoller und gesünder.

Ein achtsamer Umgang mit Lebensstilfaktoren und das bewusste Wahrnehmen von vermeidbaren negativen Alltagseinflüssen auf die Gesundheit sind bereits große Schritte in Richtung gesunde Lebensführung. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, zu hinterfragen, ob Ihre Freizeitgestaltung Ihr Leben positiv bereichert! Ein achtsames Wahrnehmen kann der erste Schritt zu einem gesundheitsbewussteren Leben sein.

Die richtige Einstellung - Schlüssel zu Gesundheit, Zufriedenheit und Glück.

Wollen Sie es dem Zufall überlassen, ob Sie positiven oder negativen Aspekten im Leben mehr Aufmerksamkeit schenken? Die eigene Denkweise wirkt sich nicht nur auf Gesundheitswerte und unser Wohlbefinden aus, sondern auf die Einstellung dem eigenen Leben gegenüber im Allgemeinen. Schon der Begriff „sich ärgern“ impliziert die Wirkung auf das eigene Selbst. Negative Emotionen bedingen die Ausschüttung von Stresshormonen, wirken sich auf das Immun- und das Nerven-

system aus, strapazieren die Hautqualität und die Verdauung. Denken Sie darüber nach, ob es sich überhaupt lohnt, sich zu ärgern oder ob es besser wäre, durchzuatmen und einfach zu entspannen. Die Kultivierung von Glücksgefühl, Zufriedenheit und Optimismus sind wichtige Gesundheitsfaktoren. Nicht umsonst heißt es, Optimisten leben länger. Glückshormone im Blut lassen sich sogar messen – ein Teilbereich der Wissenschaft der Neurobiologie.



Wie Glückshormone den Körper beeinflussen.

Körpereigene Bausteine zum Wohlfühl.

- **Endorphine**
Beeinflussen Laune, Hungergefühl und Sexualhormone, regulieren körpereigene Schmerzwahrnehmung
- **Serotonin**
Steuert Schmerzempfinden, Körpertemperatur, Schlaf-Wach-Rhythmus, Blutdruck, aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn, reguliert den Appetit und die Darmfunktion, beeinflusst das Herz-Kreislauf-System
- **Dopamin**
Zentral verantwortlich für unser Glücksempfinden, steuert Motorik und Durchblutung sowie Suchtverhalten
- **Noradrenalin**
Wird in Stresssituationen ausgeschüttet, fördert Leistungsbereitschaft,
- **Oxytocin**
Motivation, Konzentration und Aufmerksamkeit
Wird als Bindungs- oder Kuschelhormon bezeichnet, ist für die emotionale Bindung zwischen Menschen oder auch zu Tieren verantwortlich, wird bei der Geburt, beim Stillen, aber auch durch körperliche Berührung (Streicheln) und beim Orgasmus ausgeschüttet, senkt die Cortisolausschüttung bei Stress und den Blutdruck
- **Phenethylamin**
Erzeugt nahezu rauschhafte Glücks- und Lustgefühle, z.B. Runner`s High oder Schmetterlinge im Bauch bei Verliebten, erhöht die Leistungsbereitschaft



Glückshormone sind Botenstoffe

Sie sind verantwortlich für unser seelisch-geistiges Wohlbefinden und sorgen gleichzeitig für körperlichen Antrieb. Ein Mangel an diesen Neurotransmittern verstärkt schlechte Laune und depressive Stimmung, Kopfschmerzen, Muskelverspannung und Verdauungsprobleme.



Haben wir ausreichend Glückshormone, sind wir bester Stimmung und körperlich in der Lage „der Welt Bäume auszureißen“.

Die Erforschung der Wechselwirkung der Psyche, des Nerven-, Immun- und Hormonsystems ist Gegenstand der Psychoneuroimmunologie (PNI). Sie zeigt, dass die Botenstoffe des Nervensystems auf das Immunsystem und Botenstoffe des Immunsystems auf das Nervensystem wirken. Dass chronischer Stress, Angst und Depression mit Veränderungen der Immunfunktion einhergehen, ist in einer Reihe von Studien belegt.

Gefühle der Dankbarkeit, der Fröhlichkeit, der Begeisterung und des Stolzes hingegen, haben Auswirkung auf die Effektivität und Regulierung des Immunsystems und auf schnellere Heilungserfolge nach Verletzungen und Operationen.

Interessant ist, dass in Blutproben von Personen, die über vielfältige positive Emotionen in ihrem Alltag berichteten, weniger Biomarker gefunden wurden, die auf entzündliche Zustände in deren Körper hinweisen. Negative Emotionen können tatsächlich das Immunsystem und die Gesundheit ungünstig beeinflussen.



Glückshormone aktivieren.

Wie Sie lächelnd durch
den Alltag tanzen.

- Lachen, Lächeln und Schmunzeln setzt Dopamin und Serotonin frei. Lächeln Sie Mitmenschen herzlich an und verwöhnen Sie sich auch selbst mit einem freundlichen Lächeln in Ihrem Spiegelbild.
- Heben Sie durch regelmäßige Meditationsübungen Ihren Glückshormonspiegel.
- Haben Sie ein Haustier? Das Streicheln und die innere Bindung zu Tieren aktivieren die Freisetzung von Oxytocin.
- Schwingen Sie das Tanzbein! Beim Singen und Tanzen wird Serotonin ausgeschüttet. Außerdem unterstützt es eine gute Atmung und fördert soziale Kontakte.
- Der Klang harmonischer Musik steigert den Dopaminspiegel und beruhigt die Herzfrequenz. Insbesondere, wenn Sie sich im Takt bewegen. Glücklich sein und zwar jetzt! Nehmen Sie sich Zeit für sich und für Ihre Gefühlswelt. Das Leben ist zu kurz, um Glücksmomente zu verschieben. Niemand ist perfekt, aber wir alle sind einzigartig.



HEALTH Element

SOCIAL WELLBEING – KOMMUNIKATION UND BEZIEHUNG.





Liebe ist die wahre Medizin.

Der Mensch ist ein soziales Wesen! Davon war schon der griechische Philosoph Aristoteles überzeugt. Beziehungsprobleme und Einsamkeit stellen uns emotional vor große Herausforderungen. Jeder hat sicher schon einmal gespürt, wie diese belastenden Gefühle unser Wohlbefinden beeinträchtigen können. Ohne stabile soziale Beziehungen - ob durch Familie, Freundschaften oder Liebesbeziehungen - fehlt etwas. Wir fühlen uns nicht wohl und die Gesundheit leidet auf psychischer oder körperlicher Ebene.

Soziale Wertschätzung und das Miteinander verschaffen uns Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Auch die Wissenschaft plädiert: Ein Mangel an guten sozialen Kontakten kann eine Gefahr für die Gesundheit sein. Der Mensch hat ein angeborenes Bedürfnis, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen. Zahlreiche Studien aus der Psychoneuroimmunologie zeigen, dass die soziale Unterstützung durch Freunde und Familie mit einem stabilen Gleichgewicht diverser am Immunsystem beteiligter Zellen einhergeht.

Speziell in psychisch belastenden Situationen stützen gute soziale Beziehungen und wirken sogar stimulierend auf die körpereigene Immunabwehr.

Beziehung
Achtsamkeit Kommunikation
Familie Zufriedenheit Lebensfreude
Sexualität Liebe
Lustvolles Leben/Humor
Lebenssinn



Ist social distancing gesund?

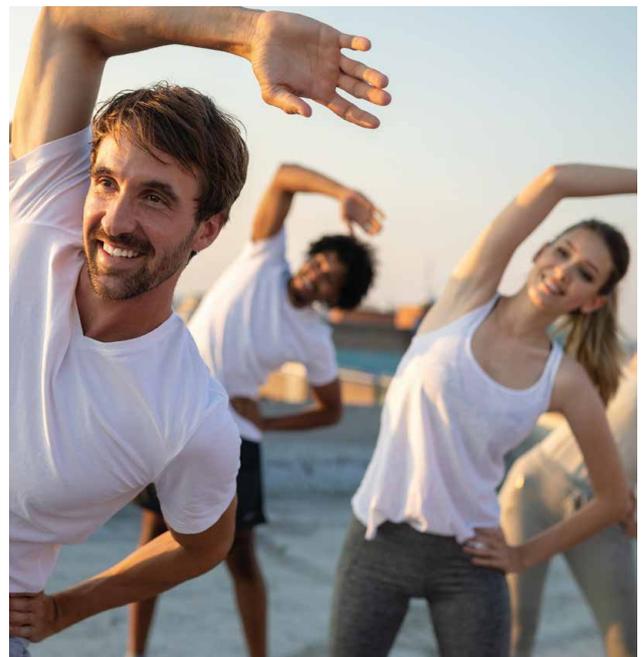
Versuchspersonen einer Studie, die mit Erkältungsviren in Kontakt gebracht wurden, erkrankten mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit an einer Erkältung, wenn sie über eine größere soziale Aufgeschlossenheit verfügten. Soziale Isolation kann für die Gesundheit genauso ein Risikofaktor sein wie übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, Übergewicht und ein Mangel an Bewegung. Einsamkeit oder Zwiſt empfindet der Körper als gesundheitsbelastenden Stress.

Denken Sie daran: Ein frisch verliebtes Pärchen macht den Anschein, nur von Luft und Liebe zu leben. Auch von Mutter-Kind-Beziehungen oder guten Partnerschaften weiß man, dass alleine die Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin und anderer Glückshormone dazu motivieren, sich um sich selbst zu kümmern, aktiv zu sein und gesund zu bleiben. Suchen Sie aktiv den Kontakt zu anderen Menschen. Das Eingebundensein in ein funktionierendes Netzwerk gehört zu den wichtigsten Einflussgrößen für unsere Gesundheit.

Fußball, Tennis oder gemeinsames Wandern, und vor allem Tanzen – Sportarten aktivieren jede Menge biochemischer Prozesse, die das Immunsystem stärken, Botenstoffe freisetzen und Entzündungsprozesse eindämmen.

Zwischenmenschliche Kommunikation aktiviert Synapsen und Nervenzellen, die für eine stabile Psyche sorgen und die kognitiven Fähigkeiten stärken.

Sozialer Austausch ist grundlegend wichtig: für das Immunsystem und auch für das Herz. Konflikte und Einsamkeit lassen umgekehrt das Stresshormon Cortisol im Körper ansteigen. Dadurch reduziert sich die Anzahl natürlicher, schützender Killerzellen der Immunabwehr. Blutzuckerspiegel und Blutdruck steigen.



Schon eine kleine Berührung oder ein sanftes Streicheln können die körpereigenen Endorphine wecken. Wir entspannen uns, Atem- und Herzfrequenz sinken und ein Wohlgefühl macht sich breit. Eine lebenslange intensive Kontaktpflege ist ein wichtiges Element für ein gesundes und erfülltes Leben.

Soziale Medien sind nicht sozial. Kommunikation in sozialen Medien ersetzt reale Kon-

takte und persönliche Begegnungen nicht. Die langen Lockdown-Phasen der Pandemie zeigten das deutlich. Das stundenlange Surfen auf Online-Plattformen vermittelt früher oder später vielmehr ein Gefühl der Isolation als eines der Zufriedenheit. Ganz abgesehen davon, dass die Bildschirmexposition beim Surfen auf Smart-Phones, Tablets oder PCs nachweislich gesundheitsschädliche Auswirkungen auf Schlafqualität, Augen, Haut und Haltung hat.



Ein stabiles soziales Netzwerk zur Gesundheitsvorsorge.

Kurze Begegnungen
haben große Wirkung.

- Pflegen Sie Kontakte zu Freunden und Familie bewusst! Positive Effekte für Gesundheit und Wohlbefinden gibt es nur im gegenseitigen Austausch.
- Erweitern Sie immer wieder aktiv Ihren Bekanntenkreis. Neue Kontakte erweitern ,den Horizont, machen aktiv und halten geistig fit.
- Ein kurzer Smalltalk im Supermarkt oder mit dem Nachbarn fördert die Verbundenheit. Nutzen Sie kleine Begegnungen!
- Impuls: Täglich ein Lächeln schenken
- Ein Tipp: Sagen Sie den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben, wie sehr Sie diese achten und schätzen

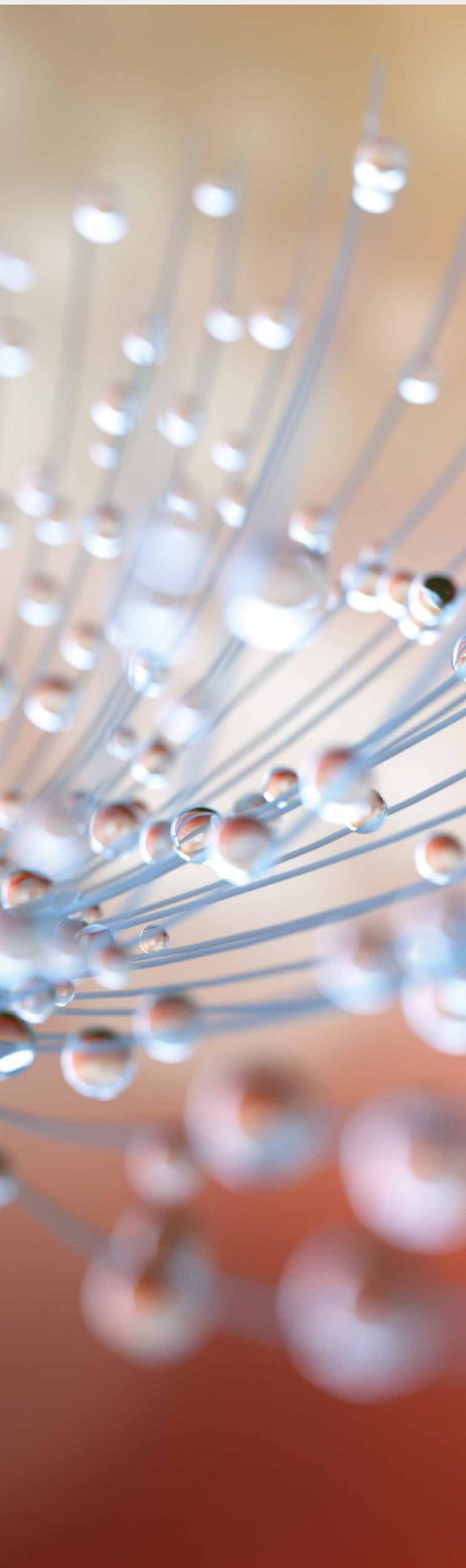
Quality Time mit lieben Menschen lässt uns aufleben. Sie dürfen sich daher stets fragen:

- Bin ich zufrieden mit meinem sozialen Umfeld (Freunde, Familie, Partnerschaft, Berufskollegen)?
- Was möchte ich an meinem Sozialleben ändern?
- Habe ich bereits Vorhaben zu einem zufriedenen Sozialleben umgesetzt?
- Schreiben Sie auf, welche Menschen Ihnen wichtig sind!

HEALTH Element

WASSER –
BLEIBEN SIE IM FLOW.





Wasser ist Leben.

Der menschliche Körper besteht zu ungefähr 60 Prozent aus Wasser. Ohne die Zufuhr von Wasser ist Überleben nur wenige Tage möglich. Schon der Verlust von 2 Prozent Körpergewicht in Form von Flüssigkeit kann die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit um ein Viertel verringern.

Wasser ist Bestandteil aller Körperzellen und zuständig für wichtige Funktionen des Organismus wie Körperaufbau, Stoffwechsel, Verdauung und Herz-Kreislauf-Funktion. Wasser regelt die Körpertemperatur und hält sie stabil. Trinkt man zu wenig, schadet das der Gesundheit. Das gilt vor allem im Sommer, wenn wir schwitzen. Sämtliche Körperfunktionen brauchen ausreichend Flüssigkeit um problemlos zu funktionieren. Gehirn, Schleimhäute, Verdauung, Nieren und selbst die Haut, die durch Flüssigkeit schöner und reiner wird, brauchen Wasser. Unsere kognitiven Fähigkeiten und das Bewusstsein, das Denkvorgänge, Gefühle und Stimmungslagen steuert, sind auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr angewiesen.

Für den Organismus hat Wasser als Lösungs-, Transport-, und Reinigungsmittel eine wichtige Funktion, denn die körpereigenen Stoffwechselfvorgänge können nur mithilfe von Wasser funktionieren.

Harnausleitung
Wasserbalance Basenbad
Kräutertees Quellwasser
kneippen Elektrolythaushalt
Entwässerung grüne Smoothies
Flüssigkeitszufuhr
der Fluss des Lebens



Wasser - wichtiges Detox Element

Entschlackung, sowie die Beseitigung von Abbauprodukten aus dem Stoffwechsel sind nur mithilfe von Flüssigkeitszufuhr möglich. Die Ausscheidung von Giftstoffen über Nieren, Darm, Haut und Lunge kann nur in Verbindung mit Wasser erfolgen. Außerdem hält Wasser den osmotischen Druck der Zellen aufrecht und transportiert Nährstoffe bis in die kleinste Zelle des Körpers.

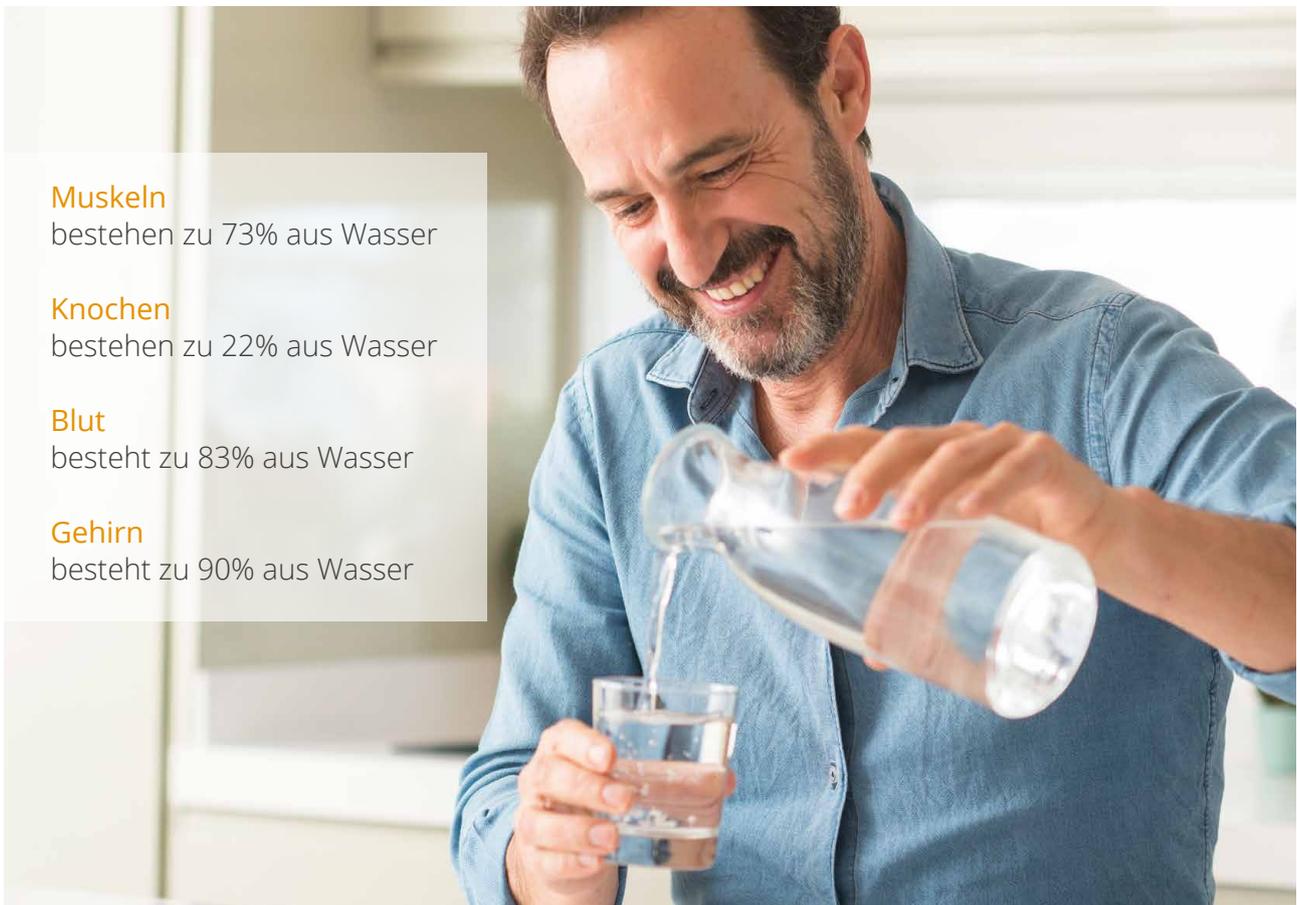
Trinkt der Mensch zu wenig, entsteht Flüssigkeitsmangel, Stoffwechselprozesse verlangsamen, Zellen trocknen aus und Alterungsprozesse beschleunigen rasant. Verbleibende Giftstoffe sammeln sich an, lagern sich in Gelenken, Gefäßen und dem Bindegewebe ab und verursachen Beschwerden. Vergessen Sie nicht: Wasser als Träger körperlicher und geistiger Funktionen hat durchaus gesundheitliche Vorteile. Halten Sie sich an die Faustregel, zwei Liter Wasser täglich! In etwa 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Eine Trinkmenge, mit der Sie Ihre Organe in ihren Aufgaben unterstützen.



So klappt's mit der Flüssigkeitsbalance.

- Trinken Sie jeden Morgen nach dem Aufwachen zwei Gläser Wasser.
- Gewöhnen Sie sich an, ungesüßte Getränke zu trinken.
- Für mehr Geschmack: geben Sie eine Zitronen- oder Orangenscheibe oder ein paar frische Kräuter in Ihren Wasserkrug.
- Stellen Sie sich Ihre Tagestrinkmenge morgens parat. Versuchen Sie eine Ration bis zum Mittagessen und eine bis zum Abendessen leer zutrinken.
- Legen Sie fixe Trinkpausen ein. Stehen Sie einmal pro Stunde vom Schreibtisch auf und gehen Sie zum Wasserspender.
- Wenn Sie außerhalb Ihrer gewohnten Essenszeiten Hunger bekommen – gönnen Sie sich ein Glas Wasser anstatt zu snacken.
- Reminder: Stellen Sie sich einen Wecker, der Sie daran erinnert regelmäßig zu trinken.





Muskeln

bestehen zu 73% aus Wasser

Knochen

bestehen zu 22% aus Wasser

Blut

besteht zu 83% aus Wasser

Gehirn

besteht zu 90% aus Wasser

Gesundheitsfaktor Wasser

- transportiert Nährstoffe und Sauerstoff in die Zelle und Abfallprodukte aus der Zelle heraus
- entgiftet den Körper
- ist an Regulationsprozessen beteiligt
- unterstützt Organe dabei, Nährstoffe besser aufzunehmen
- schützt Organe
- befeuchtet die Gelenke, sorgt für bessere Beweglichkeit

Trinken, Trinken, Trinken Benefits für die Gesundheit

- Mehr Energie
- Längere Konzentrationsfähigkeit
- Bessere Sehschärfe
- Schönere Haut
- Weniger Heißhunger und Zuckergelüste
- Aktiverer Stoffwechsel
- Bessere Entgiftungsleistung
- Bessere Darmfunktion





FORUM VIA SANITAS Eine ganzheitsmedizinische und naturheilkundliche Kompetenzplattform

Gesundheitskompetenz für Sie!

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut!
Sie umfasst Körper, Geist und Seele – als Einheit.

Gesundheit ist sehr individuell.
D.h. sie ist einzigartig und durch nichts ersetzbar.

Gesundheit ist vor allem kein Zufall sondern
ein Weg - ein Lebensweg.

Das FORUM VIA SANITAS hat sich der Aufgabe
verschrieben, Sie zu unterstützen und Sie
auf Ihrem individuellen Weg der Gesundheit
zu begleiten.

Als Gesundheitsplattform stehen wir mit einem
umfangreichen Expertenwissen zur Verfügung.
Auf unsere Webseite finden Sie aktuelle
Gesundheitsbeiträge zu vielfältigen ganzheits-
medizinischen Fragestellungen, Veranstaltung-
hinweise, konkrete Gesundheitstipps,
Expertenmeinungen uvm.

Informieren Sie sich über unser Angebot auf
www.forumviasanitas.org

FORUM VIA SANITAS.

Höglwörthweg 82, A - 5020 Salzburg

Telefon: +43 (0) 6246 211 33

Telefax: +43 (0) 662 - 26 20 01 - 9

E-Mail: office@forumviasanitas.org

www.forumviasanitas.org