



TUT GUT TIPPS!

Gesunde Gemeinde HAGENBRUNN

Der Frühling steht vor der Tür, die Tage werden heller, die Sonne wird wärmer, die Vögel zwitschern, die Bäume, Sträucher, Blumen blühen und die Landschaft erstrahlt im saftigen grün.

Wir verbringen unsere Tage wieder an der frischen Luft und genießen es die Sonnenstrahlen mit dem wärmenden Gefühl aufzunehmen. Durch die steigende Lichtintensität werden vermehrt Serotonin Östrogen und Testosteron ausgeschüttet. Dies führt zu einem besseren Wohlbefinden und wirkt euphorisierend.

Es ist bekannt, dass Alkohol, Zigaretten, zuckerhaltige, fettige Speisen und Getränke zu einem zunehmenden Unwohlsein und schnellerer Erschöpfung führt. Gleichzeitig weiß auch jeder, dass Sport, Bewegung in der Natur, Ernährung und ausreichend Schlaf das Grundgerüst für einen gesunden Lebensstil sind. Um Gesund und Fit in das Frühjahr zu starten hier ein paar Impressionen, Neuigkeiten und Tipps, wie Kleinigkeiten zu einem besseren Wohlbefinden beitragen kann.



Mehr Energie

Ein 20minütiger Spaziergang an der frischen Luft hilft dir dabei, dich im Laufe des Tages vitaler und voller Energie zu fühlen. Eine Studie an Frauen mit Schlafmangel hat zudem gezeigt, dass ein 10-minütiger Spaziergang wachmachender wirkt als eine Tasse Kaffee am Morgen.

Bessere Stimmung

Das Gehen in den Morgenstunden hat auch positive Auswirkungen auf deine Psyche, indem es das Selbstwertgefühl gestärkt, Stress und Müdigkeit reduziert und das Risiko an Depression zu erkranken senkt.

Tägliches Bewegungsziel

Wer sich in der Früh schon für einen Spaziergang entscheidet, hat schon einen Großteil der erforderlichen Bewegung erledigt und hat somit am Abend mehr Zeit, sich anderen Dingen zu widmen. Erwachsene sollten sich in der Woche 150 – 300 Minuten moderat bewegen, was in etwa 5 Spaziergängen von je 30 Minuten entspricht.

Beugt Krankheiten vor

Gehen stärkt dein Immunsystem und hilft somit Krankheiten vorzubeugen. Studien haben gezeigt, dass 30 Minuten spazieren am Tag das Risiko von Herzkrankheiten senken kann. Eine erst veröffentlichte internationale Metastudie hat bestätigt, dass bereits 4.000 Schritte am Tag genügen, um das Sterberisiko aufgrund von Krankheit zu verringern.

Fokus & Klarheit

Eine neue Studie hat gezeigt, dass Erwachsene, die mit einem Spaziergang in den Tag gestartet sind ihre kognitive Leistung verbessern konnten. Gehen stärkt auch die Kreativität und trägt zu einer besseren Problemlösung bei.

Gesündere Entscheidungen

Wer den Tag mit Bewegung startet, trifft regelmäßig gesündere Entscheidungen im Laufe des Tages. Wer sich wach und voller Energie fühlt, wird eher zu ausgewogenen und gesunden Mahlzeiten greifen als diejenigen, die sich müde und antriebslos fühlen.

Tipps zur Umsetzung

- Lege deine Sportsachen sichtbar bereit, um die Hemmschwelle so gering wie möglich zu halten.
- Stelle deinen Wecker 20-30 Minuten früher.
- Verabrede dich zum Spaziergang statt zum Drink nach der Arbeit
- Gehe zu Fuß in die Arbeit/Uni/Schule

Doch Bewegung ist nur eine Komponente für einen gesunden Lebensstil. Die Ernährungspyramide ist wohl jeden bekannt und ist maßgebend für die gesunde Ernährung eines Menschen. Doch haben Sie auch schon mal etwas von „Eat the rainbow“ gehört?

„Eat the rainbow“

„Eat the rainbow“ beschreibt eine Ernährungsweise, die auf verschiedenen Gemüse- und Obstsorten mit unterschiedlichen Farben basiert.



Gesundes Hagenbrunn

Gemüse und Obst enthalten verschiedene Pigmente bzw. Phytonährstoffe, die ihnen ihre besondere Farbe verleihen. Diese Farbe indiziert einen erhöhten Gehalt von bestimmten Nährstoffen, die spezielle gesundheitliche Vorteile haben.

Eine farbenfrohe Ernährung hilft dir dabei, die unterschiedlichen körperlichen Systeme optimal zu versorgen und verringert somit das Risiko, an chronischen Leiden zu erkranken, unterstützt deine Magengesundheit und damit auch die Nährstoffzufuhr. Eine Studie hat sogar herausgefunden, dass eine bunte Ernährung dein psychisches Wohlbefinden verbessern kann.

Entzündungshemmend:

Rote Lebensmittel enthalten Anthocyane (wasserlösliche Pflanzenstoffe) sowie Antioxidantien und bekämpfen somit Entzündungen, wirken entgiftend und können dabei helfen, das Risiko von Herzkrankheit zu minimieren. (Rote Beete, rote Paprika, Kirschen oder Cranberries)

Hormone und Fortpflanzung:

Orange Obst- und Gemüsesorten sind hoch an Beta-Caroten, Carotenoiden und Bioflavonoiden (sekundäre Pflanzenstoffe). Diese Nährstoffe sind wichtig für eine gesunde Hormonregulation, für das Fortpflanzungssystem sowie für Haut, Haare und Augengesundheit. (Karotten, Süßkartoffel, Orangen und Papayas)

Verdauung und Stoffwechsel:

Gelb indiziert einen hohen Anteil an Pro- und Prebiotika, Enzymen sowie Ballaststoffen. All

die fördert eine gesunde Verdauung und kurbelt den Stoffwechsel an (Gelbe Paprika, Ingwer, Kurkuma, Bananen oder Ananas)

Herz-Kreislauf-System:

Grüne Lebensmittel enthalten reichlich Chlorophyll, Magnesium, Nitrate und Vitamin K und tragen somit zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System bei (Brokkoli, Gurke, Erbsen, Avocado, Kiwi oder einen grünen Apfel (mit Schale).

Hirn und Stimmung:

Die Farben Blau und Violett kommen in der Natur im Vergleich selten vor, indizieren jedoch einen hohen Anteil an Flavonoiden und Proanthocyanidinen, die zu einem gesunden Hirn und einer guten Stimmung beitragen. (Blaukraut, violette Karotten, Auberginen, Heidelbeeren oder Traubensaft)

Tipps zur Umsetzung

- Mache ein Foto von deinen Mahlzeiten oder erstelle dir eine Liste zum Abhaken, um zu sehen, ob du täglich den Regenbogen isst.
- Mache ein „Eat the rainbow“-Bingo, um die Kinder spielerisch für eine bunte Ernährungsweise zu motivieren.

Der letzte wichtige Faktor ist noch der Schlaf.

Laut Studie besteht ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Leistung. Wer zu wenig schläft, leistet tagsüber weniger. Oft merkst du das nicht einmal, denn du hast dich bereits an zu wenig Schlaf gewöhnt. Je mehr du arbeitest, desto weniger schläfst du. Je länger die Arbeitszeit, desto häufiger treten Schlafstörungen auf, doch nur,

wenn du ausgeschlafen bist, kannst du deine volle Leistung abrufen.

Leider ist Schlafmangel heutzutage ein weit verbreiteter Dauerzustand, der erhebliche Auswirkungen auf den Körper, die Gesundheit und das geistige Wohl hat.

Schlafmangel führt zu:

- Konzentrationsschwäche
- Störungen im Hormonhaushalt
- Stimmungsschwankungen
- Fehlender Energiepegel
- Abbau des Immunsystems

Diese Folgen lassen sich nicht mit einer vermehrten Zufuhr von Kaffee oder anderen sogenannten Energiekicks ausgleichen, sondern nur noch verschlimmern. Je länger der Schlafentzug dauert, desto extremer sind die Folgen.

Während der Mensch im Schlaf zur Ruhe kommt, arbeitet der Organismus auf Hochtouren, um neue Kraft zu sammeln die aufgenommen Reize des Tages zu verarbeiten und sich zu regenerieren. Schlaf ist dazu da, Erlebtes zu verarbeiten und die Regeneration zu fördern. Geschieht dies nicht, so gerät der Organismus außer Balance. Umso wichtiger ist es, dafür zu sorgen, einen regelmäßigen und guten Schlaf zu haben.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ – Zitat von Arthur Schopenhauer

Verfasst von Arbeitskreis-Leiterin der Gesunden Gemeinde Silvia Hickelsberger