

Gesund und fit in die Zukunft

Gut beraten – Info-Kompass für Gesundheit
und Wohlbefinden





Inhalt

Ein Wort vorweg	03	Die Sache mit der Waage	50
Gesundheit, Wohlbefinden und finanzielle Sicherheit	04	Fit durch Trinken	53
Die fünf Säulen der Gesundheit	06	Entspannung für Körper, Geist und Seele	54
Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	08	Stress	55
Finanzielle Voraussetzungen für das Wohlbefinden	11	Welche Entspannungsmethoden sind geeignet?	59
Wege zu mehr Wohlbefinden	14	Streicheleinheiten für Körper und Seele	63
Motivation als Motor	20	Gesunder Schlaf	64
Gesund durch Bewegung	22	Mentale Fitness – Training für die grauen Zellen	66
Sport in der Freizeit	25	Psycho-Hygiene	70
Ausdauersportarten im Überblick	26	Optimisten sind gesünder	74
Sport über 50?	30	Umgang mit Ärger	76
Empfehlenswerte Ausdauersportarten	34	Zeitnot – wie Sie Zeitfallen umgehen	77
Krafttraining – nicht nur für Superhelden	39	Urlaub und Reisen	79
Sport im Trend	40	Impressum	83
Gesunde Ernährung	46		

Ein Wort vorweg

Die medizinischen Fortschritte und die verbesserten allgemeinen Lebensumstände haben die Lebenserwartung innerhalb von 100 Jahren nahezu verdoppelt. Wir sind gesünder als früher, verfügen über mehr Wohlstand und materielle Güter. Dennoch sind die Wartezimmer der Ärzte und Therapeuten überfüllt.

In den wenigsten Fällen sind die Patienten ernsthaft oder lebensbedrohlich krank. Ursache für häufige Arztbesuche ist oft ein Unbehagen und Leidensdruck, die den Einzelnen belasten.

Gesund zu sein bedeutet weit mehr als das Fehlen von Krankheiten. Nicht umsonst definiert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Begriff „Gesundheit“ als Zustand vollkommenen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Damit ist klar: Gesundheit ist nur ganzheitlich zu erreichen.

Voraussetzung für ein erfülltes und gesundes Leben, für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist ein ausgewogenes Zusammenspiel von gesunder Ernährung, ausreichender körperlicher Aktivität, psychischer Ausgeglichenheit sowie geistiger Fitness.

Auch wir von der Zurich Gruppe stellen den Menschen als Ganzes in den Mittelpunkt. Ihre persönlichen Risiken betrachten wir nicht isoliert. Wir bieten Ihnen umfassende individuelle Vorsorgelösungen, die auf Ihre momentane Lebensphase abgestimmt sind. Es ist uns ein besonderes Anliegen, dass Sie gut abgesichert bis ins hohe Alter gesund und fit bleiben. Mit unserer Broschüre „Gesund und fit in die Zukunft“ geben wir Ihnen Anregungen und Tipps, damit Sie Ihr persönliches Wohlbefinden erreichen und behalten.

Selbstverständlich haben wir dafür keine Patentrezepte. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg finden. Dabei unterstützt Sie unser Ratgeber. Wir informieren Sie zum Beispiel über ein persönliches Gesundheits-, Stress- und Finanz-Management. Sie erfahren, wie wichtig ein materiell und finanziell gesichertes Lebensumfeld für Ihr Wohlbefinden ist. Sie finden Informationen rund um die Themen Fitness und Ausdauersport und wir geben Ihnen praktische Tipps für mehr Vitalität durch gesunde Ernährung, gezielte Entspannung, Psycho-Hygiene sowie Urlaub und Reisen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Zurich



Gesundheit, Wohlbefinden und finanzielle Sicherheit

Wer wünscht sich das nicht? Nahezu alle Menschen möchten dies dauerhaft verwirklichen. Leider sieht die Realität meist anders aus ...

Der Mensch ist ein komplexes Wesen. Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Wer körperlich fit ist, fühlt sich energiereicher, stärker und leistungsfähiger. Viele kennen das Gefühl: Heute könnte ich die Welt aus den Angeln heben. Und tatsächlich gelingen Dinge, die eigentlich unmöglich erscheinen.

Das Selbstbewusstsein und das Wohlbefinden an solchen Tagen ist enorm. Dies wirkt nach außen, auf andere Menschen. Jeder weiß: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück. Wer diese Ausstrahlung besitzt, erhält ein positives Feedback. Kein Wunder, dass körperlich fitte Menschen erfolgreicher im Leben stehen als andere.

Geld ist nicht alles, aber ohne Geld ist vieles nichts

Für die materielle Lebensgrundlage gilt: Geld ist zwar nicht das Wichtigste im Leben, aber ohne Geld ist alles andere nur halb so viel wert. Wer materiell abgesichert ist, keine finanziellen Sorgen und einen höheren Lebensstandard hat, kann sich zahlreiche Wünsche erfüllen: reisen, essen gehen oder sich und seinen Lieben einen ausgedehnten Urlaub gönnen.

Materielle Freiheit – richtig genutzt – unterstützt die Lebensfreude. Sie wirkt ebenso wie die körperliche Fitness positiv auf das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein. Doch was wäre die materielle Absicherung, wenn der Körper nicht mehr mitspielt? Und was hat man von einem durchtrainierten Körper, wenn einem das nötige „Kleingeld“ fehlt, um sich die eigenen Wünsche und Träume zu erfüllen?

Gesunder Körper – gesunder Geist

Wer sein Leben nur genießt und sich um nichts anderes kümmert, dessen Wohlbefinden wird nicht dauerhaft sein. Beispielsweise fehlt es dann bald an der materiellen Grundlage oder der Körper rebelliert mangels Aktivität. Übergewicht, Bluthochdruck und andere „Zivilisationskrankheiten“ sorgen dafür, dass es mit der Lebenslust vorbei ist.

Das eigene Wissen und die geistige Fitness sind wichtige Faktoren für Gesundheit und Wohlbefinden. Für ein eigenverantwortliches Leben ist die Fähigkeit, Lebensrisiken zu erkennen, richtig einzuschätzen und – vor allen Dingen – ausreichend abzusichern, unverzichtbar.

Studien belegen: Je mehr jemand über das Thema Gesundheit weiß, umso wahrscheinlicher ist es, dass er sich gesund verhält. Männer und Frauen, die über die Gefahren des Cholesterins informiert wurden, reduzierten die Aufnahme von Nahrungscholesterin um 23 bis 34 Prozent. Die Aufnahme gesättigter Fettsäuren verringerte sich um 25 bis 30 Prozent und der Cholesterinspiegel verbesserte sich deutlich.

Zurich Tipp:

Gesundheit und Wohlbefinden zeigt sich in vielen Lebensbereichen. Entscheidend ist, möglichst viele dieser Bereiche positiv zu beeinflussen. So können Sie sich zum Beispiel nicht nur gesund ernähren und sich viel bewegen, sondern auch einiges für Ihre seelische und geistige Fitness tun. Ihr Selbstbewusstsein, Ihre mentale Stärke wächst, Sie werden zufriedener, erfolgreicher und damit auch glücklicher.



Die fünf Säulen der Gesundheit

Im Prinzip ist es ganz einfach: Versuchen Sie, ein ganzheitliches gesundheitsförderndes Verhalten in Ihren Tagesablauf zu integrieren. Damit erreichen Sie einen aktiven, selbstverantwortlichen Lebensstil. Dieses ganzheitliche gesundheitsfördernde Verhalten basiert auf fünf Säulen:

- Körperliche Aktivität

Je mehr sich ein Mensch bewegt, umso geringer ist sein Risiko, an bestimmten Krankheiten, beispielsweise Schlaganfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, zu erkranken. Und: In einem aktiven und leistungsfähigen Körper fühlt man sich einfach wohler, mit allen positiven Folgen für das Selbstbewusstsein und die Ausstrahlung auf andere.

- Gesundheitsbewusste Ernährung

Mediziner sind sich darüber einig, dass Krebserkrankungen durch falsche Ernährungsgewohnheiten gefördert werden. Hinzu kommen weitere ernährungsbedingte Risikofaktoren und Krankheiten: zum Beispiel Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlaganfall. Falsches Essen ist häufig ein Symptom für eine Problematik, die ganz woanders liegt. Zeitmangel, Stress oder psychische Probleme können z. B. die eigentliche Ursache sein.

- Entspannung

Anspannung und Entspannung gehören zusammen und lassen sich nicht trennen. Wer aktiv ist, im Berufsleben oder zu Hause im Haushalt unter Stress und Anspannung steht, der braucht auch Ruhe- und Entspannungsphasen, um sich zu regenerieren. Ein Weg zur Selbsthilfe ist das Lernen von Entspannungsmethoden und -übungen. Wer dagegen den Tag geruhsam verbringt, der benötigt körperliche und geistige Anspannung, um nicht „einzurosten“ – deutlicher ausgedrückt: um nicht frühzeitig zu altern.

- Psycho-Hygiene

Hier geht es vor allem um den richtigen Umgang mit Gefühlen, positiven (Glück, Freude, Geborgenheit etc.) wie negativen (Ärger, Angst, Trauer etc.). Wichtig ist die Psycho-Hygiene, weil sich unsere Gefühle direkt auf das Wohlbefinden auswirken. Niemand zweifelt heute mehr daran, dass zahlreiche Erkrankungen von unserem psychischen Befinden mit beeinflusst, wenn nicht sogar ausgelöst werden. Körperliche Gesundheit ist ohne die psychische Gesundheit nicht denkbar – und umgekehrt.

Selbst Rückenschmerzen können nach neueren Erkenntnissen aufgrund psychischer Probleme entstehen: Wer sich selbst als schwach und unfähig empfindet, geht gebückt und mit gesenktem Haupt durchs Leben. Diese psychisch bedingte Fehlhaltung führt zwangsläufig zu Verspannungen und Rückenproblemen. Dagegen wirkt dauerhaft keine „Rückenschule“, sondern nur Fähigkeiten und Techniken aus dem Bereich der Psycho-Hygiene helfen, mit sich selbst in Einklang zu leben. Inneres Gleichgewicht ist die Voraussetzung für ein erfülltes, glückliches Leben.

● Geistige Fitness

Für das Wohlbefinden ist es notwendig, die kognitiven Fähigkeiten immer weiterzuentwickeln. Dies gilt nicht nur für den beruflichen, sondern auch für den privaten Bereich: Beschäftigung mit anspruchsvoller Literatur, Kunst, Geschichte, Politik, gesellschaftlichen Entwicklungen und vielem mehr.

Den Geist kann man ebenso trainieren wie den Körper. Der Begriff „Gehirnjogging“ für Übungen, mit denen die Leistungsfähigkeit der „grauen Zellen“ gesteigert wird, macht dies deutlich.

„Positives Denken“ und Selbstmotivation sind ebenfalls geistige Prozesse. Gedanken, innere Einstellungen sowie Vorstellungen beeinflussen direkt die psychische Befindlichkeit und damit unser Leben. Macht man sich solche „einprogrammierten Glaubenssätze“ bewusst, können sie gezielt bearbeitet und neu „programmiert“ werden.





Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Am Beispiel einer Fußballmannschaft kann man diese Aussage gut nachvollziehen. Zu einem gut funktionierenden System gehört mehr als die Aufstellung der besten Kicker aus der Liga. Aber was braucht es noch? Wie wird aus einzelnen Teilen ein erfolgreiches und starkes, ein fast unschlagbares Team?

Übertragen wir diese Metapher auf die Gesundheit, sind die „Spieler“ die körperlichen Organe. Bei einem gesunden Menschen erfüllt jedes einzelne seine Aufgabe gut oder sogar sehr gut. Gesunde Bewegung und Ernährung, Entspannung, geistige Fitness sowie Psycho-Hygiene bringen Kondition, Ausdauer, Kraft, Konzentration, geistige Beweglichkeit, psychische Belastbarkeit etc. Diese Fähigkeiten bilden die Basis zum „Mitspielen“.

Um aus den Spielern Top-Spieler zu machen, fehlen noch: der richtige Spirit, die mentale Kraft und Disziplin, das Selbstvertrauen und der Glaube an die eigenen Stärken und Ziele. Ähnliches gilt für die körperlichen Organe und inneren Systeme des Menschen.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der inneren Einstellung. Von dort kommen die Impulse für Motivation und Power. Diese Quelle unterstützt uns, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Sie hilft, unserem Leben Sinn zu geben, erfüllter, glücklicher und erfolgreicher zu sein. Sie führt zu spielerischer Freude im Alltag. In schwierigen Situationen ist sie die Basis für Gelassenheit, Vertrauen und Optimismus.

Die innere Einstellung ist der Weg zur Lebensfreude und zu einer ganzheitlichen Gesundheit. Sie steht im Zentrum. Hier verbinden sich die einzelnen Teile zu einem Ganzen.

Glück – was ist das?

Wer die kleinen Dinge des Lebens genießen kann, fördert seine Lebensfreude. Es stimmt tatsächlich: Wer genussfähig ist, einen Sinn für die kleinen und großen Momente des Alltags besitzt, lebt gesünder als missmutige und griesgrämige Menschen.

Gesunde Lebensfreude lässt sich auf die einfachste Weise erzielen: zu lernen, wie wichtig und beglückend die einfachen Dinge in unserem Leben sein können. Zu erkennen, wie erfüllend beispielsweise Gespräche, Spielen, Faulenzen, Schmusen oder Herumalbern sind. Oft berichten Menschen, die dem Tod nahe waren, von solchen Eindrücken. Plötzlich erhält jeder einzelne Tag, jeder Sonnenstrahl und jedes Lächeln eine ganz neue, wunderbare Bedeutung.

Solche intensiven Erfahrungen sind Glücksmomente im Alltag. Sie bringen Freude, Entspannung und Genuss. Sie helfen zu regenerieren und unsere Energien wieder aufzuladen. Gerade in der hektischen Zeit ist dies ein unerlässlicher Gesundheitsfaktor. Denn Stress, permanente Anspannung und Hektik machen nachweislich krank.

Zurich Tipp:

Wann immer Sie sich müde und abgespannt fühlen oder wenn es Ihnen schlecht geht, unternehmen Sie etwas, woran Sie Freude haben und was Ihnen guttut. Das kann zum Beispiel ein Waldspaziergang oder ein gemütliches Treffen mit Freunden sein – Hauptsache, Sie fühlen sich wohl dabei.

Die Kunst, sich wohl zu fühlen

Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen ist eine Kunst, die Sie lernen können. Hierzu einige Tipps, die sich ganz einfach verwirklichen lassen, aber dennoch eine große Wirkung haben.

- Verwöhnen Sie sich, indem Sie sich etwas gönnen. Das kann die Erfüllung eines kleinen Wunsches sein, ein gutes Buch oder ein besonderes Abendessen zu zweit.
- Träumen Sie – lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und stellen Sie sich vor, was wäre wenn ...
- Suchen Sie Körperkontakt. Nichts ist zum Wohlfühlen besser geeignet als liebevolle Berührungen eines geliebten Menschen.
- Ignorieren Sie die Meinung anderer Menschen. Es spielt keine Rolle, was andere von Ihnen denken, denn darauf haben Sie keinen Einfluss. Einzig Sie selbst müssen mit sich zufrieden sein. Alles andere kommt dann von allein.
- Lachen Sie so oft wie möglich. Lachen hebt nicht nur die Laune, sondern ist nachweislich gesund.
- Weinen Sie, wenn Ihnen danach zumute ist. Ebenso wie das Lachen hat auch das Weinen entspannende und heilende Wirkung. Weinen fördert Ihr emotionales Gleichgewicht, und die Tränenflüssigkeit schwemmt Schadstoffe aus dem Körper.
- Spielen Sie mit Kindern oder mit Tieren. Kinder und Tiere haben die Fähigkeit, Sorgen und Ängste zu vertreiben. Vermutlich dadurch, dass sie einem nahezu bedingungsloses Vertrauen entgegenbringen.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Hobbys. Das Geheimnis wirklicher Erholung liegt darin, etwas aus Freude zu tun und sich Muße zu gönnen.
- Gehen Sie in die Sauna. Einmal wöchentlich Saunieren stärkt die Abwehrkräfte und ist ein wahrer Jungbrunnen.
- Leben Sie mit den Jahreszeiten. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen die jeweilige Jahreszeit bietet. Gehen Sie im Winter Ski oder Schlitten fahren oder bauen Sie einen Schneemann. Im Sommer dagegen machen Sie eine Grillparty und gehen zum Baden an einen See. Im Herbst lassen Sie Drachen steigen, und im Frühjahr machen Sie ein Picknick im Grünen.



Gesund ist, was Spaß macht

Das Schöne an Gesundheit und Wohlbefinden ist, dass es keine festgelegten Regeln und keine starren Formeln gibt. Es erfordert keinen Verzicht, keine strenge Askese und schon gar keine sportlichen Höchstleistungen. Ein gesundes Leben orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen des Einzelnen.

Diese Wünsche und Bedürfnisse gilt es zu entdecken und einen Weg zu finden, sie zu erfüllen. Dabei kommt es besonders darauf an, auf Körpersignale zu achten. Häufig gibt der Körper uns Zeichen bei Unstimmigkeiten. Sie zu ignorieren, kann fatale Folgen für die Gesundheit haben.

Zurich Tipp:

Der Spaßfaktor entscheidet in aller Regel darüber, ob eine Aktivität beibehalten oder nach kurzer Zeit wieder eingestellt wird. Deswegen ist es wichtig, eine für sich optimale Auswahl zu treffen. Mit der Zeit und den ersten Erfolgserlebnissen kommen Sie ganz von allein „auf den Geschmack“ und möchten mehr.



Finanzielle Voraussetzungen für das Wohlbefinden

Berufliche Anforderungen und Einkommen

Das gesamte Lebensumfeld muss „stimmen“, damit Sie sich rundum wohl fühlen. Ein gesichertes Einkommen durch einen Beruf, den man kompetent und gerne ausübt, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Es gehört zum Bereich „Geistige Fitness“, sich das nötige Wissen für seinen Beruf anzueignen und sich ständig fort- und weiterzubilden. Durch die rasante Entwicklung der Kommunikationstechnologien sowie die Globalisierung und Dynamisierung der Wirtschaft verdoppelt sich der Wissenszuwachs etwa alle zwei bis drei Jahre. Dies führt zu steigenden Anforderungen gerade an Arbeitnehmer in gehobenen Positionen und bedeutet vor allem lebenslanges Lernen.

Zudem steht man im Berufsleben meist in einer andauernden Konkurrenzsituation. Pluspunkte gegenüber anderen erzielen Sie mit Fähigkeiten und Kenntnissen, über die andere nicht verfügen.

Bleiben Sie am Ball. Nutzen Sie jede sinnvolle Form der Wissens- und Weiterbildung, und zwar nicht nur in fachlicher, sondern auch in persönlicher Hinsicht (zum Beispiel durch die Teilnahme an einem Seminar über Sozialkompetenz). Wie heißt das Sprichwort? „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Es liegt häufig an jedem selbst, was er aus seinen individuellen Möglichkeiten macht.

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will ...

... für den ist kein Wind ein günstiger.“ Dieses Zitat stammt von Seneca, dem bekannten römischen Philosophen. Damals wie heute kommt man an der Frage: „Was möchte ich in meinem Leben erreichen?“ nicht vorbei. Hören Sie niemals auf, immer wieder eine Antwort für sich zu finden.

Ihre Persönlichkeit entwickelt sich weiter. Damit verändern sich oft die Lebensziele. Versuchen Sie sich einmal zu erinnern, was für Sie zum Beispiel vor 20 Jahren unheimlich wichtig war. Sie werden sich vielleicht darüber wundern, welche Dinge heute – im Vergleich zu damals – für Sie im Vordergrund stehen.

Veränderungen finden meist unbemerkt statt. Deshalb gilt: Den „Kurs“ immer wieder hinterfragen und auf die veränderten Bedürfnisse abstimmen. So werden Energien mobilisiert, die bewusst und unbewusst den Zielen zuarbeiten.

Umfassender Versicherungs- und Vorsorgeschutz

Ohne eine ausreichende Absicherung der materiellen Lebensgrundlage ist ein sorgenfreies Leben undenkbar. Wer angstvoll in die Zukunft blicken muss, weil beispielsweise seine Altersvorsorge auf wackligen Beinen steht, der kann nicht unbeschwert leben. Materielle Sorgen und Ängste sind belastend. Sie schaden Ihrer Gesundheit, Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Lebensfreude.

Wer seine finanziellen Risiken von heute und morgen absichert, steigert seine Lebensqualität und verringert die Stressbelastung. Eine sinnvolle finanzielle Vorsorge schafft Freiräume für die Verwirklichung der eigenen Lebensziele.

Absicherung der existenziellen Risiken

Eine Basisversorgung sichert Ihre Existenzgrundlage und die Ihrer Familie ab. Bei Krankheit oder Unfall und daraus entstehender Berufsunfähigkeit, im Alter oder bei einem Todesfall bleiben Sie bzw. Ihre Familie finanziell unabhängig.

Ein weiterer wichtiger Bereich ist der Schutz vor unfreiwilligen, existenzbedrohend hohen Ausgaben zum Beispiel durch Schadenersatzansprüche Dritter oder Sachschäden.

So vielfältig wie das Leben sind auch seine Gefahren. Sie wissen, dass Sie Schutz vor diesen Risiken brauchen – und vor den möglichen finanziellen Folgen. Sicher haben Sie schon in einigen Bereichen Vorsorge getroffen. Aber können Sie mit Sicherheit ausschließen, dass Ihr Versicherungsschutz nicht doch die eine oder andere Lücke aufweist? Schließlich sind es gerade diese Lücken, die im Ernstfall für böse Überraschungen sorgen. Das kann bedeuten, dass Ihre finanzielle Existenz auf dem Spiel steht.

Zurich Tipp:

Mit unserem Comfort 50Plus-Programm bieten wir Ihnen durchdachte Lösungen. Sie sind genau abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen. Damit erhalten Sie nicht nur umfassenden finanziellen Schutz. Auch zahlreiche Services und praktische Unterstützung sind bei diesem Programm inklusive. Sprechen Sie mit Ihrem Zurich Versicherungsfachmann und lassen Sie sich kompetent beraten.





Die eigene Altersvorsorge sichern

Im Idealfall besteht die finanzielle Absicherung im Alter aus drei Säulen:

- Gesetzliche Rentenversicherung
- Betriebliche Altersvorsorge
- Private Altersvorsorge

Die Eigenverantwortung wird immer wichtiger, denn das gesetzliche Rentensystem ist nicht mehr so leistungsfähig wie früher. Immer weniger junge Menschen müssen eine zunehmende Zahl von Rentnern finanzieren. 1957 kamen noch drei Erwerbstätige für einen Rentner auf. 1996 waren es nur noch zwei. Für das Jahr 2030 ist zu befürchten, dass es nur noch einen Beitragszahler pro Rentner geben wird.

Wie sicher ist Ihr Lebensstandard im Ruhestand?

Genau wie die gesetzliche Krankenversicherung entwickelt sich die staatliche Altersvorsorge zu einer Basisversorgung. Wenn Sie Ihre „Rentenjahre“ genießen wollen, müssen Sie dafür sorgen, dass Sie Ihren Lebensstil im Alter beibehalten können. Wenn die zu erwartende gesetzliche Rente weit unter dem momentanen Einkommen liegt, entsteht eine Versorgungslücke.

Eine vorausschauende private Vorsorge schließt nicht nur die Versorgungslücke im Rentenalter. Sie stellt Ihnen in aller Regel auch genug zusätzliches Kapital zur Verfügung. Denn Älterwerden bedeutet schon lange nicht mehr, schwach, krank und hilflos zu sein. Viele Menschen sind bis ins hohe Lebensalter gesund, aktiv und selbstständig. Sie nutzen die neu gewonnene Freizeit und beschäftigen sich intensiver mit ihren Hobbys, Reisen, kulturellen Interessen und erfüllen sich Lebensträume. Dabei wird klar, dass die Ausgaben im Alter nicht geringer werden.

Zurich Tipp:

Bevor Sie in den Ruhestand wechseln, gilt es, rechtzeitig Bilanz zu ziehen und den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten. Die „Gut beraten“-Broschüre „Finanz-Checkup vor dem Ruhestand“ hilft Ihnen, Ihre bisherige Vorsorge- und Vermögensplanung noch einmal zu überdenken und gegebenenfalls neu zu strukturieren. Den kostenlosen Ratgeber erhalten Sie bei Ihrem Zurich Versicherungsfachmann.

A young man and woman are sitting in a grassy field, smiling and looking at each other. The man is on the left, wearing a grey t-shirt, and the woman is on the right, wearing a white lace top. They are both looking towards the right side of the frame. The background is a bright, sunny outdoor setting with green grass and some trees in the distance.

Wege zu mehr Wohlbefinden

„Gesund und fit in die Zukunft“ zu kommen bedeutet auch, die materielle Grundlage für das eigene Wohlbefinden zu schaffen. Dies gelingt in der Regel über den beruflichen Erfolg, sofern man von größeren Erbschaften oder Lottogewinnen und Ähnlichem absieht. Hier beginnt ein Teufelskreis, der dem Wohlfühl-Gedanken entgegensteht: Wer beruflich erfolgreich sein will, muss viel Einsatz und Engagement investieren – und Zeit. Häufig kommt dabei das Privatleben zu kurz.

Man bemerkt nicht mehr, wie wenig Zeit und Energie für einen selbst, die Familie oder den Partner übrig bleibt. Kein Wunder, denn nach einem anstrengenden Arbeitstag sind die eigenen Energieressourcen verbraucht, die „Akkus“ leer. Die Folgen machen sich früher oder später bemerkbar: Man fühlt sich unzufrieden, ist gereizt und lustlos. Es können Angstgefühle entstehen und Krankheiten auftreten. Fachleute sprechen vom „Burn-out-Syndrom“.

Die richtige Balance finden

Eine ganzheitliche Gesundheit beinhaltet die Balance zwischen Berufs- und Privatleben. Die verschiedenen Lebensbereiche sind in Einklang zu bringen. Betrachten Sie Ihre persönliche Situation ganz offen. Fragen Sie sich:

- Bin ich zufrieden/glücklich?
- Entspricht mein Leben meinen Wünschen und Vorstellungen?
- Habe ich selbst die Verantwortung für mein Leben übernommen?

Wenn Sie auch nur eine Frage mit Nein beantworten, bedenken Sie: Was Sie aus Ihrem Leben machen, wie unzufrieden oder zufrieden Sie sind, dafür sind ausschließlich Sie selbst verantwortlich. Sie allein entscheiden, ob Sie zufrieden und glücklich sind. Es liegt in Ihrer Macht, Ihr Leben sinnerfüllt zu gestalten. Fragen Sie sich nicht, was Ihre Umgebung von Ihnen erwartet. Überlegen Sie, was Sie selbst wollen. Nur wer zu den eigenen Wünschen und Zielen steht, wird erfolgreich sein und sich auf Dauer wohl fühlen.

Beruf und Privatleben in Harmonie

Ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf und Privatleben zu erreichen, ist eine große Herausforderung. Die folgenden sechs Schritte helfen Ihnen dabei.

● Schritt 1: Erkennen Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse

Machen Sie sich Ihre derzeitige Lebenssituation bewusst. Fragen Sie sich beispielsweise: Bin ich zufrieden? Gibt es Zusammenhänge zwischen meinem Gefühl der Unzufriedenheit und meinem bisherigen Leben? Welche Bedürfnisse habe ich persönlich? Wie fühle ich mich körperlich? Welche Alternativen zu meinem bisherigen Leben sind vorstellbar? Versuchen Sie, Zusammenhänge zu erkennen. Haben Sie den Mut, weiterzudenken.

● Schritt 2: Machen Sie eine Zeitanalyse

Unbehagen und Stress entstehen, wenn Sie einzelne Lebensbereiche übermäßig oder ungleich beanspruchen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre aktuelle persönliche Situation. Führen Sie eine Zeitanalyse durch, um festzustellen, in welchen Lebensbereichen Ihre Schwerpunkte liegen. Notieren Sie, wofür Sie in den vergangenen Wochen Ihre Zeit privat und beruflich verwendet haben (ohne Schlafzeiten und Urlaub).

Teilen Sie die einzelnen Punkte in Gruppen ein (zum Beispiel „Familie“, „Beruf“, „Hobby“, „Freunde“ ...). Die Zeit, die Ihnen für alle Gruppen insgesamt zur Verfügung steht, ist 100 Prozent. Ordnen Sie jeder Gruppe den Prozentwert zu, der ihrem Anteil an der Gesamtzeit entspricht. Mit diesen Zahlenwerten können Sie ein Balken- oder Kreisdiagramm erstellen. Sie erkennen auf einen Blick, wie Ihr Leben „aufgeteilt“ ist. Welche Bereiche Sie besonders stark beanspruchen und wofür Sie weniger Zeit haben. Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden? Falls nicht, liegt es an Ihnen, die Gewichtung der einzelnen Bereiche zu verschieben.

● Schritt 3: Setzen Sie sich Ziele

Nehmen Sie ein Blatt Papier und Schreibzeug. Teilen Sie Ihr Blatt in drei Spalten auf. In die erste Spalte tragen Sie Ihre Ziele ein, in die zweite die Maßnahmen, die Sie zur Verwirklichung dieser Ziele ergreifen wollen. In die letzte Spalte tragen Sie den Zeitraum ein, in dem Sie die Maßnahmen umsetzen möchten. Versuchen Sie, möglichst alle Ihre Wünsche und Ziele zu erfassen – egal, ob sie im beruflichen, sportlichen oder privaten Bereich liegen. Auf diese Weise erfahren Sie eine Menge über sich selbst.

● Schritt 4: Genießen Sie das Hier und Heute

Verschieben Sie Pläne, Ziele und Wünsche möglichst nicht auf „irgendwann in der Zukunft“. Zum Beispiel nach dem Motto: „Wenn die Kinder erst einmal aus dem Haus sind, dann ...“. Das „Später“ ist in aller Regel viel zu kurz dafür.

Sind Sie mit Ihrer persönlichen Situation nicht völlig zufrieden und ertappen Sie sich oft bei dem Gedanken an „später“? Wenn ja, stellen Sie Ihren Platz innerhalb von Familie, Unternehmen und Gesellschaft in Frage. Definieren Sie ihn notfalls neu. Es muss nicht immer und unbedingt alles genauso weitergehen wie bisher. Nehmen Sie gezielt Veränderungen vor. Chancen dazu gibt es mehr, als Sie auf den ersten Blick vermuten. Ändern Sie möglichst alles, was Ihnen an Ihrem Leben nicht gefällt. Versuchen Sie, Ihr Leben so einzurichten, dass Sie bewusst „im Hier und Heute“ leben und die Gegenwart genießen.

● Schritt 5: Sich Zeit nehmen

Sie finden keine Zeit, Ihre Ziele zu verwirklichen? Dann können Sie eine bewährte Zeitmanagement-Methode nutzen. Damit gelingt es Ihnen, sich mehr Zeit für wichtige Dinge zu verschaffen. Zeitmanagement-Methoden eignen sich für den Beruf ebenso wie für das Privatleben. Sie lernen dabei, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden.

Zeitmanagement dient dazu, Zeit zu gewinnen. Mit einer optimierten Zeiteinteilung bewältigen Sie Aufgaben stressfreier. Erzeugen Sie keinen zusätzlichen Stress, indem Sie sich einem Zeitdiktat unterwerfen. Bleiben Sie flexibel. Wenn sich Termine nicht einhalten lassen, verschieben Sie diese rechtzeitig. Auf keinen Fall sollten Sie die gewonnene Zeit für zusätzliche Aufgaben oder Pflichten verwenden.

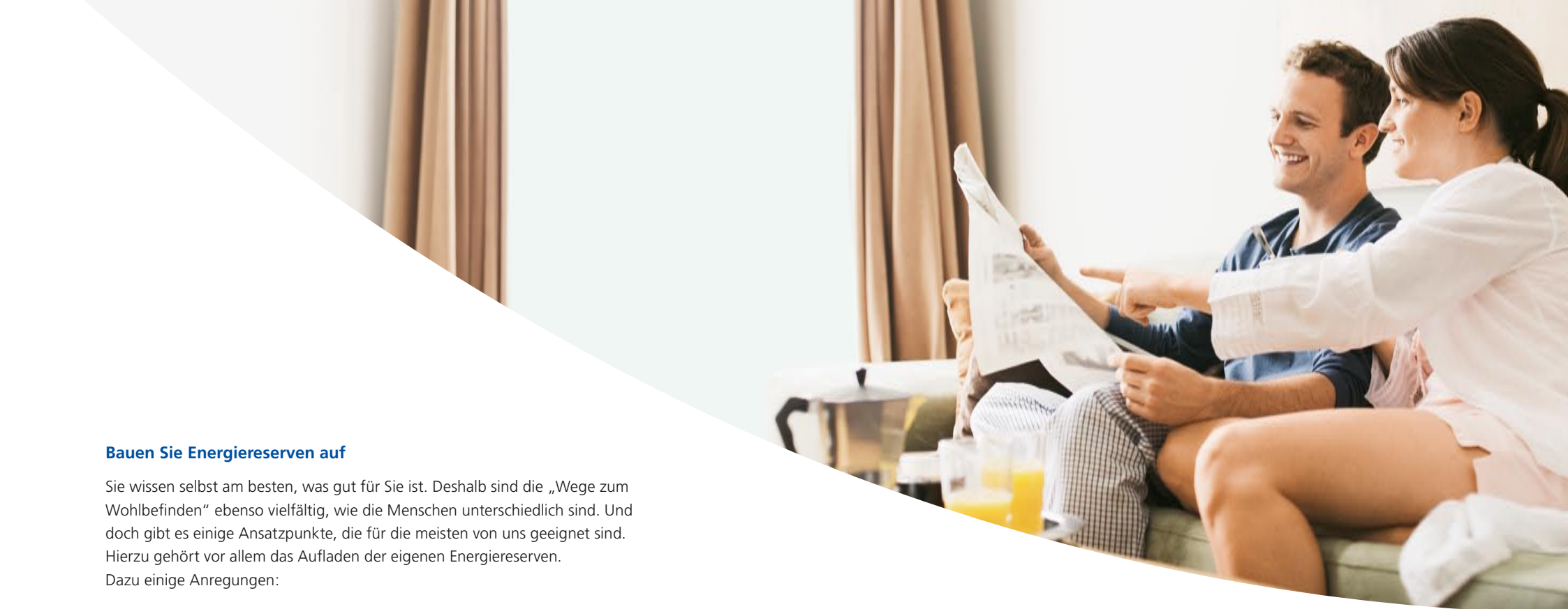
● Schritt 6: Freizeit aktiv nutzen

Die meisten Berufstätigen klagen über zu wenig Freizeit. Nach der Arbeit warten weitere Aufgaben und Pflichten, beispielsweise der Haushalt, der Partner und die Kinder. Da stellt sich die Frage: Was ist Freizeit eigentlich? Auf keinen Fall die Zeit zwischen Arbeitsende und Arbeitsbeginn. Echte Freizeit ist ein knappes Gut, weil neben den zahlreichen täglichen Verpflichtungen nur wenige Stunden übrig bleiben. Deshalb ist es wichtig, mit dieser kostbaren Zeit nach Feierabend und am Wochenende möglichst sinnvoll umzugehen. Entscheidend ist, dass Sie die Dinge machen, die Sie sich vorgenommen haben und die Ihnen wirklich wichtig sind. Leider ist das häufig nicht der Fall. Zum Beispiel sitzt man vor dem Fernseher, nur weil einem der Besuch einer kulturellen Veranstaltung zu anstrengend erscheint.

Vermeiden Sie das andere Extrem. Hetzen Sie nicht von einer Aktivität zur nächsten. Dieses Verhalten haben häufig unzufriedene Menschen, die vor ihren eigenen Gedanken und Gefühlen fliehen. Sie vermeiden durch einen übersteigerten Aktivismus jede Auseinandersetzung mit sich selbst. Dies steigert aber letztlich nur ihre Unzufriedenheit. Versuchen Sie, Ihre Freizeit bewusst zu erleben. Eine aktive Freizeitgestaltung bringt Ihnen neue Energie und trägt viel zu Ihrem Wohlbefinden bei. Setzen Sie sich für Ihre Freizeit einige, aber nicht zu viele Ziele. Überlegen Sie genau, was Ihnen etwas bedeutet. Planen Sie entsprechend.

Zurich Tipp:

Wenn Sie die vorgeschlagenen Schritte umsetzen, werden Sie ausgeglichener und zufriedener. Das wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit und auf Ihr persönliches Umfeld aus – beruflich und privat. Sie erhalten von anderen positive Signale. Diese stärken Sie und zeigen Ihnen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.



Bauen Sie Energiereserven auf

Sie wissen selbst am besten, was gut für Sie ist. Deshalb sind die „Wege zum Wohlbefinden“ ebenso vielfältig, wie die Menschen unterschiedlich sind. Und doch gibt es einige Ansatzpunkte, die für die meisten von uns geeignet sind. Hierzu gehört vor allem das Aufladen der eigenen Energiereserven. Dazu einige Anregungen:

- Genießen Sie Freundschaften. Gehen Sie mit Ihren Freunden essen, ins Kino, machen Sie gemeinsame Radtouren, treffen Sie sich zum Sport, zum Spiel oder zum Feiern.
- Lassen Sie Ihren Körper auf seine Kosten kommen. Sinnvoll hierfür ist beispielsweise eine Sportart, bei der es Ihnen gelingt, Raum und Zeit zu vergessen.
- Suchen Sie sich ein Hobby, bei dem Sie „abschalten“ können. Möglichkeiten gibt es genug.
- Gönnen Sie sich auch mal „Nichts“. Vorausgesetzt, Sie gehören zu den Menschen, die beim Nichtstun abschalten können. Vielleicht träumen Sie dabei vom nächsten Urlaub oder anderen angenehmen Ereignissen.
- Erlauben Sie sich einen Tapetenwechsel. So schön es bei Ihnen zu Hause sein mag: Eine neue Umgebung, ein Kurzurlaub oder ein Wochenendtrip bringt Abstand zu den Alltagsproblemen und führt zu mehr Wohlbefinden.

Der richtige Start in den Tag

Gehören Sie auch zu den Menschen, die das morgendliche Aufstehen zu knapp bemessen? Und dann völlig abgehetzt gerade noch rechtzeitig am Arbeitsplatz oder zu einem wichtigen Termin erscheinen? Planen Sie Ihren Start in den Tag realistischer. Nutzen Sie die Zeit bis das Kaffeewasser kocht für etwas Morgengymnastik. Gönnen Sie sich vor Arbeitsbeginn fünf Minuten des Nichtstuns, in denen Sie Ihre „Seele baumeln“ lassen.



Positiv denken

Ist das Glas bei Ihnen halb voll oder halb leer?

Eine negative Einstellung fördert die persönlichen Ängste. Unsicherheit und psychische Belastung sind die Folgen. Beginnen Sie den Tag mit positiven Gedanken. Dazu einige Tipps:

- Gedankenstopp

Sobald ein negativer Gedanke auftaucht, konzentrieren Sie sich auf etwas Positives (ein besonders schönes Erlebnis oder einen persönlichen Erfolg). Diese Technik erfordert etwas Übung, ist aber sehr wirkungsvoll.

- Entspannungsmethoden

Angst und Entspannung sind Gegensätze. Wer entspannt ist, hat keine Angst. Bewährte Methoden sind autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.

Das Immunsystem stärken – Krankheiten vorbeugen

Krankheitserreger lauern überall. Man kann ihnen nicht ausweichen. Das ist auch nicht notwendig. Im Gegenteil, mit genügend Bewegung, gesunder vitaminreicher Ernährung und ausreichend Schlaf halten Sie nahezu jedem Angriff stand. Vorausgesetzt, Ihr Immunsystem, also Ihre körpereigene Abwehr, ist intakt.

Das Funktionieren des Immunsystems entscheidet darüber, ob der Körper krank wird oder gesund bleibt. Sehr selten kommt ein Mensch mit einem nur bedingt funktionierenden Immunsystem zur Welt. Wesentlich häufiger ist eine Schwächung des Immunsystems von außen. Vor allem durch:

- Stress und Übermüdung
- Schadstoffe in der Umwelt
- Missbrauch von Alkohol, Nikotin etc.
- Einseitige und unregelmäßige Ernährung
- Bewegungsmangel
- Stoffwechselerkrankungen
- Medikamente (z. B. Betäubungsmittel oder Antibiotika)

Einige dieser Faktoren lassen sich relativ einfach vermeiden. Doch ist die körpereigene Abwehr bereits angeschlagen, reicht das Vermeiden nicht mehr aus. Dann ist es notwendig, mit einem Immuntraining zu beginnen, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken.

Tipps für Ihr Immunsystem

- Härten Sie Ihren Körper ab. Wechselnde Temperaturreize trainieren die Anpassungsfähigkeit des Organismus. Regelmäßiges Duschen am Morgen – abwechselnd heiß und kalt – eignet sich dafür hervorragend. Gehen Sie einmal pro Woche in die Sauna.
- Treiben Sie regelmäßig Sport und bewegen Sie sich auch in der kalten Jahreszeit im Freien.
- Verhindern Sie das Austrocknen der Schleimhäute durch Heizungsluft. Geeignete Maßnahmen für eine gesunde Luftfeuchtigkeit von 50 bis 60 Prozent sind beispielsweise viele große Pflanzen in der Wohnung, ein ständig gefüllter Wasserbehälter auf der Heizung oder – noch besser – ein Gerät zur Befeuchtung der Raumluft.
- Entspannungsübungen und ausreichend Schlaf stärken Ihre Abwehrkräfte. In der Schlafphase regenerieren sich fast alle Organe. Der Körper erholt sich und tankt neue Energie. Nach einer längeren Phase ohne Schlaf bricht das Immunsystem zusammen. Die notwendige Schlafdauer ist individuell verschieden. Bei Erwachsenen liegt sie in der Regel zwischen sechs und neun Stunden.

Ausbrechen aus dem Alltag

Wer im Alltagstrott versinkt, wird sich auf Dauer nicht wohl fühlen. Wir brauchen die Abwechslung und müssen gefordert werden. Nur wer Neues kennen lernt, neue Reize, Aufregungen, Erfahrungen und Empfindungen erlebt, kann Dinge besser einordnen und bewerten. Viele Probleme erhalten mit etwas Abstand einen neuen Stellenwert. Der Blick für persönliche Sorgen und Nöte relativiert sich.

Möglichkeiten, aus dem Alltag auszubrechen, gibt es genug. Dafür reicht zum Beispiel ein verlängertes Wochenende mit dem Partner, ein besonders ausgedehnter Spaziergang in der Natur, ein romantisches Abendessen zu zweit, ein Konzertbesuch etc.

Andere Länder und Kulturen

Das geflügelte Wort trifft zu: Reisen bildet. Wer es sich erlauben kann – zeitlich wie finanziell – sollte länger als zwei bis drei Wochen im Jahr Urlaub machen. Eine Reise in ferne Länder mit fremden Kulturen oder gar eine Weltreise bringt viele neue Eindrücke.

Zurich Tipp:

Wenn Sie sich zu einer größeren Reise aufmachen, denken Sie an Ihren Auslands-Krankenversicherungsschutz. Ihr Zurich Versicherungsfachmann hilft Ihnen gern weiter.



Motivation als Motor

Fehlende Motivation hat oft nur eine Ursache: Die eigenen Wünsche und Ziele sind völlig unklar. Unternehmen und Führungskräfte motivieren Mitarbeiter schon längst mit dem Formulieren von Zielen. Es sind nicht die großen fünf Bs (Belohnen, Belobigen, Bestechen, Bedrohen und Bestrafen), die zu mehr Motivation führen. Das Einzige, was wirklich dauerhaft motiviert, ist das gute Gefühl: Ich habe aus eigener Kraft etwas erreicht, was ich unbedingt erreichen wollte. Deshalb muss man sich Ziele setzen, privat wie beruflich. Ziele sind die Basis einer aktiven Lebensstrategie. Wer klare Ziele vor Augen hat, kann sich in Zeiten stetiger Veränderung besser orientieren.

Ziele setzen

Ziele sind Wegweiser im Leben: Sie helfen bei wichtigen Entscheidungen. Sie geben Orientierung für wirklich Wichtiges und dafür, welche Aktivitäten notwendig sind. Ohne klare Ziele vor Augen besteht die Gefahr, dass Ihr Leben von zufälligen Ereignissen oder von anderen Menschen bestimmt wird. Viele Menschen reagieren oft nur noch darauf, was in ihrer Umgebung passiert. Sie sind nicht mehr in die Lage zu agieren und darüber nachzudenken, was sie eigentlich wirklich wollen. Sie vergeuden wichtige Ressourcen für unwichtige Dinge.

Wer seine Ziele kennt, kann seinen Weg viel effizienter verfolgen. Ziele werden zum Kompass – gerade in hektischen Zeiten. Sie sind eine Art „Leitfaden“ im Leben. Warten Sie deshalb nicht auf den Zufall oder darauf, dass das Glück vorbeikommt. Arbeiten Sie aktiv darauf hin, Ihre Ziele zu verwirklichen.

Ziele finden

Nehmen Sie sich Zeit. Denken Sie in Ruhe ggf. mit Ihrem Partner zusammen über Ihre persönliche Situation nach. Fragen Sie sich zum Beispiel: Wie ging es uns vor einem Monat oder vor einem Jahr? Wo stehen wir heute? Können Sie eine Veränderung feststellen? Sind Sie damit zufrieden? Wo wollen Sie in einem Jahr stehen, wo in fünf Jahren?

Nehmen Sie Papier und Bleistift zur Hilfe. Formulieren Sie Ihre Ziele so konkret wie möglich. Strukturieren Sie Ihre Ziele anschließend. Teilen Sie diese in kurz-, mittel- und langfristige Zeiträume ein.

Zurich Tipp:

Aus Ihren Träumen und Wünschen können Sie Ihre Ziele ableiten. Dafür ist es notwendig, sich mit diesen bewusst auseinanderzusetzen und dann zu entscheiden. Solange Sie sich nicht festlegen, bleibt alles nur ein Traum.

Viele Menschen haben Angst davor, zu versagen. Machen Sie sich klar, dass es nicht tragisch ist, wenn etwas nicht gleich beim ersten Mal klappt. Viel schlimmer ist, es gar nicht erst zu versuchen.

Entscheiden Sie sich für drei Ziele

Wer zu viele Ziele gleichzeitig verfolgt, verzettelt sich und wird leicht entmutigt. Darum gilt es, Prioritäten zu setzen. Ordnen Sie Ihre Träume und Wünsche nach Bedeutung und Dringlichkeit. Finden Sie ggf. mit Ihrem Partner gemeinsam heraus, welches Ihre drei wichtigsten Ziele sind. Keine Angst, dass Sie sich bei dieser Frage falsch entscheiden. Sie können jederzeit Ihre Entscheidung korrigieren.

Erstellen Sie einen Aktionsplan

Am wichtigsten ist es, Ihre Ziele in die Tat umzusetzen. Nur selten erfüllt sich ein Ziel von allein. Vor allem dann, wenn Sie große Ziele umsetzen wollen, brauchen Sie einen konkreten Plan. Dieser Aktionsplan macht Ihre Ziele überschaubar. Er hilft Ihnen, systematisch vorzugehen und konkrete Schritte zu unternehmen.

So geht's:

- Teilen Sie jedes Ziel in möglichst kleine Teilziele auf. So wird es überschaubarer. Selbst ein Ziel, das unerreichbar erscheint, besteht aus vielen kleinen Zwischenetappen. Diese lassen sich meist einfacher in kleinen Schritten verwirklichen.
- Klären Sie Fragen wie zum Beispiel: Welche Hindernisse stellen sich mir in den Weg? Welche Probleme sind zu lösen? Welche Bedingungen müssen erfüllt sein?
- Finden Sie einmal keine Lösung für ein Teilziel, dann geben Sie nicht auf. Meist gibt es nicht nur einen richtigen Lösungsweg. Versuchen Sie, sich dem Problem auf Umwegen zu nähern. Vielleicht bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens um Hilfe. Manchmal sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht.
- Unterteilen Sie Ihr Ziel so lange, bis Sie nur noch Teilziele übrig haben. Diese sollten sofort oder zumindest in absehbarer Zukunft erledigt werden. Fassen Sie diese Teilziele in einer Checkliste zusammen, die Sie nach und nach abarbeiten.
- Auf Ihrem Aktionsplan sehen Sie genau, was noch zu erledigen ist. Zugleich erkennen Sie, wie weit Sie bereits vorangekommen sind. Für die Motivation ist dieses Vorgehen äußerst wichtig. Jedes erreichte Zwischenziel stärkt Ihr Selbstvertrauen und bestätigt, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.

Übersicht: Was es bringt, sich Ziele zu setzen

- Sie denken intensiv über Ihre Wünsche und Bedürfnisse nach.
- Ihre gesetzten Ziele fordern Sie zu aktivem Handeln auf.
- Sie agieren mit mehr Begeisterung und Überzeugung und leisten deshalb mehr.
- Ihr Unbewusstes hilft mit, die Ziele zu erreichen.
- Das Erreichen eines Ziels oder Teilziels führt zu einem Erfolgserlebnis.
- Erfolgserlebnisse erhalten und steigern die Motivation und damit die Bereitschaft, etwas zu leisten.
- Selbst die langweiligsten Routineaufgaben werden erträglich. Machen Sie sich klar, dass Sie damit Ihrem Ziel einen Schritt näher gekommen sind.
- Sie fühlen sich ausgeglichener und wohler.
- Sie wissen, wofür Sie arbeiten. Mit Einschränkungen oder schwierigen Situationen gehen Sie gelassener um. Ihre Lebensqualität erhöht sich.
- Sie werden beruflich und privat erfolgreicher.





Gesund durch Bewegung

Der moderne Alltag bietet den „Luxus“, dass wir uns zu wenig bewegen. Auch immer mehr Berufe werden im Sitzen ausgeübt. Vor wenigen Jahrzehnten galt dies als großer Fortschritt. Heute weiß jeder, dass dies gewaltige Nachteile hat.

Das Bedürfnis, sich zu bewegen, ist so alt wie der Mensch selbst. Daran wird sich nichts ändern. Ganz im Gegenteil: Zum Stressabbau wird Bewegung immer wichtiger. Außerdem ist es das beste Mittel gegen Übergewicht, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vieles mehr.

Am sinnvollsten ist es, abwechslungsreiche Bewegung in den Alltag zu integrieren. Leider ist das oft nicht möglich. Den meisten bleibt nichts anderes übrig, als nach Feierabend und am Wochenende für den nötigen Ausgleich zu sorgen.

Mehr Bewegung im Alltag

Versuchen Sie, sich jeden Tag so viel wie möglich zu bewegen. Zum Beispiel:

- Benutzen Sie statt Fahrstuhl die Treppe. Sie ist hervorragend geeignet, Kraft und Ausdauer zu trainieren.
- Stehen Sie während des Tages immer mal wieder auf. Öffnen Sie das Fenster. Strecken Sie sich. Atmen Sie tief aus und ein.
- Vielleicht können Sie den Weg zu Ihrer Arbeit, oder zumindest einen Teil davon, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen?
- Nutzen Sie Ihre Mittagspause nicht nur, um etwas zu essen. Bewegen Sie sich an der frischen Luft, am besten nach dem Essen.

Zurich Tipp:

Gehen Sie bei Veränderungen Ihrer Lebensgewohnheiten behutsam mit sich um. Vermeiden Sie jede Art von Leistungsdruck. Haben Sie Geduld mit sich selbst – alte Verhaltensmuster sind hartnäckig. Wenn Sie Ihre Vorsätze einmal vernachlässigt haben, bleiben Sie ruhig und gelassen. Fangen Sie einfach wieder damit an. Ein schlechtes Gewissen und Frustration schaden nur. Freuen Sie sich lieber über Ihre Erfolgserlebnisse. Darauf dürfen Sie stolz sein. Ein positives Gefühl hilft Ihnen am meisten, neue Gewohnheiten zu verankern.

Beweglich am Schreibtisch

Das stundenlange Sitzen, zum Beispiel am Computer, belastet Wirbelgelenke und Bandscheiben. Damit die Wirbelsäule beschwerdefrei bleibt, sind wechselnde Belastungen notwendig.

Folgende Übungen wirken vorbeugend und ersparen Ihnen unangenehme Rückenschmerzen.

Bei dehnenden Übungen gilt:

Die Übung bis zum Dehnpunkt ausführen, auf keinen Fall weiter! Der Dehnpunkt ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Er ist dann erreicht, wenn im gedehnten Bereich ein leichtes Ziehen spürbar wird. Auf keinen Fall darf ein Schmerz entstehen. Das leichte Ziehen ist das Zeichen, dass die Muskulatur gedehnt wird. Je öfter man diesen Dehnpunkt erreicht, umso mehr wird er sich Richtung Dehnung verschieben. Der Bereich wird immer dehnbarer, weicher und flexibler. Ein Überdehnen bewirkt das Gegenteil.

• Zappelphilipp

Die Zeiten, in denen Stillsitzen erzieherisches Ideal waren, sind vorbei. Ihre Wirbelsäule liebt es, wenn Sie auf Ihrem Stuhl herumrutschen. Verändern Sie so oft wie möglich Ihre Sitzposition.

Vorne sitzen, hinten sitzen – Beine vor, zurück, zusammen, auseinander – eine Pobacke belasten, dann wieder die andere – anlehnen, aufrecht sitzen ... Tun Sie, was Ihnen angenehm erscheint. Wenn möglich, können Sie auch die Sitzgelegenheiten wechseln.

• Aufstehen

Stehen Sie immer wieder auf. Gehen Sie auf die Toilette, holen Sie sich ein Glas Wasser, räumen Sie Arbeitsmaterial auf etc.

Gehen, Strecken, Dehnen und Räkeln entlastet die Wirbelsäule und regt den Kreislauf an. Außerdem bleiben Sie länger leistungsfähig.





- Lockern

Lockern Sie immer wieder Ihre Nackenmuskulatur. Gerade bei Computerarbeit verursachen Verspannungen unangenehme Kopfschmerzen und schmerzhafte Schulterverspannungen.

Lassen Sie die Arme seitlich vom Stuhl herabhängen. Atmen Sie einige Male tief und entspannt. Lassen Sie dann Ihren Kopf langsam und vorsichtig nach vorne sinken, bis er fast das Brustbein berührt. Dort lassen Sie den Kopf zwei- bis dreimal sanft nachfedern. Aber Vorsicht – nicht überdehnen! Dann langsam wieder aufrichten und dieselbe Übung nach links und nach rechts ausführen.

- Kräftigen und Entspannen

Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Drücken Sie mit dem Kopf gegen die Hände und bauen Sie damit einen Gegendruck auf. Ihr Kopf darf sich nicht bewegen. Halten Sie die Spannung ca. zehn Sekunden. Atmen Sie tief aus und ein. Die Nackenmuskulatur beim Ausatmen wieder entspannen und gleichzeitig den Kopf sanft nach vorne drücken. Vorsicht – nicht überdehnen!

Wiederholen Sie diese Übung mit den Händen an der Stirn nach hinten und jeweils rechts und links mit je einer Hand.

- Dehnen und Strecken

Eine Hand greift unter die Sitzfläche Ihres Stuhles. Die andere umfasst Ihren Kopf und zieht diesen behutsam zur Seite, bis ein leichtes Ziehen in Hals- und Schulterbereich zu spüren ist. Dies dehnt die Muskulatur an dieser Stelle. Aber Vorsicht – nicht überdehnen! Halten Sie diese Position etwas und gehen Sie danach langsam in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie diese Übung auf der anderen Seite.

Drehen Sie immer mal wieder Ihren Kopf in beide Richtungen bis zum Dehnpunkt, ohne dabei zu überdehnen.

Zurich Tipp:

Möchten Sie Rückenschmerzen vorbeugen oder sich umfassend informieren? Mit unserer „Gut beraten“-Broschüre „Tipps gegen Rückenschmerzen“ erhalten Sie umfassende Informationen. Übersichtlich zusammengestellt finden Sie das Wichtigste zu den Ursachen, Therapiemethoden, zur Vorbeugung und vieles andere. Sie erhalten die Broschüre kostenlos bei Ihrem Zurich Versicherungsfachmann.



Sport in der Freizeit

Es gibt viele Möglichkeiten, sportlich aktiv zu sein. Für jeden Geschmack findet sich eine geeignete Sportart. Egal, für welche Art der Bewegung Sie sich entscheiden, einige Grundregeln gelten für alle. Im Interesse der Gesundheit sollte jeder diese Regeln kennen:

- Keine Quälerei! Wenn sportliche Aktivitäten keinen Spaß machen, sind sie ungeeignet. Schauen Sie sich nach Alternativen um.
- Wenn Sie völlig untrainiert sind, sprechen Sie vor Beginn Ihres Trainings mit Ihrem Arzt. Dies gilt auch, wenn Sie Zweifel an Ihrer gesundheitlichen Eignung für eine bestimmte Sportart haben, oder wenn Sie an Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhten Blutfettwerten leiden.
- Überforderung strikt vermeiden! Die Meinung: „Gelobt sei, was hart macht“ hält sich leider hartnäckig. In Wahrheit ist das Gegenteil der Fall: Überforderung mindert die Leistungsfähigkeit und steigert sie nicht. Das Überschreiten der eigenen Leistungsgrenze schwächt den Organismus dauerhaft.
- Auf Schmerzen achten! Schmerzen sind immer ein Zeichen dafür, dass Sie sich überfordert haben. Die Vermutung, Schmerzen seien ein Zeichen für einen eintretenden Trainingseffekt, ist grundlegend falsch.
- Der Körper braucht Ruhepausen! Nach intensiven Belastungen wie z.B. einer Bergtour braucht der Organismus ein bis zwei Tage, um sich zu erholen. Wer diese Erholungsphasen nicht einhält, schwächt seinen Körper. Das mindert den positiven Effekt.
- Bei Krankheitssymptomen wie Erkältung, Fieber etc. müssen Sie mit dem Sport aussetzen, bis die Krankheit völlig auskuriert ist. Ansonsten drohen ernsthafte Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Verletzungen brauchen Zeit, um völlig auszuheilen. Beginnen Sie auf keinen Fall zu früh wieder mit Ihrem Training.
- Tragen Sie geeignete Kleidung bei Ihrem Sport. Lassen Sie sich von einem Experten beraten oder informieren Sie sich in der Fachliteratur.
- Sorgen Sie unbedingt für einen ausreichenden Flüssigkeitsausgleich. Mineralwasser und Fruchtsaftschorle sind am besten geeignet.
- Sportliche Aktivitäten sollten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen schulen. Einseitige Sportarten können mit zusätzlichen Aktivitäten ausgeglichen werden.

Ausdauersportarten im Überblick

Die gängigsten Ausdauersportarten sind:

- Joggen
- Walking/Nordic Walking
- Wandern
- Schwimmen
- Radfahren

Aktivitäten, die ebenfalls zum Bereich des Ausdauersports gerechnet werden können, sind:

- Bergsteigen/Bergwandern
- Dogging (Gehen/Laufen mit Hund)
- Tanzen
- Rudern
- Seilspringen
- Inline-Skating
- Ski-Langlauf etc.

Was ist Ausdauersport?

Zum Ausdauersport zählen alle aeroben Sportarten. Das bedeutet: Eine konstante Belastung bei Sauerstoffüberschuss führt zur Verbesserung der Ausdauer. Dieser Effekt wird nach ungefähr 30 Minuten Training erreicht.

Als Ausdauer wird bezeichnet: unsere physische und psychische Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung sowie unsere Regenerationsfähigkeit nach starker Belastung.

Aerobe Ausdauer liefert dem Körper ausreichend Sauerstoff für die oxydative Verbrennung von Kohlenhydraten und Fetten. Diese ist bei längerer Belastung der entscheidende Faktor für die Energiegewinnung. Aerobes Ausdauertraining führt zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung des Herzens. Je trainierter man in diesem Sinne ist, umso niedriger ist die Pulsfrequenz. Die Pulsfrequenz ist der messbare Faktor der aeroben Ausdauer.

Training im aeroben Bereich eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung. Es hat sich dafür bewährt, Übergewicht abzubauen.

Ein weiterer positiver Effekt: Das Immunsystem wird gestärkt, oftmals sogar das Blutbild verbessert.

Warum Ausdauertraining?

Eine erhöhte körperliche Aktivität macht zufriedener und dient dem Wohlbefinden. Außerdem wird das Gehirn besser durchblutet. Dies verlangsamt den altersbedingten Abfall der geistigen Leistungsfähigkeit. Die vielseitigen Wirkungen eines Ausdauersports werden von keinem pharmazeutischen Medikament übertroffen.

Unser genetisches Programm hat sich seit unseren Vorfahren, den Jägern und Sammlern, nicht verändert. Das bedeutet, unser Körper ist geschaffen für ein tägliches Belastungsmaß von ca. 20 Kilometern, und zwar gehend, trabend oder laufend. Mediziner gehen von ungefähr folgenden Werten aus:

Sportbereiche	Laufkilometer pro Woche	Trainingsstunden pro Woche
Präventiv- bzw. Rehabilitationssport	10–30	2–4
Fitnesssport	20–60	3–10
Leistungssport	80–120	8–15
Hochleistungssport (Marathonlauf)	120–200 (250–300)	18–23 (25–30)

Für Anfänger gilt:

Bereits eine halbe Stunde pro Woche bringt einen leistungssteigernden Effekt. Es ist auch möglich, diese halbe Stunde auf zweimal 15 Minuten aufzuteilen. Bereits nach zwei bis drei Monaten ist ein Leistungsumfang erreicht, der sich nur erhöhen lässt, wenn die Belastung gesteigert wird.

Zu beachten ist:

Wer seine Ausdauer mit relativ hoher Intensität trainiert, verbessert seine körperliche Leistungsfähigkeit. Für die Stabilisierung der Gesundheit und als Schutz vor frühzeitigem „Altern“ hat dies keinen Nutzen.



Positive Auswirkungen bei regelmäßigem Ausdauertraining

Auflistung nach den Sportwissenschaftlern Boeckh-Behrens und Buskies:

Herz:

- Absinken von Ruhepuls und Belastungspuls
- Vergrößertes maximales Schlag- und Herzminutenvolumen
- Vergrößerung von Herzmuskel und Herzkammern (nur bei langjährigem umfangreichem Training)
- Verbesserte Durchblutung des Herzmuskels
- Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und des maximalen Sauerstoffpulses
- Ökonomisierung der Herzarbeit und geringere Herzbelastung

Gefäßsystem und Blut:

- Geringeres Risiko von Arteriosklerose
- Abnahme des Blutfettspiegels und Erhöhung des positiven HDL-Anteils
- Geringere Stresshormonausschüttung
- Bessere Versorgung der Organe und der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen
- Bessere Fließeigenschaften
- Geringere Thromboseneigung
- Vergrößerte Blutmenge und vermehrter Hämoglobingehalt

Lunge/Atmung:

- Vergrößerung des maximalen Atemminutenvolumens
- Verbesserung der Atemökonomie für vergleichbare Belastungen

Herz-Kreislauf-System:

- Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Abschwächung beziehungsweise Beseitigung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, erhöhter Harnsäurespiegel

Muskulatur:

- Verbesserte Durchblutung
- Verbesserte Sauerstoffaufnahme, -speicherung und -verarbeitung
- Stärkere Muskeln und damit Entlastung für Knochen, Gelenke und Wirbelsäule

Immunsystem:

- Stärkung des Immunsystems
- Vorbeugende Wirkung gegen Tumorerkrankungen





Psyche:

- Verbesserung des Wohlbefindens, Abbau von Stress, Anspannung und Ängsten
- Entwicklung von Körperbewusstsein, Verbesserung der Körperwahrnehmung, Steigerung des Selbstbewusstseins

Sonstiges:

- Verbesserte Ausdauer und dadurch höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, im Beruf und in der Freizeit
- Beschleunigte Erholung, verbesserte Regenerationsfähigkeit
- Zusätzlicher Energieverbrauch, Fettverlust, Körpergewichtsreduktion bei Übergewichtigen in Zusammenhang mit einer Ernährungsumstellung
- Vermutlich vorbeugende Wirkung gegen Osteoporose
- Vorbeugung gegen Cellulitis
- Anregung der Verdauung
- Alterungsprozesse verlangsamen sich
- Attraktiveres und gesünderes Aussehen
- Mehr soziale Kontakte

A man is captured mid-jump, seen from behind, with his arms and legs spread wide in a 'V' shape. He is wearing a dark t-shirt and blue jeans. The background shows a beach with waves and a clear sky. A large yellow circle is overlaid on the upper right portion of the image.

Sport über 50?

Ausdauer, Kraftausdauer und Schnelligkeit lassen mit zunehmendem Alter nach. Die Regeneration dauert länger, die allgemeine Belastungsfähigkeit verringert sich. Dennoch sind Sportler jenseits der 50 zu erstaunlichen Dauerleistungen in der Lage. Die meisten möchten allerdings keine Höchstleistungen vollbringen, sondern einfach ihre Leistungsfähigkeit erhalten und Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechselerkrankungen vorbeugen.

Mit einigen Fakten müssen wir uns abfinden:

- Der Anteil des Körperfettes erhöht sich mit zunehmendem Lebensalter bei Männern und Frauen. Die Zunahme der Fettmasse beträgt bei Untrainierten ca. 10 bis 15 %.
- Die Abnahme der Muskelmasse beträgt ca. 2 kg je Lebensdekade. Krafttraining verhindert diesen Muskelabbau.
- Zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr steigen die Fettreserven um 2 kg. Die Körpermasse muss dabei nicht ansteigen. Lediglich das Muskelmasse-Fett-Verhältnis verschiebt sich.
- Bei Männern über 50 nimmt das Gesamt-Testosteron jährlich um 0,85 % ab.

Ausdauersport mit niedriger Belastungsintensität ist für Menschen ab 50 Jahre ideal. Wer sein Leben lang Sport betrieben hat, erlebt in der sechsten Lebensdekade oft einen Leistungsknick. Dieser kann selbst mit erhöhtem Trainingsaufwand nicht ausgeglichen werden. Der Grund: Die maximale Sauerstoffaufnahme und damit der maximale aerobe Energieumsatz nimmt ab.

Auch bei jahrelanger sportlicher Aktivität kommt es zur erhöhten Fetteinlagerung in der Muskulatur. Die abnehmende aktive Muskelmasse wird durch Fett ersetzt. Das ist physiologisch völlig normal und kein Grund zur Panik.

Trainingsmethoden

Es gibt verschiedene Trainingsmethoden, die unterschiedliche Effekte erzielen:

- **Dauermethode**

Sie verbessert das Kreislauf- und Atemsystem und stabilisiert das Nervensystem. Vor allem für Anfänger und Untrainierte geeignet.

Die Belastung ist niedrig (30 Minuten bis mehrere Stunden). Der Puls liegt zwischen 110 und 160, je nach körperlicher Verfassung. Pausen gibt es keine.

- **Intervallmethode**

Sie führt zu einer schnelleren Steigerung der Ausdauerfähigkeit, da stärkere Reize auf den Körper einwirken. Es wird mit wechselnden Belastungen gearbeitet. Die Dauer ist abhängig von der Sportart. Der Puls liegt im Bereich 120 – 130. Die Pausen sind kurz, sodass keine vollständige Erholung stattfinden kann.

- **Wiederholungsmethode**

Sie eignet sich vor allem zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Trainiert wird mit maximaler Stärke oder etwas weniger. Die Übungen werden zwei- bis viermal wiederholt. Die Pausen dauern länger als 20 Minuten, bis zur vollständigen Erholung.

Belastung nach Maß

Der „intuitive Weg“ gilt grundsätzlich als der Königsweg. Er erlaubt, auf jede Trainingssituation individuell einzugehen. Die Selbstwahrnehmung wird geschult und laufend verbessert. Allerdings gibt es Menschen, die Schwierigkeiten haben, sportliche Belastungen „richtig“ zu empfinden. Grund dafür ist die mangelnde Bewegung in der Kindheit und frühen Jugend.

Solange Sie sich auf einem Belastungsniveau befinden, das Sie selbst als „leicht“ oder „mittel“ bezeichnen, liegen Sie in der Regel nicht falsch. Sie sind nicht in Gefahr, sich selbst zu überfordern. Müssen Sie sich sehr quälen, stimmt etwas nicht. Je mehr Erfahrungen Sie sammeln, umso besser werden Sie in der Lage sein, sich spielerisch zu fordern. Das Training wird zu einem „Gespräch mit dem Körper“.



Die Atmung

Sowohl der Atemrhythmus als auch die Atemtechnik können zur Steuerung der Intensität genutzt werden.

- Atemrhythmus

Beim Laufen hat sich der Dreier- bzw. Vierer-Rhythmus bewährt. Für Anfänger, Leistungsschwächere sowie Ältere empfiehlt es sich, auf vier Schritte ein- und auf die nächsten vier Schritte auszuatmen. Trainierte und Jüngere können den Rhythmus auf jeweils drei Schritte verkürzen.

- Atemtechnik

Der „Trick“ bei der Atemtechnik ist, durch die Nase einzuatmen und durch den Mund auszuatmen. Solange die Belastungsintensität durch die Nasenatmung bewältigt werden kann, liegt die Belastung im grünen Bereich. Damit geraten Sie nicht in Gefahr, sich zu überfordern.

Die Nasenatmung muss nicht dauerhaft durchgeführt werden. Wenn Sie den geeigneten Rhythmus gefunden haben, können Sie wieder durch den Mund atmen. Ein Trick, Überlastungen zu vermeiden: sich mit einem Sportpartner z. B. während des Laufens zu unterhalten. Solange das geht, ist alles in Ordnung.

Herzfrequenzmessgeräte

Mit diesen „objektiven Parametern“ kann ein gutes Belastungsgefühl hervorragend entwickelt werden. Vor allem zu Beginn eines Ausdauertrainings helfen sie, das subjektive Empfinden zu schulen.

Das bekannteste Verfahren ist die Puls- bzw. Herzfrequenzmessung. Voraussetzung dafür ist ein zuverlässiges automatisches Frequenzmessgerät, auf dem jederzeit die genaue Pulsfrequenz sichtbar ist. Die Messung mit einer Armbanduhr und dem Finger an der Halsschlagader ist zu ungenau. Die Übung muss unterbrochen werden und infolge der Pause sinkt der Puls.

Grobe Richtwerte für den Puls

Bei Anfängern sollte der Puls unter $180 \text{ minus Lebensalter minus } 20\%$ bleiben. Bei einem 50-Jährigen liegt der Wert bei 104 ($180 \text{ minus } 50 = 130$, $130 \text{ minus } 20\% = 104$). Dies entspricht dem langsamen Dauerlauf.

Zur Leistungssteigerung empfiehlt sich ein maximaler Trainingspuls von $220 \text{ minus Lebensalter minus } 20\%$. Bei einem 50-Jährigen liegt der Wert bei 136 ($220 \text{ minus } 50 = 170$, $170 \text{ minus } 20\% = 136$).

Diese Werte sind grobe Richtwerte. Mit diesen können Sie sich an Ihre persönliche Belastungsintensität langsam heranzuführen. Bitte beachten Sie: Viele Faktoren machen es in der Praxis unmöglich, einen dauerhaften Wert zu halten. Schon landschaftliche Unterschiede erschweren dies, oder das Trainieren mit einem Sportpartner. Auch Ihre persönliche Tagesform schwankt.

Vor- und Nachbereiten einer Trainingseinheit

Das Aufwärmen vor der sportlichen Belastung ist sehr wichtig. Der Körper muss auf Betriebstemperatur gebracht werden, damit ihm das Training leichter fällt. Außerdem werden die Herzfrequenz und die Muskulatur weniger beansprucht.

Dehnen Sie vor dem Aufwärmen die beanspruchten Muskelgruppen ausgiebig. Vorsicht – nicht überdehnen!

Dann folgt das Aufwärmen. Innerhalb von sieben bis zehn Minuten wird die Herzfrequenz langsam gesteigert – bis zur gewünschten Zielfrequenz.

Ein gezieltes Abkühlen oder auch Auslaufen, Ausfahren etc. nach dem Trainieren führt zu einer schnelleren Regeneration. Die durch die Trainingsbelastung vermehrt gebildeten Stoffwechselprodukte werden schneller abgebaut. Das Abkühlen sollte zwischen fünf und zehn Minuten beanspruchen.

Mit anschließenden Dehnübungen vermeiden Sie Verkürzungsrückstände in der beanspruchten Muskulatur.





Empfehlenswerte Ausdauersportarten

Laufen

Laufen oder auch Joggen zählt zu den beliebtesten Ausdauersportarten. Dies liegt mit daran, dass es ohne Aufwand jederzeit und überall möglich ist. Es ist ökologisch kein Problem, zudem noch ausgesprochen günstig. Außer guten Laufschuhen braucht es keine teuren Anschaffungen.

Regelmäßiges Laufen stärkt das Herz und verbessert die Atmung. Die Energiebilanz verändert sich positiv und hilft beim Abnehmen. Insgesamt fühlt man sich gesünder, ausgeglichener und selbstbewusster.

Anfangs reichen 3 × 10 Minuten in der Woche aus. Wenn die Puste knapp wird, sollte man zum Gehen überwechseln. Das Laufpensum wird allmählich gesteigert.

Manche Fortgeschrittene laufen 30 Minuten am Tag. Andere ziehen ein Training von 60 Minuten alle zwei bis drei Tage vor.

Diejenigen, die ihrem „inneren Schweinehund“ nicht trauen oder nicht alleine laufen wollen, schließen sich zu Laufgruppen zusammen. Diese gibt es mittlerweile fast überall. Man findet sie über die regionalen Zeitungen, Vereine oder das Internet.

Schwimmen – aber richtig

Schwimmen gehört zu den gesündesten Sportarten. Es schont die Gelenke und stark Übergewichtige fühlen sich im Wasser am wohlsten.

Wassertemperatur und -druck regen den Kreislauf an und entlasten das Herz. Der venöse Rückstrom wird erleichtert.

Achten Sie besonders auf rückschonendes Brustschwimmen. Nur wenige beherrschen eine „wirbelsäulenfreundliche“ Technik. Meist ist die „Schwanenposition“ zu beobachten. Hier steht der Körper fast aufrecht im Wasser, der Kopf ragt weit aus dem Wasser heraus. Diese Haltung belastet die Rücken- und Nackenmuskulatur sehr stark.

Wer das richtige Brustschwimmen nicht beherrscht, sollte lieber das schonendere Rückenschwimmen wählen oder kraulen.

Radfahren – Europas Liebling

Radfahren ist sehr vielseitig. Wir haben die Wahl zwischen Straßensport, Bahnradfahren, Mountainbiking, Rad-Cross, Radball etc. In West- und Mitteleuropa gehört der Straßensport zu den beliebtesten Sportarten.

Beim Radfahren wird vor allem die Beinmuskulatur schonend trainiert. Um Beschwerden im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich zu vermeiden, muss das Fahrrad genau auf den Körper eingestellt sein. Diese Einstellungen liegen im Millimeterbereich. Sie werden am besten von einem Fachmann durchgeführt.

Auch die richtige Rahmenhöhe entscheidet darüber, ob das Radfahren zum dauerhaft gesunden Vergnügen wird. Allgemein gilt: Je größer der Mensch, desto höher muss der Rahmen sein.

Die folgende Tabelle dient zur groben Orientierung. Sie ersetzt nicht die Beratung durch einen Experten. Frauen haben vergleichsweise längere Beine. Sie fahren deshalb lieber kürzer gebaute Rahmen.

Körpergröße	Rahmenhöhe Mountainbike	Rahmenhöhe Trekking-, All-Terrain- oder Crossrad	Rahmenhöhe City-, Reise- oder Tourenrad	Rahmenhöhe Rennrad
1,65 m	41–44	46–48	48–50	50–52
1,70 m	44–46	48–50	50–52	53–55
1,75 m	46–48	50–52	52–55	55–57
1,80 m	48–50	52–55	56–58	57–59
1,85 m	50–52	56–58	59–60	59–61
> 1,90 m	52–54	58–61	60–64	61–64

Die geeignete Sattelhöhe wird ermittelt, indem Sie sich neben das Fahrrad hocken und den Sattel in die Achselhöhle klemmen. Mit der Spitze des Mittelfingers sollten Sie die Tretlagerachse gerade so erreichen können.

Grundsätzlich gilt: Bei ausgestrecktem Fuß (keine durchgedrückten Knie) sollte die Ferse das untere Pedal gerade so berühren. Der Sattel sollte immer waagrecht montiert werden.

Bei Beschwerden und Schmerzen beim Fahrradfahren lassen Sie Ihre Einstellungen von einem Fachmann überprüfen.

Walking – mehr als nur spazieren gehen

Walking ist sportliches Gehen oder Wandern. Die Schrittfrequenz ist höher, die Arme werden aktiv eingesetzt. Sie sind rechtwinklig gebeugt und schwingen betont gegenseitig mit. Die Kopfhaltung ist aufrecht, die Schultern hängen locker nach unten. Der Fuß wird mit der Ferse zuerst abgesetzt, dann rollt er von hinten außen nach vorne innen ab. Dabei dürfen die Knie niemals durchgestreckt sein.

Eine Variante des Walking ist das momentan sehr moderne Nordic Walking. Hier wird der Trainingseffekt durch Stockeinsatz auf Schulter- und Armbereich ausgedehnt.



Nordic Walking – vom Trend- zum Massensport

Längst mehr als eine Trendsportart ist das Nordic Walking. Es gibt wohl kaum noch ein Waldgebiet, in dem man nicht das weithin hörbare Stockgeräusch vernimmt. Dieses irritiert heute fast niemanden mehr, die Nordic Walker gehören mittlerweile zum ganz normalen Anblick.

Der Bewegungsablauf trainiert nicht nur die Beinmuskulatur, sondern wegen des Stockeinsatzes zusätzlich den Oberkörper sowie die Rückenmuskulatur. Der bewusste und gekonnte Einsatz der Stöcke ist dabei von zentraler Bedeutung.

Der rechte Stock hat immer dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt. Dasselbe gilt umgekehrt beim linken Stock. Die Stöcke werden nahe am Körper geführt. Die Schultern sind locker und entspannt. Die Stöcke schwingen schräg nach hinten und bleiben immer unterhalb des Körperschwerpunktes. Für einen hohen Trainingseffekt ist es günstig, lange Schritte zu machen, gut abzurollen, die Arme weit zu schwingen, gerade zu halten und mit den Armen nach hinten zu arbeiten. Zu beachten ist, dass lange Schritte die Gelenkbelastung erhöhen.

Zur Schonung der Gelenke sind geeignete Schuhe dringend zu empfehlen. Es gibt im Fachhandel dafür spezielle Nordic-Walking-Schuhe. Jogging-Schuhe sind im Bereich der Ferse anders geformt und weniger geeignet.

Die Stöcke sind aus Carbon, Carbon-Glasfaser-Mischungen oder aus Aluminium. Carbon ist stabiler und hat eine bessere Dämpfung. Ein auswechselbarer Gummischutz mindert Schläge und Geräusche. Wichtig für den optimalen Trainingseffekt ist die Länge der Stöcke. Diese ist nach folgender Faustformel zu berechnen: Körpergröße (in cm) $\times$ 0,66 = Stocklänge.

Für Anfänger sind etwas kürzere Stöcke besser, diese erleichtern zu Beginn das „Handling“.

Der Bewegungsablauf beim Nordic Walking sieht einfach aus, ist aber komplex. Die Bewegungen zu beherrschen, ist die Voraussetzung für ein gesundes Training. Es empfiehlt sich, einen Kurs zu besuchen, um die richtige Technik zu lernen. Die Zahl der Anbieter ist sehr groß. Für jeden Bedarf gibt es geeignete Anfänger- und Trainingsgruppen.

Nordic Trekking

Für einen Fitness-Kurzurlaub eignet sich Nordic Trekking hervorragend. Hier wird Nordic Walking über längere Distanzen betrieben. Das Tempo ist sportlich und mit Hilfe einer Pulsuhr lässt sich das Ganze als abwechslungsreiches Intensivtraining betreiben. Außerdem ist es je nach Streckenwahl abenteuerlich und bietet ein intensives Naturerlebnis.

Die Möglichkeiten reichen von einer längeren Tour bis zu einer Mehrtagestour mit Übernachtungen in Hütten oder Gasthöfen. Eine Nordic-Walking-Tour, die länger als zwei Stunden geht, zählt bereits zum Nordic Trekking. Diese Variante ist nichts für Untrainierte. Auch die Technik sollte man gut beherrschen. Diese bleibt an sich dieselbe, die Bewegungsumfänge werden allerdings bei solchen längeren Touren kleiner: Der weite Armschwung und der lange Schritt lassen sich über einen längeren Zeitraum nicht durchhalten.

Neben der Technik spielen beim Nordic Trekking noch Fähigkeiten wie Kartenkunde, Routenplanung, Trainingssteuerung, Erste Hilfe und eventuell GPS-Kenntnisse eine Rolle. Die Nordic Walking Union (NWU) bietet für Nordic-Walking-Trainer Ausbildungen zum Nordic-Trekking-Guide Basic und Alpin an. Auf der Suche nach einem Führer kann man sich hier informieren. Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.nwunion.de.

Über 1,4 Mio. Mal Nordic Walking und Tourismus

Wenn man in die Internet-Suchmaschine Google die Begriffe „Nordic Walking“ und „Tourismus“ eingibt, erhält man mittlerweile über 1,4 Mio. Ergebnisse. Von einem Trend kann man eigentlich schon nicht mehr reden. Nordic Walking hat längst einen angestammten Platz im Freizeitsport erobert.

Es spielt kaum noch eine Rolle, wohin das reiselustige Herz will – Nordic Walking gibt es überall, ob mit GPS durch Nepal, Nordic-Walking-Seminarwoche an der Costa de la Luz oder im Tiroler Nordic-Fitness-Hotel. Für jeden Geschmack gibt es das geeignete Angebot. Probieren Sie's mal.

Snowshoeing oder Schneeschuhwandern

Das Wandern mit Schneeschuhen ist die Wintervariante des Nordic Walking. Sie ist noch anstrengender und effektiver. Snowshoeing ist im Kommen. Ausrüstung, Kurse oder geführte Wanderungen werden immer häufiger angeboten.

Skilanglauf – enorm effektiv

Nordic Walking auf Skiern ist die Urform der heute modernen Variante ohne Skier. Im Winter kommt die „Mutter“ des Nordic Walking wieder verstärkt zum Einsatz. Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel, Muskulatur von Beinen, Armen und Rumpf werden dabei optimal und effektiv trainiert.

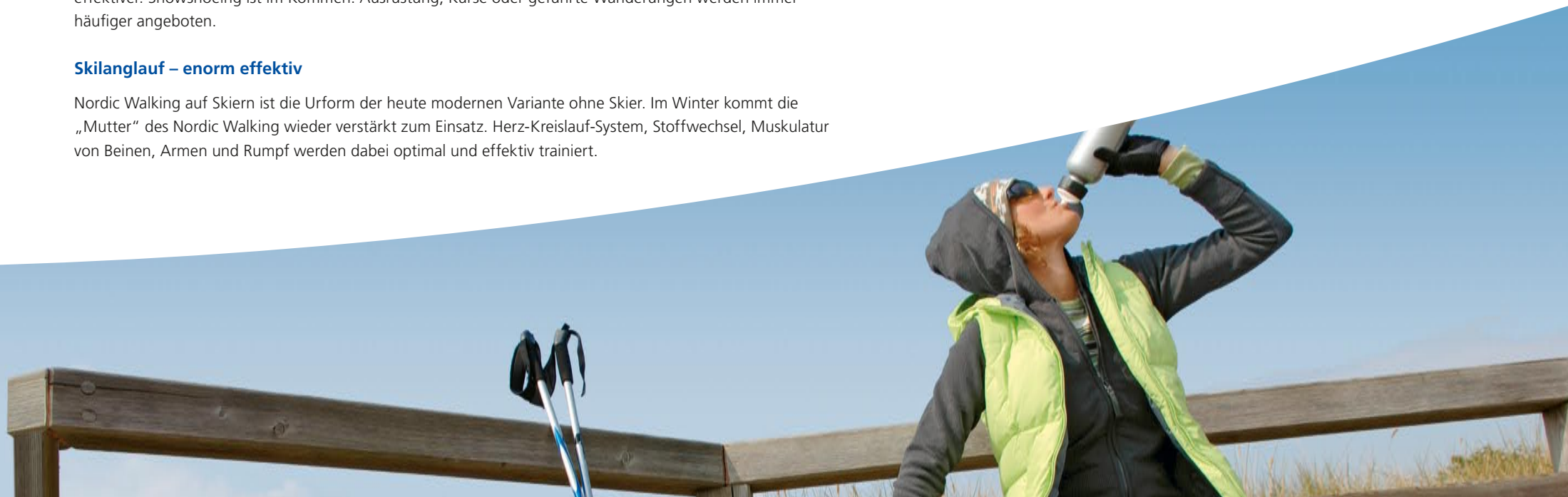
Aquajogging – Laufen im Wasser

Aquajogging trainiert Atmung und Ausdauer, schult den Gleichgewichtssinn, die Konzentrationsfähigkeit und hilft, Körperfett zu reduzieren. Das Wasser wirkt anregend auf die Durchblutung der Haut, die Muskulatur und das Bindegewebe.

Das Laufen im Wasser ist mit oder ohne beschwerende Schuhe möglich. So genannte Tiefwasserläufer halten sich mit einer speziellen Schwimmweste über Wasser.

Der Wasserwiderstand erschwert das Laufen erheblich. Dadurch wirkt das Aquajogging intensiv, fast in Richtung Krafttraining. Es schont die Gelenke, vor allem für Übergewichtige ist dies ein großer Vorteil. Auch bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebsschwächen ist diese Sportart zu empfehlen.

In vielen Bädern oder über örtliche Sportvereine werden Kurse und Trainingsgruppen angeboten. Es lohnt sich, die Technik zu lernen. Lassen Sie sich durch Fachleute einweisen.





Rudern – topfit, solo oder in der Mannschaft

In letzter Zeit ist das Rudern wieder in Mode gekommen. Das ist gut so, denn Rudern beansprucht beinahe alle Muskeln in unserem Körper. Besonders die Rücken-, Bein- und Armmuskeln werden trainiert. Hohe Trainingseffekte erzielt man vor allem im Bereich Krafttraining und Koordination.

Rudern erfordert das Erlernen der perfekten Technik. Ansonsten sind Fehler möglich, wie z. B. das so genannte Kistenschieben. Dies kann zu Rückenbeschwerden führen.

In Vereinen wird die richtige Technik vermittelt und es besteht die Möglichkeit, im Zweier, Vierer oder Achter mit Gleichgesinnten zu trainieren.

Dogging – Fitness mit Hund

Zum Dogging zählen vielfältige sportliche Aktivitäten mit Hund: Jogging, Frisbee-Spiele, Hindernis-Laufen, Radfahren und vieles mehr. Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

Hunde haben sich – nach Aussagen vieler Hundehalter – als „Fitness-Trainer“ bestens bewährt. Ein Hund braucht viel Bewegung an der frischen Luft. Dem Tier zuliebe wird die eigene Trägheit überwunden.

Krafttraining – nicht nur für Superhelden



Die moderne Zivilisation bringt fehlende Bewegungs- und Belastungsreize mit sich. Dies führt zu einer geschwächten Muskulatur. Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt die „Restmuskelkraft“ ab.

Die Folgen sind Rückenbeschwerden, schmerzende Gelenke und Verspannungen, die das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Ein gezieltes Krafttraining stärkt den ganzen Körper und hat viele Vorteile:

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit sowie Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates
- Verringerung des Verletzungs- und Verschleißrisikos im Alltag, bei der Arbeit, beim Sport
- Erhöhung der Belastbarkeit von Bändern, Sehnen und Knochen
- Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen, Osteoporose, arthritische Veränderungen, muskuläre Dysbalancen, Beschwerden am Bewegungsapparat
- Kompensation der altersbedingten Kraftabnahme sowie einer erhöhten orthopädischen Belastung durch Gewichtszunahme
- Profilierung der Muskulatur und Gewebestraffung
- Gewichtsreduktion
- Verringerung des Körperfettanteils

Am Anfang ist es wichtig, das Training langsam aufzubauen. Dosieren Sie die Belastungen behutsam. Dadurch vermeiden Sie zu hohe Laktatwerte, einen zu hohen Blutdruck und Pressatmung. Außerdem überbeanspruchen Sie Ihren Bewegungsapparat nicht.

Beim gesundheitsorientierten Krafttraining steht neben dem Muskelaufbau die Verbesserung der Kraftausdauer im Vordergrund. Im Training bedeutet dies: Am Ende der jeweiligen Übungen sollte das Anstrengungsempfinden „mittel“ bis „hoch“, aber niemals „sehr hoch“ liegen.

Lassen Sie sich von Fachleuten in das Krafttraining einführen. Gute Fitness-Studios mit ausgebildeten Trainern finden Sie inzwischen für jeden Geschmack und für jedes Alter.



Sport im Trend

So genannte Trendsportarten sind meist alte Varianten, die aus unterschiedlichsten Gründen eine Renaissance erfahren, zum Beispiel:

- Golf
- Pilates
- Yoga
- Tai-Chi
- Qigong
- Bogenschießen

Golfen – vom Elite- zum Breitensport?

Einst elitär und für viele unerschwinglich, hat der Golfsport in Deutschland sein Imageproblem gelöst. Er mauert sich immer mehr in Richtung Breitensport.

Golf ist keine Ausdauersportart im klassischen Sinn. Die gesundheitlichen Vorteile sind: moderate Bewegung, viel frische Luft, der spannende und ausgleichende Wechsel von Konzentration und Entspannung, dem viele einen fast meditativen Charakter zuschreiben.

Andererseits ist Golf gesundheitlich nicht ganz unproblematisch. Viele aktive Golfer klagen über Rückenprobleme. Bei Menschen mit Wirbelsäulenproblemen kann sich der Bewegungsablauf beim Schlag – und vor allem eine falsche Schlagtechnik – negativ auf bereits bestehende Beschwerden auswirken. Beim Golfen werden am stärksten die Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule sowie die Schultern und der Bereich vom Ellenbogen bis zum Handgelenk belastet.



Wichtiger Hinweis vor Beginn eines Golftrainings:

Wenn Sie bereits mit Rückenbeschwerden zu tun hatten oder haben, sollten Sie unbedingt einen physiotherapeutisch geschulten Fachmann zu Rate ziehen.

Auch das Aufwärmen gehört zum Beginn einer Golfrunde. Einige Probeschwünge, ein Einschlagen auf der Driving-Range sowie Dehnübungen und eine sanfte Aktivierung der Muskulatur gehören zum Pflichtprogramm.

Nicht zu vergessen: Man hält sich sehr lange Zeit in freier Natur auf. Die Kleidung muss den Witterungsverhältnissen angepasst sein. Auch bei Kälte sollten sich Nasenspitze, Ohren, Hände und Füße warm anfühlen. Bei starker Sonneneinstrahlung ist auf geeigneten Sonnenschutz zu achten.

Fitnessprogramm der Stars: Pilates

Die beinahe 100 Jahre alte Trainingsmethode Pilates feiert ihr Comeback. Sie wurde vom Mönchengladbacher Joseph Hubert Pilates entwickelt und vor allem von Tänzern, Sportlern und Stars der Showbranche ausgeübt. Sein Studio in New York soll Gäste wie Lauren Bacall, Gregory Peck, Katherine Hepburn und Michail Baryschnikow beherbergt haben. Heute machen Stars wie Madonna und Anastacia dieses Trainingsprogramm wieder bekannt.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen gestärkt. Dies soll für eine allgemein bessere Gesamtkörperhaltung sorgen. Die Einführung durch einen Fachmann ist unerlässlich, damit sich keine Fehler einschleichen. Allerdings gibt es in Deutschland noch keine geregelte Ausbildung zum Pilates-Trainer, die eine Beurteilung der Qualifikation ermöglicht.

Pilates setzt sich zusammen aus den Bausteinen:

- Kontrolle
- Konzentration
- Bewusste Atmung
- Zentrierung
- Entspannung
- Bewegungsfluss
- Koordination



Dehnung und Kräftigung der Muskulatur stehen gleichermaßen im Mittelpunkt des Trainings. Die Bewegungen sind langsam und fließend. Dies schont Muskeln und Gelenke. Außerdem wird die bewusste Zwerchfellatmung trainiert.

Yoga – Philosophie aus Indien

Yoga ist eine Sammlung von Verhaltensregeln, Haltungs-, Atem-, Konzentrations- sowie Meditationsübungen. Sie erhalten und stärken die physischen und psychischen Kräfte. Entspannung ist dabei ein wesentlicher Bestandteil. Dies macht Yoga in unserer anstrengenden und nervösen Zeit für viele Menschen so attraktiv.

Ein Ziel des Yoga ist es, Energieblockaden aufzulösen. Die Lebens- und Sexualenergien fließen dadurch wieder freier.

Bei uns wird in der Regel Hatha-Yoga angeboten. Es kombiniert Körperübungen (Asanas) mit Atemübungen (Pranayama). Das Angebot an Kursen und Schulen ist fast flächendeckend.

Tai-Chi-Chuan – eigentlich eine Kampfkunst

Unter Tai-Chi versteht man meditativ-gymnastische, in verschiedenen „Schulen“ standardisierte Bewegungsabfolgen, die sich aus den spirituellen Übungen taoistischer Mönche entwickelt haben. Es gibt zahlreiche Verbindungen zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und zum Qigong. Ihren Ursprung hat diese Kunst allerdings in der Kampfkunst.

Die Übungen werden in so genannten Bildern aneinandergereiht. Entsprechend der Anzahl dieser Bilder und der Geschwindigkeit ihrer Ausführung kann eine komplette Tai-Chi-Übung zwischen einigen Minuten und 1,5 Stunden dauern.

Tai-Chi-Chuan wird durch folgende zehn Grundprinzipien des Yang-Chengfu charakterisiert:

- Halte den Kopf aufrecht, um den Geist zu entfalten.
- Lockere die Ellenbogen, damit die Schultern sinken.
- Brust und Rücken sollen entspannt sein.
- Lockere deine Taille.
- Verteile das Gewicht richtig.
- Bringe Ober- und Unterkörper in Einklang.
- Deine Bewegungen sollen fließen.
- Verbinde den Geist mit dem Körper.
- Gebrauche Yi (Intention/Absicht), nicht rohe Kraft (Muskelkraft).
- Suche die Ruhe in der Bewegung und die Bewegung in der Ruhe.

In China beginnen Millionen Menschen jeglichen Alters ihren Tag mit Tai-Chi-Bewegungen. Auch in Deutschland gibt es immer mehr Kurs-Anbieter und Übungsgruppen.

Tai-Chi-Chuan wird oft empfohlen bei

- Schlafstörungen,
- Unruhe und Stress,
- Verdauungsbeschwerden,
- Verspannungen,
- Wirbelsäulenproblemen und
- zur allgemeinen Gesunderhaltung bis ins hohe Alter.

Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin (TCM): Qigong

Qigong ist neben der Akupunktur der wichtigste Bestandteil der TCM. Es bedeutet so viel wie „ständiges Üben der Lebensenergie“. Die TCM geht davon aus, dass sich unsere Lebensenergie (Qi) durch Bahnen (Meridianen) durch unseren Körper bewegt. Blockaden dieses Flusses verursachen Beschwerden der unterschiedlichsten Art.

Qigong beinhaltet verschiedene Bewegungs- und Entspannungsübungen. Sie halten diese Energie am Fließen.

Qigong-Übungen

- fördern und erhalten unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden,
- stärken das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte,
- lindern bereits bestehende Beschwerden,
- trainieren die Beweglichkeit,
- harmonisieren den Blut-, Lymph- und Energiefluss des Körpers,
- wirken regulierend auf das gesamte Nervensystem,
- fördern die Konzentrationsfähigkeit,
- beeinflussen unsere Stimmung positiv,
- fördern Sensibilität und Wahrnehmung und
- wirken vorbeugend und begleitend bei Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rheuma und anderen chronischen Leiden.



Die Qigong-Bewegungen verbinden Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Sie werden langsam, geschmeidig, ungezwungen und natürlich ausgeführt. Sie sind für jeden Menschen geeignet und durchführbar – egal welcher Fitness-Zustand oder welches Alter. Qigong wirkt darauf hin, den Geist zu beruhigen. Die TCM geht davon aus, dass dies die Voraussetzung für einen funktionierenden Heilungsprozess ist.

Die hohe Kunst des Bogenschießens

Viele Menschen interessieren sich für diesen attraktiven Sport. Die Variationen dieser Kunst sind mannigfaltig. Bevor man sich um einen Platz, einen Trainer und eine Ausrüstung bemüht, sollte man wissen, welche Variante der eigenen Vorstellung am nächsten kommt.

- Instinktives/traditionelles Bogenschießen

Diese Methode kann auch als unbewusstes Bogenschießen beschrieben werden. Jegliches bewusstes Zielen wird ausgeschlossen. Diese Technik verzichtet auf Hilfsmittel zur Zieleinrichtung. Die Grundlage ist eine Hand-Augen-Koordination, ähnlich wie beim Einschlagen eines Nagels in eine Wand.

Das Gehirn wird durch häufige Wiederholung geschult. Die Rahmenbedingungen bleiben immer dieselben, damit ein Lerneffekt erzielt werden kann. Die Entfernung zum Ziel wird immer wieder verändert. Schließlich ist es unerheblich, in welcher Entfernung sich das Ziel befindet. Das Erlernen des instinktiven Bogenschießens ist ein langer Prozess. Die Treffgenauigkeit kann genauso hoch liegen wie bei einem Schützen mit technischen Hilfsmitteln.

- Target

Die Target-Schützen schießen mit einem so genannten Recurvebogen auf Zielscheiben mit Ringwertung. Diese Art des Bogenschießens ist olympische Disziplin. Die Wettbewerbe finden entweder in der Halle oder draußen (Feldbogenschießen) statt. Der Recurvebogen verfügt über eine technische Zieleinrichtung.

- Jagdliches Bogenschießen

Wie der Name bereits vermuten lässt, ist diese Variante der Jagd nachempfunden. Geschossen wird auf Scheiben mit Tierbildern oder Schaumstofftiere. Die Entfernung zum Ziel ist nicht bekannt. Der Schütze muss an Hindernissen vorbei, stehend, kniend oder auch liegend schießen. Das Ziel ist der Bereich des Kills (künstliches Jagdwild), an welchem sich Herz und Lunge befinden würden.



- Recurveschießen

Diese Art des Bogenschießens wird in den letzten Jahren immer beliebter, besonders in fernöstlichen Staaten. Beim Recurveschießen sind Stabilisatoren und Zielhilfen (Visiere) sowie Abzugsmarkierungen erlaubt. Dieser Sport ist genau wie Target im Verband FITA (Fédération Internationale de Tir à l'Arc) organisiert. In Deutschland gibt es zwei Verbände, den DBSV und den DSB, die Mitglieder der FITA sind.

- Kyudo

„Der Weg des Bogens“ bezeichnet die 500 Jahre alte Kunst des japanischen Bogenschießens. Diese Form übt auf viele Europäer eine ganz besondere Faszination aus. Rituelle Einbindung, Ästhetik, zeremonielle Durchführung, der langsame Bewegungsablauf, die Selbstversenkung der Schützen sowie die einzigartige Schönheit des Bogens und der Pfeile ergeben ein Gesamtkunstwerk.

Entgegen mancher Meinung ist Kyudo keine reine Meditationsübung. Es ist einfach Bogenschießen, wenn auch in verschiedenen Schulen meditative Aspekte betont werden.

Der Bogen im Kyudo verfügt weder über Pfeilaufklappe noch Zieleinrichtung. Der Pfeil wird auf dem Daumen aufgelegt. Ein wichtiger Teil des Trainings ist das Üben der Bewegungsabläufe und der Technik. Die Koordination beim Schuss ist anspruchsvoll. Eine Verbindung zum Zen entstand in der Zeit der Samurai.

Der japanische Dachverband (ANKF) nennt als „höchstes Gut“ des Kyudo:

- Shin – Wahrheit, ein technisch korrektes, mit der richtigen Gesinnung erfülltes Schießen
- Zen – Güte, ein angemessenes Verhalten und eine entsprechende Haltung in allen Lebenslagen, auch in Stresssituationen und Konflikten
- Bi – Schönheit, die ästhetische Gestaltung des Bogens und der traditionellen Bekleidung des Schützen sowie die edle Etikette der Kyudo-Zeremonie



Gesunde Ernährung

Wir benötigen etwa 45 verschiedene Nährstoffe, um fit und gesund zu bleiben. Manche davon liefern Energie, wie die Kohlenhydrate und Fette, andere sind am Aufbau des Körpers beteiligt. Dazu gehören die Eiweißstoffe, Wasser, Vitamine und Mineralstoffe. Damit unser Körper mit all diesen lebenswichtigen Stoffen versorgt wird, ist eine ausgewogene, vollwertige Ernährung notwendig.

Zeitgemäße Ernährung ist individuell

Eine gesunde Ernährung legt nicht exakt fest, wann, was und wie viel Sie essen dürfen. Es gibt lediglich Rahmenbedingungen, die entsprechend den individuellen Anforderungen, Bedürfnissen und Wünschen zu beachten sind. Ziel ist, sich möglichst gesund zu ernähren, das Essen aber auch zu genießen. Dies ist nicht schwierig, wenn man einige Grundregeln berücksichtigt.

Die Grundnährstoffe

Der Körper benötigt einen regelmäßigen Energienachschub. Deshalb kommt es vor allem darauf an, das Richtige zu essen. Die Qualität der Nahrung ist entscheidend. So sind beispielsweise Vollkornmehle besser als weiße Mehlsorten, weil dort beim Ausmahlen wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine verloren gehen. Qualitativ hochwertig ernähren kann sich aber nur, wer über die Nahrungsmittel und Nährstoffe Bescheid weiß.



Eiweiß

Eiweiß (Protein) spielt als Energielieferant für das Wachstum und die Geweberneuerung eine entscheidende Rolle. Wenn wir allerdings mehr davon essen als erforderlich, werden wir nicht gesünder. Im Gegenteil, überflüssiges Protein wird als lästiges Fett im Körpergewebe gespeichert. Als Grundregel gilt: 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Das entspricht einem Eiweißanteil in der Nahrung von etwa 15 Prozent.

Die wertvollsten Eiweißquellen sind Fleisch, Milch, Eier und Fisch. Neben diesen tierischen Eiweißen gibt es auch pflanzliche Eiweißlieferanten wie Sojabohnen, Bohnen, Nüsse, Kartoffeln und verschiedene Getreide- und Gemüsearten. Die pflanzlichen Eiweißlieferanten enthalten nicht alle für den Organismus wichtigen Bausteine und sind deshalb (besonders wichtig für Vegetarier!) entsprechend zu kombinieren.

Günstige Eiweißkombinationen sind:

- Getreide + Hülsenfrüchte (z. B. Vollkornbrot zur Erbsensuppe oder auch Linsengemüse mit Getreidekörnern oder Spätzle)
- Weizen + Milch (z. B. Müsli oder Weizenvollkornbrot mit Quark)
- Kartoffeln + Ei
- Hülsenfrüchte + Milch (z. B. Quark oder Joghurt als Nachtisch nach einem Hülsenfrüchtegericht)
- Weizen + Hefe (z. B. Hefengebäck aus Vollkornweizenmehl oder Weizenmüsli mit Hefeflocken)

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind – neben Fetten – unsere wichtigste Energiequelle. Sie bestehen aus verschiedenen organischen Verbindungen wie Zucker, Stärke oder Zellulose. Doch Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat. Zum einen gibt es eine Fülle an stärkehaltigen Lebensmitteln wie Brot, Kartoffeln, Haferflocken, Grieß, Reis und Nudeln. Kleinere Mengen stecken auch in Obst und Gemüse. Sie enthalten meist viele Vitamine und Mineralstoffe und sättigen gut.

Zum anderen gibt es aber auch die „süßen“ Kohlenhydrate wie Zucker. Fast alle Süßigkeiten bestehen zum Großteil aus Zucker und Fett und enthalten weder Vitamine noch Mineral- oder Ballaststoffe. Ein weiteres Kohlenhydratprodukt ist die Zellulose. Sie kann vom Körper nicht abgebaut werden und ist deshalb unverdaulich. Dennoch ist sie ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung. Sie liefert die notwendigen Ballaststoffe, welche die Verdauung anregen. Vollkornbrot, Gemüse und Obst enthalten reichlich Zellulose.

Fette

Fett ist ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung und eine der wichtigsten Energiequellen. Außerdem ist es Träger von Geschmacksstoffen und fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K). Der Fettbedarf eines Erwachsenen ist gering. Nur 25 bis 35 Prozent der täglichen Kalorien sollten aus Fetten stammen. Im Durchschnitt verzehren wir pro Tag etwa 140 g Fett, brauchen aber tatsächlich nur 70 g. Zwar werden die meisten Fette leicht verdaut, doch ist eine erhöhte Fettzufuhr meist der Grund für Übergewicht.



Vitamine

Vitamine liefern keine Energie. Doch zusammen mit den Mineralstoffen sind Vitamine die entscheidenden Faktoren für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Sie sorgen für einen optimalen Ablauf biochemischer Prozesse im Körper. Eine Unterversorgung führt deshalb zu erheblichen Mangelerscheinungen und erhöht die Infektionsgefahr. Besonders viele Vitamine sind in Gemüse und Obst enthalten. Doch Vitamine sind sehr empfindlich. Licht und Sauerstoff, Wasser oder zu hohe Temperaturen beim Garen können zu beträchtlichen Verlusten führen.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Neben den Vitaminen braucht der Körper auch Mineralstoffe. Ohne sie wäre der Körper nicht lebensfähig. Die wichtigsten Mineralstoffe sind: Eisen, Fluor, Kalium, Kalzium, Kobalt, Jod, Magnesium, Phosphor und Natrium.

Die V-G-M-O-S-Formel

Orientieren Sie sich bei Ihrer Ernährung an der V-G-M-O-S-Formel. Mit dieser Formel können Sie prüfen, ob Ihre Mahlzeit vollwertig ist oder nicht. Die einzelnen Buchstaben stehen für:

V = Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Reis, Nudeln, Müsli und andere Getreideprodukte

G = Gemüse und Kartoffeln

M = fettarme Milchprodukte

O = Obst

S = Salate und Rohkost

Wenn Ihre Mahlzeiten pro Tag überwiegend aus diesen Produkten bestehen – und alle täglich enthalten sind –, dann ernähren Sie sich ausgewogen. Darüber hinaus gelten für eine vollwertige und gesunde Ernährung ganz allgemein die Faustregeln:

- Brot (aller Arten, besonders aber Vollkornbrot), Obst und Gemüse, dürfen Sie essen, so viel Sie wollen.
- Eher selten bzw. wenig essen sollten Sie: Fleisch, Wurst, Käse, Eier und Fertig-Salatsoßen.

Regeln für gesundes und wohlschmeckendes Essen

Aufgrund des nahezu unüberschaubaren Angebots an Nahrungsmitteln kann man leicht in Verwirrung geraten. Es ist hilfreich, sich die folgenden Grundregeln einzuprägen:

- Fünf kleine Mahlzeiten pro Tag sind günstiger als drei große.
- Frühstück Sie in Ruhe (Vollkornbrot, Müsli, Obst, Tee).
- Genießen Sie Ihre Mahlzeiten, und essen Sie bewusst. Kauen Sie doppelt so oft wie bisher, und entdecken Sie den Geschmack vieler Nahrungsmittel neu.
- Decken Sie mehr als die Hälfte des täglichen Kalorienbedarfs mit Kohlenhydraten, vorwiegend durch Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Getreide, Brot oder Teigwaren.
- Essen Sie reichlich ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Obst.
- Verwenden Sie frisches oder tiefgekühltes Gemüse.
- Nehmen Sie nur relativ geringe Mengen Fett zu sich. Dies gilt vor allem für gesättigte Fettsäuren, die in Butter, fettem Rind- und Schweinefleisch und tropischen Ölen enthalten sind.
- Meiden Sie große Mengen an Salz, Zucker und cholesterinhaltigen Nahrungsmitteln. Trinken Sie Alkohol nur in Maßen.
- Verwenden Sie zum Würzen vor allem frische Kräuter. Damit lässt sich eine Menge Salz sparen.



- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf maschinell verarbeitete Nahrungsmittel (z.B. in Dosen). Durch den Verarbeitungsprozess gehen meist Ballaststoffe und Nährstoffe verloren, während ungesundes Natrium und Fette hinzugefügt werden.
- Essen Sie keine oder wenig Süßigkeiten. Vor allem nicht in Verbindung mit Kaffee, weil sich in dieser Kombination der Blutzuckerabbau beschleunigt.
- Essen Sie „Fast Food“ nur in Ausnahmefällen.

Tipps zum Thema Fett

- Reduzieren Sie überflüssiges, sichtbares Fett. Verwenden Sie weniger Streichfett und schneiden Sie alle Fettränder ab.
- Achten Sie auf die Fettgehaltsstufen in Milchprodukten und ersetzen Sie fettreiche Wurst- oder Käsesorten durch fettarme.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und gehen Sie mit tierischen Fetten sparsam um.
- Für Salate eignen sich am besten kaltgepresste Öle. Sie schmecken intensiver und enthalten weniger Schadstoffe.
- Verwenden Sie zum Braten und Frittieren ungehärtete Pflanzenfette (z.B. Kokosfett). Das an ungesättigten Fettsäuren reiche Sonnenblumen- oder Weizenkeimöl dürfen Sie keinesfalls über 170 °C erhitzen. Es bilden sich gesundheitsschädliche Stoffe. Nüsse, Samen und Keimlinge enthalten versteckte Fette, aber auch wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Sie können daher als Zugabe zu zahlreichen Gerichten täglich in kleineren Mengen verwendet werden.

Vitamine schonend behandeln

- Obst und Gemüse sollten Sie möglichst frisch verwenden und nur kurz waschen. Tiefgefrorenes Gemüse ist eine mögliche Alternative. Es enthält oft mehr Vitamine als zu lange oder falsch gelagertes.
- Lagern Sie Gemüse dunkel und kühl.
- Salate und Gemüse sollten Sie erst nach dem Waschen zerkleinern und dann sofort zubereiten.
- Garen Sie Gemüse möglichst kurz, bei niedrigen Temperaturen und mit wenig Wasser (Dämpfen oder Dünsten). Gemüsegerichte über längere Zeit warm zu halten, ist nicht empfehlenswert. Besser ist, sie später kurz aufzuwärmen.
- Empfehlenswert ist, jeden Tag zwischen 300 g und 400 g Gemüse und 200 g bis 400 g Obst zu essen. Dabei das Obst möglichst roh, Gemüse zur Hälfte als Rohkost verwenden.

Zurich Tipp:

Die Ernährung ist nicht nur für unser körperliches Wohlbefinden wichtig, sondern auch für das psychische. Es kommt nicht nur auf das „Was“ an, sondern auch auf das „Wie“. Überlegen Sie, wie Sie im Alltag Ihre Nahrung zu sich nehmen – tun Sie das unter Zeitdruck, vielleicht im Stehen oder gar im Gehen? Oder sehen Sie nebenher fern? Falls ja, dann versuchen Sie, diese „Ernährungssünden“ zu vermeiden. Nehmen Sie sich Zeit. Essen ist mehr als nur den Körper mit Energie zu versorgen. Essen ist eine wichtige Handlung, denn Nahrung ist Leben. Nehmen Sie sich die Ruhe – genießen Sie mit Muße.

Ernährungssünden vermeiden

Zeitmangel und Hunger erzeugen Stress. Das ist häufig die Ursache für eine einseitige und mangelhafte Ernährung. Nicht alle Menschen reagieren in gleicher Weise auf Stress. Bei manchen ist der Magen wie zugeschnürt, während andere Heißhungeranfälle, vor allem nach Süßigkeiten wie bspw. Schokolade haben. Hunger ist ein Warnzeichen des Körpers, dass seine Energiereserven zur Neige gehen. Daher sollte man auf seine Körpersignale achten und eine kleine gesunde Zwischenmahlzeit einnehmen.

Neigen Sie eher zu Heißhungeranfällen und bekommen Sie Lust auf Süßes, dann weisen diese Anzeichen – wie auch auftretendes Schwächegefühl, gereizte Stimmung, gedankliche Leere, Zittern oder Schweißausbrüche – auf eine momentane Unterzuckerung hin. Isst man jetzt Süßigkeiten, kommt es schnell wieder zu hohen Blutzuckerwerten, die infolge der Gegenregulierung bald erneut zu Unterzuckerung führen. Ein Teufelskreislauf, den es zu durchbrechen gilt. Betroffene sollten daher ihrem Heißhunger durch eine sinnvolle Ernährung zuvorkommen und vor allem „komplexe Kohlenhydrate“ essen. Das sind Nahrungsmittel mit einem hohen Stärkeanteil, der im Körper langsam zu Blutzucker umgewandelt wird und für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel sorgt, beispielsweise Bananen oder Vollkornprodukte.



Die Sache mit der Waage

Schlank sein wird heute – vor allem in den Medien – mit Erfolg, Schönheit und Ansehen gleichgesetzt. Mitunter nimmt der Schlankheitswahn aber groteske Züge an. Kein Wunder, dass viele Menschen aufgrund ihres Gewichts frustriert sind und Essstörungen immer mehr zunehmen. Lassen Sie sich vom heutigen Schönheitsideal nicht verunsichern. Sicherlich ist starkes Übergewicht gesundheitsschädlich, aber ein paar Kilo zu viel auf der Waage schaden Ihnen weniger, als sich ständig von einer Diät zur anderen zu quälen. Ihr Idealgewicht ist Ihr Wohlfühlgewicht!

Orientieren Sie sich nicht bedingungslos an Gewichts- und Kalorientabellen. Überlegen Sie, ob Sie sich in der eigenen Haut und mit dem eigenen Körper wohl fühlen. Das ist wichtiger, als sich auf ein vorgegebenes „Idealmaß“ herunterzutrimmen.

Im Sinne des Wohlbefindens ist es empfehlenswerter, sich dauerhaft gesund und ausgewogen zu ernähren.

Dabei können Sie in aller Regel das essen, was Ihnen schmeckt. Sie dürfen gelegentlich sogar eine kleine Sünde richtig genießen. Wenn wir uns selbst zu viel versagen, bricht die Lust irgendwann durch. Essen Sie lieber jeden Tag ein kleines Stück Schokolade, anstatt in einem Heißhungeranfall zwei Tafeln auf einmal zu füttern.

Das „richtige“ Gewicht

Eine Beziehung zwischen Körpergröße und Gewicht vermittelt der Body-Mass-Index (BMI). Den BMI berechnen Sie folgendermaßen: Ihr Gewicht in Kilogramm, geteilt durch Ihre Körpergröße in Metern im Quadrat. Das klingt kompliziert, ist aber einfach, wie das folgende Beispiel zeigt:

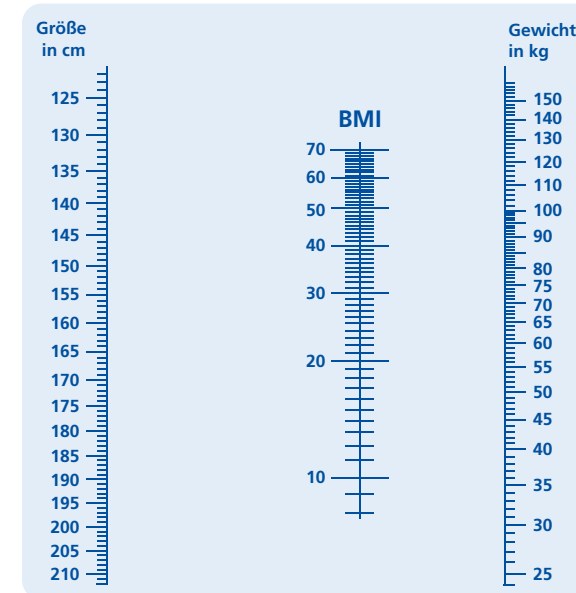
Ein 1,82 m großer und 85 kg schwerer Mann hat folgenden BMI: 85 geteilt durch $(1,82 \times 1,82) = 25,6$.

Dieser Wert gibt Ihnen Aufschluss darüber, ob Sie sich im „Normalbereich“ befinden oder wie weit Sie davon abweichen. Dadurch wird erkennbar, ob Sie eventuell etwas unternehmen sollten:

- Liegt Ihr Wert zwischen 19 (Frauen) oder 20 (Männer) und 25, sind Sie normalgewichtig.
- Bei einem Wert unter 19 (Frauen) bzw. 20 (Männer) liegen Sie unter dem Normalgewicht.
- Bei einem Wert zwischen 25 und 30 sind Sie bereits (etwas) übergewichtig.

Ein BMI über 30 gilt als massives Übergewicht oder Adipositas (Fettsucht). Eine Gewichtsabnahme ist unbedingt notwendig. Adipositas ist ein Risiko für alle möglichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für Stoffwechselstörungen wie erhöhte Blutfett-, Harnsäure- und/oder Blutzuckerwerte. Ganz zu schweigen von der größeren Belastung der Gelenke und des Bewegungsapparats. Bei geringem Übergewicht ist Abnehmen nur dann erforderlich, wenn Krankheiten wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck, Gicht oder eine Fettstoffwechselstörung vorliegen. In solchen Fällen gehört das Abnehmen zur Therapie.

BMI-Tabelle



Sie brauchen ein Lineal, das Sie in der Tabelle links an Ihre Größe anlegen und mit Ihrem Gewicht rechts verbinden. An der Skala in der Mitte können Sie Ihren BMI-Wert ablesen.



Richtig abnehmen

Zwischen Körpergewicht und Kalorienaufnahme besteht keine unmittelbare Beziehung. Mit „Kalorienzählen“ kommen Sie also nicht weit. Auch bei Hunger- oder Mangeldiäten erzielt man den Gewichtsverlust nur durch Wasserverlust in den Zellen. Wollen Sie Ihr Gewicht reduzieren, ist ein langfristiges, dauerhaftes Umstellen der Ernährung notwendig.

Der Grund dafür ist einfach: Bereits ein Kilo Fettgewebe enthält genügend Energiereserven für drei Tage ohne Nahrungsaufnahme. Kurzzeit-Diäten sind also gar nicht in der Lage, das im Gewebe gespeicherte Fett ausreichend abzubauen. Darüber hinaus haben sie noch den negativen Nebeneffekt, den „Setpoint“ des Körpers ständig nach oben zu verlagern.

Der Setpoint ist das „biologische Gleichgewicht“ des Körpers. Wissenschaftler nehmen heute an, dass sich das Gewicht eines Menschen durch seine Erbanlagen auf einem bestimmten Niveau einpendelt. Der Setpoint bezeichnet das Körpergewicht, das man im Allgemeinen beibehält, ohne besonders auf das eigene Gewicht zu achten. Ärzte warnen ausdrücklich davor, diesen Setpoint mittels Diäten zu verändern. Suchtkrankheiten wie Magersucht oder Bulimie sind häufig die Folge.

Gegen das Abhungern des Körpers in Diäten spricht auch die Unterversorgung des Körpers mit Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders jüngere Frauen gelten hier inzwischen als „Risikogruppe“, weil sie häufig nur kalorien-, nicht aber ernährungsbewusst denken. Statt Schlankheitskuren anzuwenden, sollten Sie die Ernährung umstellen und Sport treiben. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Wandern, Nordic Walking, Jogging, Aquajogging oder Radfahren.

Psychologische Tipps zum Abnehmen

- Schreiben Sie jeden Morgen Ihr Gewicht auf.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst mit Menschen ein, die selbst wenig essen.
- Konzentrieren Sie sich auf das Essen und Trinken und vermeiden Sie „Nebentätigkeiten“ wie Lesen oder Fernsehen. Bleiben Sie bewusst und mit Genuss bei der Mahlzeit.
- Halbieren Sie jeden Bissen noch einmal, bevor Sie ihn essen.
- Machen Sie nach der Hälfte der Mahlzeit eine ein- bis zweiminütige Essenspause.
- Essen Sie auf keinen Fall unter Stress oder wenn Sie „todmüde“ sind. Das hat besonders schädliche Wirkungen.
- Überlegen Sie, ob und wie viel Sie manchmal essen, nur um sich zu trösten oder um Sorgen und Kummer zu überdecken.
- Essen Sie niemals aus Langeweile.
- Wenn abends ein großes Menü ansteht, essen Sie tagsüber weniger.
- Kaufen Sie verführerische „Kalorienbomben“ erst gar nicht ein.
- Gehen Sie niemals hungrig einkaufen.
- Trinken Sie als Durstlöscher Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee. Milch und Säfte, auch naturgesüßte, sind sehr kalorienreich.





Fit durch Trinken

Unser Körper scheidet täglich ungefähr zwei Liter Wasser aus, und zwar etwa 1,5 Liter über die Nieren und 0,5 Liter über die Atmung. Mit diesem Flüssigkeitsverlust verlieren wir gleichzeitig wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Um diesen Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust zu ersetzen, ist es notwendig, unserem Körper täglich 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zuzuführen. Da wir über die Nahrungsmittel nur rund einen halben Liter Wasser aufnehmen, ist es für die Gesundheit wichtig, täglich etwa 1,5 bis 2 Liter zu trinken. Bei großer Hitze oder sportlichen Aktivitäten entsprechend mehr, da hier der Flüssigkeitsverlust größer ist.

Geeignete Getränke sind

- verdünnte Fruchtsäfte,
- Kräutertee und
- Wasser.

Wasser

Wenn man von Wasser spricht, ist in aller Regel Mineralwasser gemeint. Doch was ist das überhaupt? Und wo liegen die Unterschiede zu Tafelwasser, Heilwasser und Quellwasser? Kaum jemand kennt die Unterschiede:

- Mineralwasser hat seinen Ursprung in einem unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen. Es darf weder durch Zusätze noch durch sonstige Verfahren verändert werden und wird am Quellort abgefüllt. Mineralwasser ist amtlich anerkannt und enthält mindestens ein Gramm gelöste Mineralstoffe pro Liter Wasser.
- Quellwasser kommt relativ selten in den Handel. Es stammt aus unterirdischen Quellen und wird direkt dort abgefüllt. Im Gegensatz zum Mineralwasser ist Quellwasser mineralarm, der Mindestgehalt liegt unter 1 g/l (beispielsweise Wasser aus einem Gebirge mit Granitgestein).
- Heilwasser enthält gesundheitsfördernde Mineralien, die eine nachweisbare Heilwirkung haben. Es sind in aller Regel keine anderen Mineralstoffe enthalten als im Mineralwasser, die Konzentration ist lediglich höher. Heilwasser unterliegt aufgrund seines hohen Mineralstoffgehalts der Arzneimittelverordnung und ist nicht als Durstlöscher geeignet.
- Tafelwasser ist nicht – wie der Name vermuten lässt – für die festliche Tafel bestimmt. Es ist mit Kohlensäure versetztes Leitungswasser. Um den Geschmack zu verbessern, wird es mit natürlichem Salz-, Mineral- und Meerwasser sowie Kochsalz, Soda oder doppelsaurem Natron angereichert.

Grüner Tee

Der Wohlfühl-Drink überhaupt ist grüner Tee, das wissen die Chinesen seit Jahrhunderten. Grüner Tee wirkt beispielsweise karies- und krebsvorbeugend, senkt Blutfettwerte und hat auch sonst viele positive Wirkungen. Allerdings entspricht vielen Menschen sein Geschmack nicht ganz dem Gedanken vom Genießen. Das ist kein Problem: Grünteemischungen gibt es in zahlreichen Geschmackssorten, wie z.B. Birne, Mandarine, Vanille und Zitrone. Achten Sie bei der Zubereitung darauf, den grünen Tee nicht mit kochendem, sondern mit abgekochtem, aber dann zwei bis drei Minuten abgekühltem, heißem Wasser zu übergießen. Lassen Sie grünen Tee nie zu lange ziehen. Zwei bis drei Minuten reichen vollkommen aus.



Entspannung für Körper, Geist und Seele

Anspannung und Entspannung gehören zum Leben. Im harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung drückt sich ein wesentliches Lebensprinzip aus. Zu lange Belastungsphasen sind gleichermaßen schädigend wie ständige Passivität und Ruhe.

Weshalb Entspannung so wichtig ist

Nach Anspannungsphasen wie beispielsweise Hektik, Stress und körperlichen Belastungen sind Entspannungsphasen enorm wichtig. Unser Blutdruck senkt sich, Stresshormone im Blut werden abgebaut. Davon profitiert nicht nur unser Immunsystem, sondern auch unser Wohlbefinden. Nach einer Entspannungsphase sind wir wesentlich ausgeglichener.

Menschen aller Kulturen haben dies schon lange erkannt. Jeder Kulturkreis entwickelte deshalb seine eigenen Formen, den Organismus zu entspannen, beispielsweise durch:

- Meditieren
- Beten
- Tanzen und Singen
- Schlafen

Alle diese Methoden helfen uns, das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht zu erhalten oder wiederzufinden. In unserer Zeit sorgt vor allem der Stress für Anspannung und ist damit ein wesentlicher Faktor für das Ansteigen der so genannten Zivilisationskrankheiten.



Stress

Wir Menschen verfügen über eine natürliche und reflexhafte (nicht bewusst steuerbare) „Stressreaktion“. Dieser Reflex ermöglicht in einer natürlichen Umgebung rasche Kampf- und Fluchtbereitschaft und diene damit von alters her der Überlebensfähigkeit. Während dieser „Alarmreaktion“ des Körpers werden Adrenalin und das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet. Herz und Kreislauf arbeiten auf Hochtouren, Magen, Darm und Sexualfunktionen machen Pause. Die für die Sauerstoffzufuhr bzw. den Kohlendioxidabtransport zuständigen roten Blutkörperchen werden vermehrt gebildet. Der Blutgerinnungsfaktor steigt, um eventuelle Verletzungen besser zu bewältigen.

Stress ist die körperliche Reaktion eines Menschen auf einen Reiz. Und nicht, wie die Umgangssprache vermuten lässt, der Reiz selbst. Reize, die Stress auslösen, bezeichnet man als „Stressoren“.

Die Stressfalle

Früher war diese Reaktion des Körpers für das Überleben unbedingt erforderlich. Heute wirkt sie sich eher negativ aus. Wir haben kaum die Möglichkeit, auf Stress mit Flucht oder Angriff zu reagieren. Dies bedeutet: Das durch die Stressreaktion entstandene Energiepotenzial lässt sich in aller Regel nicht durch aktives Handeln abbauen. Kommen weitere Stress-Signale (Stressoren) hinzu, wird aus der Stressreaktion ein Zustand der ständigen, überhöhten Erregungsbereitschaft: Die Gedanken bleiben auf Gefahr und Bedrohung fixiert, der Körper verharrt im ständigen Alarmzustand. Es genügen immer schwächere Stressreize, um eine Stressreaktion auszulösen. So entsteht ein negativer Kreislauf, die so genannte Stressfalle.

Stress und die Folgen

Die negativen Folgen von Stress können eine Vielzahl von Beschwerden und Krankheiten auslösen bzw. verstärken: Migräne, nächtliches Zähneknirschen, Verkrampfen der Schultermuskulatur, Asthma, allergische Reaktionen der Haut, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen- und Darmgeschwüre, Unfruchtbarkeit, Rheuma, Infektionen, Autoimmun-erkrankungen wie beispielsweise Multiple Sklerose oder Diabetes. Stress kann außerdem auf Dauer das gesamte Immunsystem schwächen.

Neuere Befunde der Stressforschung belegen sogar molekulare „Erinnerungsspuren“, die oftmals bereits während der Kindheit angelegt wurden und bis ins Erwachsenenalter den Cortisolspiegel im Blut „unnatürlich“ verändern:

- Bei erhöhten Cortisolwerten steigt die Anfälligkeit für Viruskrankheiten.
- Bei erniedrigten Cortisolwerten führen bereits kleine Alltagsbelastungen zu Krisen, die Schmerzempfindlichkeit nimmt zu.

Eustress und Distress

Stress muss nicht immer schädlich sein. Hin und wieder eine Stressreaktion zu erleben, ist für den Körper eine Art Training. Und es gibt auch eine positive Stressform. So erfährt beispielsweise jeder Verliebte am eigenen Körper, was die Wissenschaft als positiven Eustress bezeichnet. Die Symptome sind dabei dieselben wie beim negativen Distress: Adrenalinstoß, Anspannung der Muskeln, Herzklopfen, Schwindelgefühl.

Distress ist der negative Stress, bei dem wir uns überfordert fühlen und der uns belastet. Dieser Stress macht auf Dauer krank. Eustress hingegen ist der positive Stress, den wir beispielsweise bei einer für uns positiv lohnenden Herausforderung empfinden oder beim erfolgreichen Bewältigen von Aufgaben.

Stress wird einerseits als Übel empfunden, kann aber andererseits auch mit Genuss und Genießen verbunden sein. Es ist deshalb höchst unterschiedlich, ob Menschen einen Stressauslöser (Stressor) als „unangenehm“ oder „angenehm“ einstufen. Das bedeutet: Was genau ein (negativer) Stressor ist, muss jeder für sich selbst entscheiden.

Stresssituationen erkennen

Situationen, in denen Stress entsteht, ähneln sich häufig. In aller Regel sind es immer wieder die gleichen Stressoren, die Probleme bereiten. Meist handelt es sich nicht um schwerwiegende Ereignisse, sondern um die kleinen, alltäglichen Belastungen. Versuchen Sie deshalb herauszufinden, wann Sie in Stresssituationen geraten. Denken Sie über das eigene Leben nach. Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Belastungen, seine ganz individuellen Stresssituationen.

Die Stressoren zu erkennen, ist der erste Schritt zu einer erfolgreichen Stressbewältigung. Die Ursachen sind manchmal sehr vielschichtig und komplex, manchmal aber auch so einfach, dass man sie leicht übersieht. Lassen Sie Ihr derzeitiges Leben in Ruhe Revue passieren, und versuchen Sie, Ihre individuellen Stressoren zu entdecken, beispielsweise:

- Falsche, unausgewogene Ernährung oder Diäten
- Mangelnde Entspannung (hektische Aktivität bis in die späte Nacht; Zeitdruck auch in der Freizeit)
- Lärm: Dabei ist nicht nur die Höhe des Lärmpegels maßgebend. Lärm ist umso schädlicher, je weniger er zu kontrollieren ist, wenn man sich ihm nicht entziehen kann oder wenn er überraschend auftritt.
- Fehlendes Tageslicht beeinträchtigt Gesundheit und Wohlbefinden. Zu wenig Sonnenlicht spielt bei der Entstehung von depressiven oder nervösen Verstimmungen häufig eine große Rolle.
- Beengtes Wohnen oder Arbeiten
- Schichtarbeit oder unregelmäßige Arbeitszeiten
- Angst um den Arbeitsplatz
- Berufliche Über- oder Unterforderung
- Zeitdruck
- Staus, Berufsverkehr, Dienstreisen, Kurzurlaub am freien Wochenende
- Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung
- Umstrukturierung des Arbeitsplatzes
- Konflikte mit dem Chef und den Kollegen
- Konflikte mit dem Partner
- Probleme mit den Kindern
- Doppelbelastung durch Beruf und Hausarbeit
- Freizeitstress
- Ehrgeiz und Wettbewerbsdenken beim Freizeitsport
- Wenig soziale Kontakte in der Freizeit

Ein Leben ohne Stress ist allerdings undenkbar. Er gehört einfach dazu, ist die „Würze des Lebens“. Wichtig ist, dass Sie möglichst jeden unnötigen, negativen Stress vermeiden. Machen Sie eine Liste. Schreiben Sie alle Stressoren auf, die Sie in Zukunft (ver)meiden oder verändern können. Tun Sie das Gleiche mit den Stressoren, die Sie nicht verändern können. So erhalten Sie einen guten Überblick.

Checkliste Stressoren

veränderbare Stressoren	unveränderbare Stressoren

Prüfen Sie noch einmal Ihre Liste der unveränderbaren Stressoren. Umweltstress, beispielsweise durch Verkehrslärm, ist in aller Regel tatsächlich nicht zu verändern. Dem Lärm einer Großstadt entgehen Sie allenfalls durch einen Umzug aufs Land. Aber wie ist das mit den anderen Stressoren, die Sie für unveränderbar halten? Sind sie es wirklich, oder scheuen Sie nur davor zurück, die dahintersteckende Problematik anzugehen? Setzen Sie sich noch einmal mit Ihren unveränderbaren Stressoren auseinander, Ihre Liste lässt sich danach sicher etwas kürzen.

Umgang mit Stress

Es gibt keine allgemeingültigen Ratschläge gegen Stress. Was beim einen in einer speziellen Situation geeignet ist, kann bei einem anderen in einer ähnlichen Situation völlig unwirksam sein. In aller Regel sind die folgenden Möglichkeiten hilfreich:

- Beeinflussen Sie das Entstehen von Stress, indem Sie seine Ursachen erforschen und verändern. Nutzen Sie dazu Ihre Liste.
- Versuchen Sie, den alltäglichen Problemen und „stressigen“ Situationen mit mehr entspannter Gelassenheit zu begegnen.



- Wandeln Sie unvermeidbaren „Disstress“ in „Eustress“ um. Möglich wird dies, indem man seine innere Einstellung zum Stressor verändert. Finden Sie heraus, was Sie eigentlich wirklich wollen. Sobald man weiß, wofür man etwas tut, ist der Stress nicht mehr so belastend. Aufgaben werden dann zu positiven Herausforderungen. Sorgen Sie dafür, dass Sie Spaß an Ihren Aufgaben haben.
- Lernen Sie, „Nein“ zu sagen.
- Teilen Sie sich Ihren Tag so ein, dass auch genügend Freizeit für Sie und gemeinsame Zeit mit Ihrem Partner oder Ihren Freunden bleibt.
- Erledigen Sie immer das Wichtigste zuerst. Das schafft Platz im Kopf und erzeugt Zufriedenheit.
- Versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu erledigen. Stellen Sie nur solche Anforderungen an sich selbst, die Sie auch erfüllen können.
- Da man meist bei jeder Arbeit unterbrochen und gestört wird, planen Sie täglich Zeitpuffer ein.
- Manche Arbeiten sind „undankbar“; oft fallen sie nur auf, wenn sie nicht gemacht wurden. Lernen Sie, sich für solche Arbeiten selbst zu loben, um den Spaß nicht zu verlieren.
- Sprechen Sie Dinge, die Sie ärgern, offen an. Viele Streitpunkte lassen sich in der Partnerschaft und im Kollegenkreis mit etwas gutem Willen leicht beseitigen – wenn man darüber redet.
- Lernen Sie, sich mit einer Entspannungstechnik zu entspannen. Bewährte Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga, Meditation oder progressive Muskelentspannung bieten leicht erlernbare Hilfen, um sich vom Alltagsstress zu befreien. Überfordern Sie sich aber nicht. Bauen Sie in Ihren gewohnten Tagesablauf ein kleines Entspannungsprogramm ein. Schon ein paar Minuten täglich reichen am Anfang aus. Gerade das autogene Training eignet sich ideal für „Einsteiger“, da es relativ schnell zu erlernen und hoch wirksam ist.

Sofortmaßnahmen gegen angestaute Stressenergien

Beim Abbau von Stress sind alle Strategien und Verhaltensweisen nützlich, die wieder zu einem ausgeglichenen seelisch-körperlichen Zustand führen. Ziel dabei ist, die angestaute Energie in Aktionen umzusetzen. Einfache, aber in aller Regel ungeeignete Lösungen hierzu sind beispielsweise Wutanfälle, Herumbrüllen, Türzuschlagen oder mit Gegenständen um sich werfen. Das schafft zwar schnell Erleichterung, aber dann ... Wesentlich sinnvoller sind einige Sofortmaßnahmen, mit denen Sie in einer akuten Stresssituation wieder zur Ruhe kommen:

- Sagen Sie „Halt!“ zu sich selbst. Zählen Sie langsam und ruhig bis zehn.
- Atmen Sie langsam ein und wieder aus. Lassen Sie dabei die Schultern fallen und entspannen Sie die Hände.
- Atmen Sie noch einmal tief ein und überzeugen Sie sich, dass Ihre Zähne beim Ausatmen nicht zusammengepresst sind. Entspannen Sie bewusst Ihre Gesichtszüge.
- Machen Sie noch einige ruhige Atemzüge.

Gut geeignet ist auch das folgende 30-Sekunden-Konzentrations- und Entspannungsprogramm des Psychologen Nikolaus B. Enkelmann. Es besteht aus drei Schritten und ist leicht zu erlernen.

- Progressive Muskelentspannung
Die Fäuste sieben bis acht Sekunden vor dem Bauch ballen und dabei möglichst viele Muskeln anspannen. Dann wieder lockerlassen und entspannen. Die Übung drei- bis viermal wiederholen.

- Atemtechnik
Zuerst tief ausatmen. Danach folgt tiefes Einatmen und ein Anhalten des Atems für vier Sekunden. Diese Übung drei- bis viermal wiederholen.

- Die „Rolltreppe“
Zählen Sie von zehn bis null. Bei geraden Zahlen atmen Sie ein, bei ungeraden Zahlen aus. Stellen Sie sich dabei mit geschlossenen Augen vor, dass Sie eine Rolltreppe abwärtsfahren.

Welche Entspannungsmethoden sind geeignet?

Stresssituationen, die durch hohe Anforderungen entstehen, lassen sich oft nicht vermeiden. Manche Dinge müssen eben erledigt werden. Für diese belastenden Situationen sollten Sie die positiven Effekte von Entspannungstechniken nutzen und mindestens eine beherrschen. Erlernen Sie diese Methode so gut, dass es Ihnen möglich ist, sich innerhalb kürzester Zeit zu entspannen.

Im Folgenden erhalten Sie einen kleinen Einblick in die „systematischen“ Entspannungstechniken. Dies sind in erster Linie Entspannungsmethoden, die aus dem klinischen Bereich stammen und sich dort bewährt haben.

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Mentale Entspannung

Diese Entspannungstechniken sind erlernbar, spezielle Kurse bieten beispielsweise Volkshochschulen an.





Grundlagen der systematischen Entspannung

In tiefer Entspannung schaltet der Organismus auf Erholung um. Dieses Umschalten lässt sich an verschiedenen Körperfunktionen beobachten:

- Der Sauerstoffverbrauch wird geringer.
- Herz- und Atemfrequenz sinken.
- Der Atemrhythmus wird ruhig und gleichmäßig.
- Die Muskulatur entspannt sich.

Man fühlt sich gleichzeitig gelöst, behaglich und wohl. Die verschiedenen Entspannungstechniken sind recht unterschiedlich, haben aber einige Gemeinsamkeiten.

- Die Körperhaltung: Bei allen Entspannungsübungen ist eine bequeme und ruhige Körperhaltung wichtig. Dadurch entspannt sich die gesamte Muskulatur besser. Die Augen sind über die gesamte Dauer der Entspannungsphase geschlossen. Es gibt verschiedene geeignete Körperhaltungen. Am besten hat sich die Rückenlage bewährt. Sie ist für die meisten Menschen die optimale Entspannungshaltung.
- Der Gedankenfluss wird unterbrochen: Nach einem hektischen Tag ist das Entspannen meist schwierig, die Gedanken kreisen um alle möglichen Dinge. Das lenkt von der Entspannung ab. Alle systematischen Entspannungstechniken bedienen sich deshalb bestimmter Hilfsmittel, um diesen störenden Gedankenstrom zu unterbrechen:
 - Konzentration auf Körperfunktionen (z. B. auf den Atem)
 - Wiederholen eines Wortes in gleichmäßigem Rhythmus
 - Ruhebilder (z. B. Vorstellung von Meer und Wellen)
- Eine passive innere Einstellung: Sie ist eine Grundvoraussetzung aller systematischen Entspannungstechniken. Entspannung lässt sich nicht herbeizwingen. Entspannungstraining ist kein Leistungssport, bei dem man sich anstrengt, um bestimmte Ziele zu erreichen. Entspannung stellt sich ein – ganz von selbst. Man muss nur „lassen“ können:
 - quälende Gedanken loslassen,
 - sich selbst loslassen,
 - den Körper „fallen lassen“.

Zurich Tipp:

Abschweifende Gedanken bei Entspannungsübungen sind normal. Das werden Sie feststellen, wenn Sie eine Entspannungstechnik testen. Die verschiedenen Konzentrationshilfen bringen Sie aber schnell wieder zurück in die Entspannung. Vorausgesetzt, Sie ärgern sich nicht über die eigene Unkonzentriertheit. Betrachten Sie abschweifende Gedanken als Signal, sich wieder intensiv auf Ihre Entspannungsübungen einzustellen.

Progressive Muskelentspannung

Der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson entwickelte in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts die progressive Muskelentspannung. Geistige Ruhe senkt seiner Ansicht nach deutlich die Muskelspannung. Umgekehrt zieht die bewusste Entspannung der Muskulatur ebenso eine geistige Entspannung nach sich.

Die Übungen der progressiven Muskelentspannung folgen dem Prinzip des Wechsels von Anspannung und Entspannung. Während sich die zuvor stark angespannten Muskeln lösen, spürt man ein Entspannungsgefühl im Muskel, häufig begleitet von einem Schwere- und Wärmeempfinden. Weil sich die einzelnen Muskelgruppen im Übungsverlauf immer mehr entspannen und weil man dabei systematisch von Muskelgruppe zu Muskelgruppe vorgeht, heißt die Entspannungstechnik „progressiv“. Empfehlenswert ist, für das schnelle Umschalten von Anspannung auf Entspannung ein „Entspannungswort“ zu verwenden. Immer wenn Sie die Anspannung lösen, sprechen Sie dieses Schlüsselwort in Gedanken still vor sich hin. Geeignet sind beispielsweise „ruhig“, „entspannen“, oder „loslassen“. Nach längerem, regelmäßigem Üben löst dann allein das Entspannungswort die Entspannung aus. Sie sind in der Lage, ohne vorheriges starkes Anspannen Ihre Muskulatur zu entspannen.

Achten Sie während der Anspannungsphasen auf eine gleichmäßige Atmung, die Pressatmung ist zu vermeiden. In den längeren Entspannungsphasen nach der Anspannung hilft ein Ruhebild, die Entspannung zu vertiefen. Geben Sie Ihren Gedanken ein Ziel. Stellen Sie sich beispielsweise vor, dass Sie an einem herrlichen Sandstrand liegen und die Sonne Ihnen angenehm warm auf den Körper scheint. Verwenden Sie ein Vorstellungsbild, das Sie mit viel Ruhe verbinden.

Eine Kurzform der progressiven Muskelentspannung

Legen Sie sich ganz bequem auf den Rücken. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Beobachten Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen langsam senkt. Sprechen Sie bei jedem bewussten Ausatmen in Gedanken Ihr Entspannungswort. Spüren Sie, wie Sie mit jedem Ausatmen ein wenig mehr entspannen.

Spannen Sie jetzt möglichst viele Muskeln gleichzeitig fest an.

- Ballen Sie beide Hände zu Fäusten, beugen Sie die Ellenbogen und spannen Sie den Bizeps.
- Kneifen Sie die Augen zusammen, runzeln Sie die Stirn.
- Pressen Sie die Lippen fest aufeinander, spannen Sie die Kiefermuskeln an.
- Pressen Sie Ihren Nacken fest gegen die Unterlage.
- Spannen Sie kräftig Bauch- und Beinmuskeln an.

Halten Sie die Spannung für etwa sieben bis acht Sekunden, dabei aber ruhig weiteratmen. Sprechen Sie nun in Gedanken Ihr Entspannungswort und lösen Sie schlagartig alle Spannungen. Lassen Sie die Entspannung sich im ganzen Körper ausbreiten. Fühlen Sie, wie eine angenehme Schwere und Wärme in Ihre Arme und Beine einströmt. Ihr Körper ruht angenehm schwer und warm auf der Unterlage.

Wiederholen Sie diese Übung zwei- bis dreimal kurz hintereinander und genießen Sie anschließend das ruhige und angenehme Gefühl.

Autogenes Training

Das autogene Training ist eine der bekanntesten Entspannungstechniken. Der Berliner Arzt Johannes Heinrich Schultz entwickelte es in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts. Er entdeckte, dass viele Menschen nach einigen Hypnose-sitzungen in der Lage waren, sich selbst in einen hypnotischen Entspannungszustand zu versetzen. Hier setzte Johannes Heinrich Schultz an. Er wies seine Patienten an, die Formeln, mit denen er sie hypnotisierte, sich selbst vorzusprechen und sich dabei auf das Schwere- und Wärmegefühl in Armen und Beinen zu

konzentrieren (Schwere- und Wärme-Übung). Bereits nach kurzer Zeit benötigten seine Patienten keinen Hypnotiseur mehr, um sich zu entspannen. Sie waren in der Lage, bei Bedarf selbst auf Entspannung umzuschalten – daher kommt auch die Bezeichnung für diese Technik (griechisch: „autos“ = selbst, „-gen“ = erzeugend). Später entwickelte Schultz zusätzlich zu der Schwere- und der Wärme-Übung noch vier weitere Übungen:

- zwei Übungen zur Regulation der Herz- und der Atemtätigkeit,
- die Sonnengeflecht-Übung zur Wärmeregulation in der Bauchgegend und
- die Stirnkühle-Übung.

Zurich Tipp:

Autogenes Training eignet sich optimal zum Selbststudium zu Hause. Im Buchhandel sind aber zahlreiche Programme auf MC oder CD erhältlich.

Mentale Entspannung

Mit der mentalen Entspannung ist es möglich, sich schnell und einfach zu entspannen. Mit ein bisschen Übung gelingt es jedem, sich selbst in den mentalen Entspannungszustand zu versetzen. Es gibt dafür unterschiedliche Techniken – testen und kombinieren Sie sie, bis Sie herausgefunden haben, was Ihnen am besten zusagt.

• Atemtechnik

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Lassen Sie ganz natürlich Ihren Atem ein- und ausströmen. Ein und aus. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Ausatmen ruhiger und gelassener werden. Sagen Sie sich beim Ausatmen immer wieder „ruhig“. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Anspannung, Ihren Stress und Ihre Unruhe einfach ausatmen.

• Zähltechnik

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Beginnen Sie nun beim Ausatmen langsam im Geiste rückwärts zu zählen. Beginnen Sie mit zehn und zählen Sie bei jedem Ausatmen eine Zahl rückwärts. Wenn Sie bei null angekommen sind, haben Sie eine tiefe Entspannung erreicht.

• Traumreise

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Stellen Sie sich einen wunderschönen Ort vor. Das kann beispielsweise eine blühende Wiese sein oder ein Traumstrand in der Karibik. Sie können sich einen realen Ort vorstellen, an dem Sie selbst schon einmal waren und mit dem Sie etwas Positives verbinden. Oder Sie erträumen sich einen Phantasieort, an dem Sie gerne wären. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Traumort. Versuchen Sie, in Gedanken dorthin zu gelangen. Was sehen Sie? Was hören Sie dort? Was spüren Sie? Tun Sie an diesem Ort alles, was Ihnen guttut – laufen Sie beispielsweise barfuß über die Wiese oder fühlen Sie den warmen Sand, auf dem Sie liegen.

Zurich Tipp:

Mitunter schweifen die Gedanken ständig ab, es fällt schwer, abzuschalten. In diesem Fall sollten Sie Folgendes versuchen: Schließen Sie die Augen und „blicken“ Sie mit geschlossenen Augen durch Ihre Schädeldecke an die Zimmerdecke. Auf diese Weise aktivieren Sie automatisch Alphawellen, die es Ihnen erleichtern, sich zu entspannen.

Aus dem Entspannungszustand zurückkommen

Bei der mentalen Entspannung bleiben Sie in aller Regel geistig immer wach. Sie nehmen Geräusche von außen wahr und Sie können sich selbst jederzeit „zurückholen“. Zählen Sie dazu von eins bis drei, räkeln und strecken Sie sich ausgiebig und öffnen Sie die Augen. Sie werden sich erfrischt, munter und leistungsfähiger fühlen.

Streicheleinheiten für Körper und Seele



Alltagsstress macht uns kraftlos, mürrisch und müde – und so sehen wir dann auch aus. Seelische und körperliche Aufbaunahrung ist erforderlich. Lassen Sie ein- bis zweimal am Tag bei Entspannungsübungen Ihre Gedanken für ein paar Minuten in angenehme Gefilde schweifen. Genießen Sie abends ein entspannendes Bad oder einen guten Wein bei Kerzenschein und tun Sie so oft wie möglich etwas für die eigene Schönheit. Denn wer sich selbst akzeptiert und sich in seiner Haut wohl fühlt, nimmt das Leben gelassener. „Verwöhne dich selbst“ lautet deshalb unser Wohlfühl-Motto, und das gilt nicht nur für Frauen.

Baden als sinnliches Erlebnis

Aromatische Badezusätze, Kerzenlicht und leise, harmonische Musik machen Baden zum sinnlichen Erlebnis. Ein warmes Bad ist dabei immer Entspannung pur und schon nach kurzer Zeit lösen wohlige Wärme und Ruhe die Spannungen von Körper und Seele auf. Wohltuende Badezusätze können Sie fertig kaufen, besser sind aber solche, die Sie mit Duftölen, Kräutern oder frischem Gemüse selbst herstellen. Hierzu einige Vorschläge:

- Für zarte Haut und frischen Teint: Karottenbad

Ein Kilo junge Karotten entsaften und mit 100 g Sahne und vier Tropfen Rosenöl mischen. War Ihr Tag besonders stressig, dann verwenden Sie Lavendelöl.

- Gegen Rückenschmerzen: Angelikabad

In einem Liter Wasser 20 g getrocknete Angelikawurzeln fünf Minuten lang köcheln, dann fünf Minuten ziehen lassen. Die fertige Mischung direkt durch ein Sieb ins Badewasser gießen. Soll das Bad gleichzeitig auch der Hautpflege dienen, dann verrühren Sie zwei Teelöffel Mandel-Körperöl mit einem Teelöffel Honig und geben das zusätzlich ins Badewasser. Vollkommen wird es, wenn Sie noch etwa acht Tropfen Ihres Lieblingsdufts hinzugeben.

- Für Herz und Kreislauf: Rosmarinbad

In ein Mullsäckchen eine Handvoll frische Rosmarinnadeln füllen und in die Wanne legen. Dann das warme Wasser darüber einlaufen lassen. Achtung: Das Rosmarinbad ist nicht geeignet für Schwangere.

Wohlfühl-Düfte

Körperöle und -lotionen pflegen nicht nur, sie regen durch ihren Duft ebenso unsere Sinne an. Auch hier gilt: Selbstgemachtes ist in aller Regel weitaus besser als fertig gekaufte Produkte. Rezeptbücher und Anleitungen gibt es im Buchhandel zur Genüge, die Zutaten erhalten Sie in Reformhäusern oder in der Apotheke.



Gesunder Schlaf

Erholsamer Schlaf ist ungeheuer wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Doch immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen, wälzen sich stundenlang im Bett, von einer Seite auf die andere. Ausreichend langer Schlaf – etwa acht Stunden täglich – sind notwendig, um Körper und Psyche zu regenerieren und um neue Kraft zu tanken für den kommenden Tag. Schlafmangel beeinträchtigt nicht nur unsere Leistungsfähigkeit und Befindlichkeit, sondern wirkt sich auch negativ auf unsere Gesundheit aus. Die Ursachen einer Schlafstörung können vielfältig sein, meist gelingt es einfach nicht, vom Stress und der Hektik des Tages abzuschalten. Bei hartnäckigen Schlafstörungen sollten Sie auf jeden Fall Ihren Arzt fragen.

Einschlaf Tipps

Haben Sie eine unwillkommene Wachphase mitten in der Nacht und hilft auch Schäfchenzählen (ab 400 rückwärts) nicht, setzen Sie sich eine Frist. Gelingt es Ihnen nicht, innerhalb von 15 bis 20 Minuten einzuschlafen, stehen Sie wieder auf, denn das Einschlafen lässt sich nicht erzwingen. Machen Sie es sich in einem anderen Raum gemütlich und erledigen Sie Dinge, zu denen Sie sonst nicht kommen. Beispielsweise Pläne für die nächsten Tage aufstellen, Briefe schreiben etc. Aber Achtung, verpassen Sie nicht Ihren „toten Punkt“. Dieser „Ruf des Bettes“ kommt etwa 90 Minuten nach Ihrem Aufstehen. Was Sie sonst noch gegen Schlafstörungen tun können, zeigen Ihnen die folgenden Tipps.

- Achten Sie darauf, die Einrichtung Ihres Schlafzimmers bewusst auf Entspannung und Ruhe hin auszuwählen. Ihr Schlafzimmer sollte Wohlfühlatmosphäre haben. Die Raumtemperatur sollte bei 14 bis 16 °C liegen. Spezielle Duftstoffe, vor allem Vanille und Apfel, beruhigen und entspannen. Achten Sie darauf, dass ausreichend frische Luft vorhanden ist. Daher vor dem Schlafen immer gut lüften. Ihr Schlafzimmer sollte auch ein „zeitloser“ Raum sein, das heißt, stellen Sie Ihren Wecker so, dass Sie die Ziffern nicht sehen können. Der dauernde Blick auf den Wecker macht nur nervös. Verwenden Sie keinen Wecker, der morgens Ihr Herz zum Rasen bringt, sondern einen, der erträglich summt.
- Sparen Sie nicht an der Matratze. Eine schlechte Matratze kann zu Verspannungen führen und Ihren Schlaf erheblich beeinträchtigen.
- Lassen Sie den Tag ruhig ausklingen. Lesen Sie zur Entspannung ein gutes Buch oder hören Sie entspannende Musik. Yoga, autogenes Training oder andere Entspannungsübungen haben ebenfalls eine beruhigende Wirkung und helfen beim Einschlafen.
- Entwickeln Sie ein eigenes Schlafritual. Beispielsweise vor dem Zubettgehen immer den Körper eincremen oder die Haare kämmen. Das Zurechtlegen der Kleidung für den nächsten Tag bringt Ruhe und Gelassenheit, ein Glas warme Milch beruhigt die Magennerven und das vegetative Nervensystem.

- Machen Sie vor dem Zubettgehen einen Abendspaziergang oder Atemübungen am offenen Fenster.
- Vermeiden Sie vor dem Schlafengehen Alkohol. Mehr als ein oder zwei Glas Bier oder Wein am Abend können bereits Ihren Schlaf erheblich stören. Sie schlafen dann zwar schneller ein, aber Ihr Nervensystem und der gesamte Organismus werden während des Schlafs belastet. Der erholsame Tiefschlaf wird gestört, dies hat frühes oder häufiges Aufwachen zur Folge.
- Wachmacher, beispielsweise koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee und Cola, sollten Sie mindestens vier bis fünf Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr zu sich nehmen. Auch Nikotin beeinträchtigt den Schlafrhythmus negativ, verzichten Sie auf die „Gute-Nacht-Zigarette“.
- Machen Sie kalte Armbäder (10 bis 30 Sekunden) oder ansteigende Fußbäder, Dauer rund 20 Minuten. Die Füße zunächst in 34 °C warmes Wasser stellen. Dann nach und nach sehr heißes Wasser dazugießen, bis das Wasser 40 °C erreicht hat. (Das Wasser darf nur bis zu den Knöcheln reichen.)
- Besonders entspannend ist ein Vollbad (37 bis 38 °C) mit den Zusätzen Lavendel, Baldrian, Heublumen oder Melisse.
- Gehen Sie am frühen Abend in die Sauna, da die tiefe Entspannung ein bis zwei Stunden später folgt.
- Sexuelle Aktivität löst hormonelle Abläufe aus, die die Schlafbereitschaft verbessern.

Zurich Tipp:

Baldrian, Lavendel, Melisse, Hopfen, Johanniskraut, Passionsblume, Vanille, Kava-Kava-Wurzelstock sind empfehlenswerte pflanzliche Einschlafhilfen. Diese Mittel als Tee, Öl oder Extrakt machen im Gegensatz zu chemischen Mitteln nicht abhängig. Von Schlaftabletten ist generell abzuraten.

Ernährung und gesunder Schlaf

Vermeiden Sie üppige Mahlzeiten vor dem Schlafengehen. Extrem ungünstig auf die Schlafbereitschaft wirken sich fette, schwere und scharf gewürzte Speisen aus. Schlaffördernde Nahrungsmittel sind reich an Kohlenhydraten, da dort der „beruhigende“ Botenstoff Serotonin reichlich vorhanden ist: etwa in Vollkornbrot, Hähnchenschenkel, Hüttenkäse, grünem Salat, Avocados, Birnen, Bananen und Nüssen. Beispiele für schlaffördernde, komplette Abendessen sind beispielsweise:

- Spaghetti mit Tomaten, Butter und Käse
- Vollkornnudeln mit Butter
- Vollkornrisotto mit Zwiebeln, Pilzen, Artischockenherzen und Erbsen





Mentale Fitness – Training für die grauen Zellen

„Das Gedächtnis ist eine Schublade, die dauernd klemmt.“ (Sir Peter Ustinov)

Gedächtnistraining kann die geistige Fitness fördern und zudem präventiv dem mentalen Alterungsprozess entgegenwirken. Ob man sein Gedächtnis trainieren sollte oder nicht, ist vielmehr eine Frage der persönlichen Lebenssituation als eine Frage des Alters. Stress und einseitige Routinearbeiten fördern Defizite in der Konzentrations- und Merkfähigkeit. Wechselnde geistige Anforderungen im Alltag halten das Gedächtnis fit.

Bei vielen Menschen fehlt das bildhafte Vorstellungsvermögen, welches besondere Gedächtnisleistungen möglich macht.

Auch bei unseren geistigen Fähigkeiten verhält es sich wie mit unseren körperlichen. Eine Schonhaltung bewirkt einen Leistungsabfall, ständiges maßvolles Fordern trainiert die Leistungsfähigkeit.

Ein Nachlassen der geistigen Regsamkeit passiert häufig nach dem Ausstieg aus dem aktiven Berufsleben. Diesem Problem kann man vorbeugen. Es ist sinnvoll, bereits vor Beginn des Ruhestands regelmäßig sein Gedächtnis zu fordern.

Im Alltag gibt es viele sinnvolle Möglichkeiten dazu. Sie können beispielsweise

- den Einkaufszettel zuhause lassen,
- sich die Geburtstage aller Familienmitglieder und aller Freunde einprägen,
- regelmäßig Karten spielen,
- einen Text rückwärts lesen,
- in einem Zeitungsartikel sämtliche „e“ anstreichen oder
- sich so viele Telefonnummern wie irgend möglich einprägen.

Studien belegen: Die Annahme vom langsam vergeisenden Gehirn ist falsch. Dies ist kein natürlicher Vorgang im Alterungsprozess, sondern deutet auf eine konstante Unterforderung oder gar eine Krankheit hin.

Ein gutes Gedächtnis ist kein Talent. Es ist vielmehr eine Fähigkeit, die wir trainieren und ständig verbessern können.

Tipps für ein besseres Gedächtnis

- Lerninhalte, die mit Emotionen verknüpft sind, bleiben leichter haften. Der Alptraum eines jeden Schülers ist ein Lehrer, der seinen Text monoton herunterleiert und bei dem man Mühe hat, nicht einzuschlafen. An Lernen ist gar nicht erst zu denken. Es ist schlicht und einfach Zeitverschwendung. Das limbische System steuert unsere Gefühle und ist an unseren Lernerfolgen maßgeblich beteiligt.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Obst und Gemüse sollten in möglichst großen Mengen dazu gehören. Die Vitamine der B-Gruppe unterstützen die Nerven bei ihrer Arbeit. Sie sind in Vollkornprodukten und Milch enthalten. Bei einem Vitamin-B-Mangel altern die Gefäße vorzeitig und die Hirndurchblutung leidet.

- Omega-3-Fettsäuren wirken einer Verkalkung der Gefäße entgegen. Man findet sie in Seefisch und pflanzlichen Produkten.
- Trinken Sie viel (mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag). Wenn das Blut zu dickflüssig wird, schadet dies dem Konzentrationsvermögen.
- Verlassen Sie eingefahrene Denkstrukturen. Wagen Sie sich an neue Herausforderungen. Das regt die Nerven im Gehirn an, sich neu zu verknüpfen. Nehmen Sie z. B. einmal einen anderen Weg zur Arbeit oder schließen Sie Ihre Haustür mit der anderen Hand auf – Monotonie ist Gift für unsere Denkflexibilität!
- Mit Spaß lernt man am besten. Lernen Sie, was Ihnen Freude bereitet und einen Bezug zu Ihrem Leben hat (vielleicht eine Fremdsprache für den nächsten Urlaub?). Sind Gefühle im Spiel, bleibt Gelerntes als Erinnerung besser haften.
- Regelmäßige Bewegung beugt Gefäßverkalkung vor und die Gehirnzellen tanken Sauerstoff. Ausdauersport verbessert die mentale Leistungsfähigkeit.
- Lerninhalte bleiben durch Wiederholen im Gedächtnis. Am besten ist es, wenn sie auf verschiedene Arten wiederholt werden. Zum Beispiel: durch Lesen, Schreiben, Hören, Sehen, Zeichnen, lautes Sprechen, Singen.
- Gespräche und Diskussionen erhöhen die geistige Fitness.

Zurich Tipp:

Vom Verlag Peter Moosleitner (PM-Magazine) gibt es Magazine mit Rätseln, Aufgaben und Übungen zu Spezialbereichen der geistigen Fitness, wie Kreativität, Logik, Rhetorik etc.

Anstatt immer wieder Kreuzworträtsel zu lösen, die den Geist nicht mehr fordern, ist es sinnvoll, sich zur Abwechslung in diesen Fachgebieten zu üben.

Der Zeitschriftenhandel bietet eine Flut der unterschiedlichsten Sudoku-Magazine an. Das japanische Zahlenrätsel ist in allen Schwierigkeitsgraden derzeit ein absoluter Renner.



Mit Gehirnjogging zu einem höheren IQ

Der Medizinpsychologe Dr. Lehrl vom Institut für medizinische Psychologie der Universität Erlangen-Nürnberg und seine Kollegen stellten fest: Der Intelligenzquotient von Patienten in Kliniken und Rehabilitations-Einrichtungen sank in drei Wochen um durchschnittlich 20 Punkte. Dies erklärten sie damit, dass die geistige Betätigung fehlte. Sie entwickelten die Methode des Gehirnjoggings oder des mentalen Aktivierungstrainings (MAT).

Genauso wie der IQ nicht bis zum Nullpunkt absinkt, sind auch der Steigerung des IQs Grenzen gesetzt. Nach den Studien von Lehrl lässt sich der IQ durch Gehirnjogging um durchschnittlich 15 Punkte steigern. Dann ist Schluss.

MAT ist kein Ersatz für anregende Hobbys. Es kann dabei helfen, geistig in Schwung zu kommen. Empfehlenswert ist, täglich 10 bis 30 Minuten zu trainieren.

Es gibt ganze Aufgabenbücher und Computerprogramme für das Gehirnjogging. Aber auch mit einer einfachen Tageszeitung lässt sich das Gehirn auf Trab bringen.

- Unterstreichen Sie in einem Zeitungstext alle Wörter mit einem Doppelkonsonanten.
- Suchen Sie sich ein längeres Wort heraus (z. B. „Tageszeitung“) und bilden Sie aus den Buchstaben so viele neue Wörter, wie Sie finden können.

Solche Aufgaben regen den Stoffwechsel und die Durchblutung der Zellen im Vorderhirn an. Diese Zellen verarbeiten Informationen. Die Kombination von geistiger Arbeit und Bewegung (Anstreichen der Wörter mit einem Stift) wirkt sich ganz besonders positiv aus. Die Handbewegungen werden von Gehirnregionen gesteuert, welche nahe am Sprachzentrum liegen. Dieses wird mit aktiviert.

Das Training erhöht die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung, die eng mit der Intelligenz verknüpft ist. So ist es möglich, den IQ zu steigern.

Besser lernen mit Zitronenbonbons

Am besten lernen wir, wenn folgende Bereiche angesprochen werden:

Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Denken, Problemlösen, Lernen, Erinnern, Handeln, Sprechen, Kommunizieren.

Zum effektiven Lernen gehören also Herz, Hirn und Hand. Spiele eignen sich besonders gut dazu, das Gedächtnis zu trainieren. Aber man kann z. B. beim Vokabelpauken spazieren gehen, die Worte über Kopfhörer hören und dabei Bonbons lutschen (ein starker Geschmack, wie z. B. Zitrone, wirkt am besten). Außerdem hilft es, Eselsbrücken zu bauen, sich kleine skurrile Geschichten zu den Wörtern auszudenken, sie zu singen, sie zu Gedichten zu verarbeiten etc.

Gehen Sie kreativ mit Ihrem Lernstoff um. Dies fördert den Spaß und damit den Lernerfolg.

Wann in die Gedächtnissprechstunde?

Wenn das Erinnerungsvermögen Probleme macht, ist das noch lange kein Grund, in Panik zu verfallen. Meist sind die Ursachen harmlos. So kann jede Form von Stress und emotionaler Belastung eine mögliche Ursache für Gedächtnisprobleme sein. Gerade Partnerschaftskonflikte und berufliche sowie private Überforderung machen unserer Merkfähigkeit zu schaffen. Das Gehirn schaltet einfach ab.

In einem solchen Fall Gehirnjogging zu betreiben, wäre der falsche Ansatz. Damit setzt man sich nur noch zusätzlich unter Druck. Hier hilft nur: Die Ursachen für die emotionale Anspannung aufzuspüren und diese zu beseitigen. Es ist oft nützlich, Hilfe von außen anzunehmen. Scheuen Sie sich nicht, einen Therapeuten um Rat zu fragen. Manchmal hilft es, Entspannungstechniken wie etwa Tai-Chi, Yoga oder Qigong zu lernen.

Wer befürchtet, mit seinem Gedächtnis ernsthafte Probleme zu haben, sucht am besten eine der über 100 Gedächtnissprechstunden in Deutschland auf. Ein Neurologe oder Psychiater führt einige spezielle Tests durch. Sie geben darüber Aufschluss, ob eine ernsthafte Störung vorliegt.

Adressen von „Gedächtnissprechstunden“ in Deutschland findet man unter www.demenz-ratgeber.de/dr_Adressen.htm.

Kurioses aus dem Reich des Gedächtnisses

- In den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts untersuchte der russische Neuropsychologe Alexander Luria den Zeitungsreporter Shereshevskii. Dieser war in der Lage, sich in kürzester Zeit lange Listen von Wörtern, Zahlen und sinnlosen Silben einzuprägen. Eine mathematische Formel mit 30 Elementen konnte er sofort fehlerfrei wiedergeben – auch noch nach 15 Jahren. Shereshevskii hatte allerdings Schwierigkeiten damit, sich auf die Bedeutung des Gesagten zu konzentrieren. Poesie und Metaphern verstand er kaum und er war auch kaum in der Lage zu abstrahieren.
- Der griechische Dichter Simonides gilt als der Erfinder der Mnemotechnik, einer Erinnerungsmethode, welche Inhalte mit Orten verknüpft. Simonides trug bei einem Festmahl ein Loblied zu Ehren des Gastgebers vor. Dieser war allerdings der Meinung, dass Simonides seine Aufgabe nicht befriedigend erfüllt hätte und teilte ihm mit, dass er nur die Hälfte der vereinbarten Summe zahlen würde. Der Dichter verließ den Festsaal. Kurz darauf stürzte das Dach zusammen und begrub die Anwesenden unter sich. Simonides war nun in der Lage, die Angehörigen zu ihren Toten zu führen, welche meist nicht mehr zu identifizieren waren. Denn er konnte die Sitzordnung perfekt aus seiner Erinnerung rekonstruieren.
- Die Reden im römischen Senat waren berüchtigt für ihre Länge. Viele Redner bedienten sich der Mnemotechnik und waren in ihren Ausführungen kaum aufzuhalten. Von Seneca ist folgendes Kunststück überliefert: Nachdem 200 Schüler einer Klasse je eine Zeile eines Gedichts aufgesagt hatten, konnte Seneca alle Zeilen in umgekehrter Reihenfolge wiederholen.

Mnemotechnik – antike Erinnerungskunst

Mit der Methode der Mnemonik können vor allem zusammenhanglose Einzeldaten hervorragend gespeichert werden. Diese Technik bedient sich der Assoziation und verknüpft Merkinhalte. Sie stellt sie in Zusammenhänge und Reihenfolgen. Folgende Hilfen werden dabei verwendet:

- Die Inhalte werden ins Absurde gesteigert. Wenn Sie nicht vergessen wollen, Ihrem Kollegen zum Geburtstag zu gratulieren, setzen Sie ihm vor Ihrem geistigen Auge eine Geburtstagstorte mit viel Sahne und brennenden Kerzen auf den Kopf.
- Übertreiben Sie den Maßstab der Dinge, die Sie sich merken wollen. Wollen Sie etwa noch einen Liter Milch kaufen, ziehen Sie auf Ihrem geistigen Nachhauseweg eine Kuh hinter sich her.
- Entwerfen Sie durch Rollentausch skurrile Szenen. Stellen Sie sich etwa vor, dass ein von Ihnen bestelltes Buch in die Bibliothek kommt und Sie dort abholt.
- Verbinden Sie abstrakte Begriffe, z.B. Glaube, Hoffnung, Sehnsucht mit einer bestimmten Farbe.
- Da bewegte Bilder sich besser erinnern lassen als unbewegte, bringen Sie diese in Bewegung. Wenn Sie sich etwa merken wollen, dass der Zug um 16:30 Uhr abfährt, stellen Sie sich diesen Zug abfahrend vor.
- Vergegenwärtigen Sie sinnliche Eindrücke. Wenn Sie sich etwa an einen bestimmten Ort erinnern wollen, verbinden Sie diesen mit möglichst vielen Sinneseindrücken: riechen und hören Sie das Meer oder den Verkehrslärm, fühlen Sie die Sonne auf Ihrer Haut etc.
- Gestalten Sie Ihre inneren Bilder dreidimensional. An diese kann man sich besser erinnern als an zweidimensionale.
- Komische Dinge oder Ereignisse werden besser erinnert als andere. Dabei ist es egal, ob die Komik allgemein verständlich ist oder ob nur Sie darüber lachen können. Grundsätzlich gilt: Je persönlicher der Bezug zu Ihren Erinnerungsinhalten, umso besser werden Sie sich erinnern.



Psycho-Hygiene

Wir trainieren, reinigen und pflegen unseren Körper, damit wir uns wohl fühlen. Wie sieht es aber mit unserer Seele aus? Hierfür gibt es die Psycho-Hygiene. Dabei geht es um Dinge wie „positives Denken“, Selbstmotivation, Glücklichein oder den Umgang mit Ärger. Im Folgenden geben wir Ihnen dazu einige Hinweise. Zuvor ein Beispiel, wie Sie Psycho-Hygiene in einem kleinen Ritual symbolisch ausführen können:

Nehmen Sie jeden Abend zwei Bogen Papier zur Hand. Auf dem einen notieren Sie alles, was nicht gut für Sie an diesem Tag war: Worüber Sie sich geärgert haben, was Ihnen Sorgen bereitet hat, ungelöste Probleme, Stressfaktoren etc. Auf dem anderen Zettel notieren Sie alles, was gut war: Erfolge, schöne Erlebnisse, kleine Freuden etc. Vor dem Schlafengehen zerreißen Sie den ersten Zettel und werfen die Schnipsel fort. Lassen Sie diesen Teil des vergangenen Tages ganz bewusst los. Entfernen Sie das Negative des abgelaufenen Tages aus Ihrem Denken und Ihren Gefühlen. Den anderen Zettel können Sie aufheben und ihn zur Aufmunterung immer mal wieder durchlesen.

Gefühle ernst nehmen

Der Umgang mit unseren Gefühlen und inneren Bildern trägt wesentlich zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. Untersuchungen belegen, dass Unzufriedenheit das Risiko, ernsthaft zu erkranken, enorm steigert. Glück und Zufriedenheit bilden die stärkste Abwehrfront gegen Krankheiten und Erreger aller Art.

Frustration und Ärger zu leugnen oder zu unterdrücken, setzt Sie einem erhöhten Gesundheitsrisiko aus. Unsere Erziehung verbietet es oft, negative Gefühle zuzulassen, geschweige denn, ihnen auch noch Ausdruck zu verleihen. Im Interesse Ihrer Gesundheit liegt es, sich über diese inneren und äußeren Verbote hinwegzusetzen. Negative Emotionen wie Angst, Ärger, Wut, Hass, Neid, Frust, Schadenfreude, Zweifel, Eifersucht etc. sind in unserer Kultur tabuisiert. Sie sind jedoch Sensoren, die uns auf einen bestimmten Zustand unserer selbst oder unserer Umwelt aufmerksam machen. Wenn solche Gefühle auftauchen, stimmt etwas nicht, und unsere Lebenssituation verlangt nach Klärung.

Mögliche Fragen sind:

- Was ist der Auslöser dieser Emotion?
- Ist die Emotion meinerseits berechtigt?
- Findet ein unberechtigter Übergriff in meinen persönlichen Lebensraum statt?
- Erhebe ich selbst unberechtigte Ansprüche?
- Projiziere ich vergangene Erlebnisse auf die Gegenwart oder auf Personen?

Wie sich Gedanken und Gefühle auf das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken

Jedes Wort und jeder Gedanke hat eine positive, negative oder neutrale Bedeutung. Je nach persönlicher Erfahrung kann dies für ein und dieselbe Sache völlig unterschiedlich sein. Eine positive Bedeutung ruft angenehme und wohltuende Gefühle hervor, der Körper ist entspannt und gelöst. Bei negativer Bedeutung werden unbehagliche bis extrem negative Gefühle erzeugt. Der Körper reagiert mit Anspannung, Aufregung und Verengung der Blutgefäße.

Jeder Gedanke ist in der Lage, Realitäten zu schaffen und unsere Wahrnehmung zu beeinflussen. Wer Furcht vor Einbrechern hat, wird nachts jedes noch so harmlose Geräusch als bedrohlich interpretieren und sich fürchten. Die Realität spielt für das Empfinden der Angst keine Rolle mehr. Daher ist es wichtig, auf die eigenen Gedanken zu achten. Einige weitere Beispiele:

- Wer sich ärgert, spürt Zorn in sich aufsteigen.
- Wer sich liebevolle Gedanken macht, hat ein warmes, gutes Gefühl.
- Wer sich zuversichtliche Gedanken macht, blickt hoffnungsfroh in die Zukunft.

Es liegt an uns selbst: Unser eigenes Denken und unsere inneren Einstellungen entscheiden darüber, wie wir uns fühlen. Akzeptieren Sie diese Tatsache und Sie haben den ersten Schritt zu mehr Wohlbefinden getan. In einem arabischen Sprichwort ist dies eindrucksvoll formuliert: „Nimm es als Vergnügen, und es ist ein Vergnügen. Nimm es als Qual, und es ist eine Qual.“ Wir können unser Wohlbefinden über unser Denken beeinflussen, und damit unsere Gesundheit. Unser subjektives Wohlbefinden wirkt sich direkt auf unsere Gesundheit aus. Dies belegen zahlreiche Studien. Einige Beispiele:

- Männer mit schweren Ängsten, die ihre Frauen für liebevoll und als Stütze ansehen, leiden weniger an Angina pectoris (Brustenge) als Männer, die sich ungeliebt und nicht unterstützt fühlen.
- Untersuchungen zu Risikofaktoren arteriosklerotischer Herzerkrankungen zeigen: Das Fehlen von Zufriedenheit und Erfüllung verstärkt die Risikofaktoren Rauchen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit oder ungesunde Ernährung. Dagegen mindert das Gefühl eines allgemeinen Lebensglücks das Risiko einer Erkrankung enorm.
- Männer, die wenig soziale Kontakte pflegen, wenig Verbindung zu Freunden und Verwandten besitzen, haben eine höhere Sterblichkeitsrate als Männer, die in einen Kreis von lieben Freunden und Verwandten eingebunden sind.



Die richtige innere Einstellung durch positives Denken und eine positive Lebensführung

Viele Menschen blockieren sich selbst durch negative Gedanken. Sie haben eine überwiegend negative Grundeinstellung, sind mit sich selbst unzufrieden und haben im Leben nur selten Erfolg. Sie neigen dazu, Probleme überzubewerten und Schwierigkeiten zu sehen, wo gar keine sind. Sie führen einen negativen inneren Dialog und sagen sich immer wieder: „Das schaffst du ja nie.“ Häufig verbinden sie Fehler mit der Vorstellung, nichts wert zu sein oder im Vergleich zu anderen zu wenig zu leisten.

Ersetzen Sie negative Gedanken durch positive

Menschen mit einer überwiegend positiven Grundeinstellung fällt vieles nicht nur leichter, sie sind auch selbstbewusster und erfolgreicher. Daher ist es notwendig, die eigenen negativen Gedanken durch positive zu ersetzen. Zweifeln Sie nicht an sich selbst, sondern glauben Sie an Ihre eigenen Fähigkeiten. Gehen Sie positiv an eine Aufgabe heran. Sagen Sie sich immer wieder: „Ich bin sicher, dass ich es schaffe.“



Zurich Tipp:

Hilfreich ist, die eigene Vorstellungskraft einzusetzen. Stellen Sie sich beispielsweise plastisch vor, wie es ist, erfolgreich zu sein und Anerkennung zu erhalten.

Gleiches gilt für die Lebensführung. Stehen Sie dem Leben, Ihren Freunden und der Familie offen und positiv gegenüber. Nehmen Sie nicht alles Negative als persönliche Attacke gegen Ihre Person. Bewahren Sie sich Ihren Humor und sehen Sie alles ein bisschen gelassener.

Natürlich ist es nicht einfach, aus einer negativen Lebensart eine positive zu machen. Ein positiver und zuversichtlicher Mensch zu werden, ist harte Arbeit. Hemmungen und Ängste müssen abgebaut, das Leben Schritt für Schritt geändert werden. Manchmal wird es leichter sein, dann wieder schwieriger. Vielleicht verlässt Sie zwischendurch auch der Mut und Sie fallen in alte negative Gewohnheiten zurück. Geben Sie jetzt nicht auf, nur weil Sie vielleicht nicht auf Anhieb Erfolg haben. Machen Sie sich Mut und Sie werden sehen, es geht tatsächlich wieder einen kleinen Schritt vorwärts.

Und denken Sie immer daran: Sie haben die Freiheit, über Ihr Leben zu entscheiden. Sie können bestimmen, wie, wo und mit wem Sie leben. Sicher, es gibt auch Dinge, die sich nicht verändern lassen oder Schicksalsschläge, die unvermeidbar sind. Aber wie Sie damit umgehen, liegt in Ihrer Hand. Eine chinesische Weisheit drückt dies so aus: „Dass die Vögel der Sorge und des Kammers über deinem Haupte fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinen Haaren bauen, kannst du verhindern.“

Die richtige Balance finden zwischen Veränderung im Leben, neuen Herausforderungen und materieller Sicherheit

Die richtige Balance zwischen Beruf, Freizeit und Familie ist für Ihr persönliches Wohlbefinden unabdingbar. Um dies zu erreichen, kann Ihnen aber nur eine Person wirklich helfen: Sie selbst. Lernen Sie sich zuerst selbst kennen, Ihre Wünsche und Ziele. Machen Sie sich klar, was Sie vom Leben erwarten. Sie haben nur dieses eine. Versuchen Sie, Ihre selbstdefinierten Ziele zu verwirklichen. Dazu brauchen Sie Mut und viel Selbstvertrauen. Wenn Sie es wirklich wollen, werden Sie es schaffen.

Denken Sie aber an Ihre Verantwortung beispielsweise der Familie, Freunden oder Mitarbeitern gegenüber. Sie sind keine Insel. Ihre Handlungen wirken auf andere Menschen, beeinflussen das Leben und Lebensglück der Menschen, die Sie umgeben. Bevor Sie Ihr Leben völlig umkrempeln, sich auf neue Herausforderungen stürzen oder einfach „aussteigen“, klären Sie dies mit Ihrer Familie und Freunden. In aller Regel gibt es Alternativen oder Kompromisse, die für alle Beteiligten akzeptabel sind.

Setzen Sie Ihre geplanten Veränderungen ins Verhältnis zu den Auswirkungen, die sie auf andere haben – auch unter materiellen Gesichtspunkten. Wägen Sie die Vorteile, Nachteile und Risiken sorgfältig ab. Fragen Sie sich, ob Ihre geplante Veränderung das wirklich wert ist oder ob man nicht nach einer verträglicheren Variante suchen sollte.



Optimisten sind gesünder

Es gibt Menschen, die anscheinend immer Glück haben. Ihnen fällt alles in den Schoß. Sie stehen auf der Sonnenseite des Lebens, und was sie anpacken, gelingt. Wenn man sie fragt, warum das so ist, ist ihr Erfolgsrezept denkbar einfach: Diese Menschen sind Optimisten.

- Sie wissen, dass ihr Glück kein Zufall ist oder das Ergebnis günstiger Umstände.
- Sie befolgen den Satz: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“
- Sie haben erkannt, dass Glück und Unglück Eigenleistungen sind.
- Sie rechnen mit dem Besten und glauben daran, dass alles gut gehen wird.
- Sie bejahen das Leben und die Menschen.
- Sie haben eine positive Einstellung zu sich und ihrem Leben.

Diese positive Einstellung wirkt wie ein Magnet, der positive Erfahrungen anzieht. Glück, Lebensfreude und Erfolg sind das Ergebnis einer Geisteshaltung. Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: „Glücklich ist, wer sich dafür hält.“



Aber Optimisten sind nicht nur glücklicher, sie sind auch gesünder. Vorhandene Krankheiten sind in aller Regel nicht „positiv wegzudenken“. Der Heilungsprozess oder zumindest der Krankheitsverlauf kann aber durch eine optimistische Grundhaltung positiv beeinflusst werden. Eine wissenschaftliche Untersuchung zeigte dies sehr deutlich. Forscher untersuchten herzkrankte Männer, die eine Bypass-Operation vor sich hatten und verglichen die Optimisten mit den Pessimisten. Ergebnis: Die Optimisten hatten schon während der Operation deutlich günstigere physiologische Messwerte als die Pessimisten. Nach einer Woche waren die Optimisten besser erholt. Sie verließen ihr Bett, um umherzulaufen. Insgesamt waren sie mit sich und ihrer Situation deutlich zufriedener.

Nach einem halben Jahr verlief das Leben der Optimisten wieder in halbwegs normalen Bahnen. Sie gingen wie früher ihrer Arbeit nach und waren in ihrer Freizeit sportlich aktiv. Bei den Pessimisten war dies nicht der Fall. Nach fünf Jahren hatten die Optimisten einen ungestörten Schlaf, weniger Schmerzen und lebten gesünder. Ganz allgemein berichteten sie von einer höheren Lebensqualität als die Pessimisten. Fast alle Optimisten arbeiteten wieder ganztags, die Pessimisten hatten überwiegend Teilzeitstellen.

Eine andere Studie, die sich mit der Genesung nach Unfällen beschäftigte, weist in eine ähnliche Richtung. Ergebnis: Psychische Faktoren beeinflussten sehr stark den Heilungsprozess und die Dauer der verletzungsbedingten Krankheitszeit. Ungünstige Faktoren für die Heilung waren:

- darüber zu grübeln, wie sich der Unfall hätte vermeiden lassen können,
- das Hadern mit dem eigenen Schicksal,
- sich massiv zu grämen,
- sich vollkommen der medizinischen Hilfe zu überlassen.

Für die Heilung günstig war dagegen:

- den Unfall als unausweichliches Ereignis hinzunehmen,
- Eigeninitiative zu zeigen (mit einer Art „Selbsttherapie“ die medizinische Behandlung zu unterstützen),
- sich darauf zu freuen, wieder an den Arbeitsplatz zurückzukehren.

Umgang mit Ärger

Ärger lähmt, Ärger raubt Energie, Ärger kann krank machen. Der richtige und angemessene Umgang mit Ärger will gelernt sein, schließlich sind Gefühlsexplosionen und offene Aggression in unserer Gesellschaft verpönt. Klären Sie zuerst Folgendes:

- Wo ärgern Sie sich am häufigsten? In Büro, Familie, Freizeit, über sich selbst?
- Wie ärgern Sie sich? Explodieren oder verdrängen Sie? Oder leiden Sie still und heimlich?
- Was ärgert Sie?
- Welche Folgen hat der Ärger für Sie? Unkonzentriertheit, Fahrigkeit, Traurigkeit, Aggressivität?

Wenn Sie diese Fragen beantwortet haben, können Sie sich vorausschauend auf problematische Situationen einstellen und kontrollierter darauf reagieren. Versuchen Sie, vorhersehbarem Ärger und ärgerlichen Menschen aus dem Weg zu gehen. Lässt sich der Kontakt nicht vermeiden, dann bemühen Sie sich, positiv über diese Menschen zu denken. Lernen Sie zu unterscheiden, ob es eine Sache wirklich wert ist, sich darüber zu ärgern. Wenn nicht, brauchen Sie es auch nicht zu tun. Lässt sich der Ärger einfach nicht vermeiden, reicht Ihre Geduld nicht aus oder hilft kein Sich-gut-Zureden, tun Sie Folgendes:

- Atmen Sie tief durch. Legen Sie langsam die Hände ineinander, denken Sie an etwas Schönes.
- Sprechen Sie darüber mit einer Person, der Sie vertrauen.
- Wandeln Sie Ihren Ärger in positive Energie um. Bewegen Sie sich. Joggen beispielsweise löst jeden Ärger auf.
- Versuchen Sie, sich mit dem (oder der) Betroffenen auszusprechen. Häufig sind harmlose Missverständnisse die Ursache des Ärgers.





Zeitnot – wie Sie Zeitfallen umgehen

Zeitmanagement ist von elementarer Bedeutung. Es gilt, sich immer wieder klarzumachen: Zeit ist wertvoll. Sie verrinnt unaufhaltsam und verlorene Zeit kann Ihnen niemand zurückgeben. Und weil sich Zeit nicht vermehren lässt, kommt es verstärkt darauf an, sie möglichst optimal zu nutzen. Und zwar sowohl im Berufsleben wie auch privat. Um dies zu erreichen, müssen Sie sich selbst führen und organisieren.

Zurich Tipp:

Häufig sind es jene Menschen, die tagsüber keine Minute Zeit haben, die dann abends oft stundenlang vor dem Fernseher sitzen. Nutzen Sie Ihren Feierabend sinnvoll. Machen Sie Pläne, gehen Sie aus, leben Sie, genießen Sie – jetzt und heute.

Nehmen Sie sich Zeit für sich

Machen Sie sich für Ihre Freizeit einen Zeitplan, in den Sie alles, was zu erledigen ist, eintragen. Kalkulieren Sie ausreichend Pausen und Unterbrechungen mit ein. So können Sie Stress vermeiden, der durch unnötigen Zeitdruck entsteht. Planen Sie genügend Zeit für Spaziergänge, Schlafen und Entspannung ein.

Zeitmanagement und Zeittypen

Es gibt zahlreiche mehr oder weniger gute Zeitmanagementsysteme, deren Anwendung „mehr Zeit“ versprechen. Welches System für Sie das richtige ist, hängt davon ab, welcher „Zeittyp“ Sie sind. In der Fachliteratur gibt es fünf Zeittypen:

- Der Macher
- Der Verbindliche
- Der Analytiker
- Der Extrovertierte
- Der Angepasste

In der Praxis scheitern Zeitmanagementsysteme meist deshalb, weil man ein System anwendet, das nicht dem eigenen Zeittyp entspricht. Ein Mensch mit dem Zeittyp „Extrovertiert“ ist nur bedingt ordentlich und seine Selbstorganisation ist auf das Nötigste beschränkt. Der Zeittyp „Analytiker“ hat einen ausgeprägten Ordnungsstil und einen extrem hohen Organisationsgrad. Ein Zeitmanagementsystem, das für den Typ „Analytiker“ richtig ist, wäre für den Extrovertierten eine Belastung.

Die meisten Zeitplanungssysteme sind kompliziert zu handhaben und sehr zeit-aufwändig. Im Extremfall benötigen Sie zum Eintragen Ihrer Aufgaben fast genauso viel Zeit wie zum Erledigen der eingetragenen Arbeit. Bevor Sie eines dieser meist relativ teuren Zeitplanungssysteme kaufen, prüfen Sie, ob nicht ein einfacher Kalender oder ein Ringbuch ausreicht.

Prioritätenliste erstellen

„Mehr“ Zeit haben Sie nur, wenn Sie die vorhandene Zeit effektiver nutzen. Planen Sie abends den Ablauf des nächsten Tages. Planen heißt, sich darauf einzustellen, was kommen wird oder kommen kann. Lernen Sie das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden; manche Aufgaben sind dringlicher als andere.

Erstellen Sie für alle Vorhaben des nächsten Tages eine Prioritätenliste. Das Wichtigste kennzeichnen Sie mit A, nicht ganz so Wichtiges mit B. Dinge, die Sie nicht unbedingt sofort erledigen müssen, fallen unter C. Die Prioritätenliste hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ihre Arbeit wird effektiver, wenn Sie Ihren Tag mit dem Erledigen der A-Aufgaben beginnen. Arbeiten Sie einen Punkt nach dem anderen auf Ihrer Prioritätenliste ab. Sind alle A-Aufgaben erledigt, folgen die B-Aufgaben. Bleiben am Abend Aufgaben unerledigt, werden sie erneut auf ihre Wichtigkeit geprüft und in die Prioritätenliste des folgenden Tages eingetragen.

Zurich Tipp:

Zeitmanagement dient ausschließlich dazu, Zeit „zu gewinnen“. Mit einer sinnvollen Zeiteinteilung lassen sich Aufgaben besser und stressfreier bewältigen. Unterwerfen Sie sich aber keinem Zeitdiktat. Bleiben Sie flexibel. Lassen sich Termine nicht halten, dann verschieben Sie sie rechtzeitig.

Checkliste Tagesplanung

- Planen Sie jeden Abend, was Sie am nächsten Tag erledigen oder unternehmen wollen.
- Planen Sie sich nicht mehr Aufgaben ein, als Sie auch wirklich erledigen können. Denken Sie daran: Ein Tag hat nur 24 Stunden, daran lässt sich nichts ändern.
- Schaffen Sie Puffer. Verplanen Sie maximal 60 Prozent Ihres Tages, die restlichen 40 Prozent halten Sie sich als „Pufferzone“ frei. Dann sind auch unvorhergesehene Aufgaben oder Störungen kein Problem.
- Ihr Tagesplan sollte enthalten:
 - Termine
 - Aufgaben
 - Unerledigtes von gestern
 - Freizeitgestaltung
 - Neue Planung erstellen
- Halten Sie Ihre Planung schriftlich fest. Dies ist auch für die spätere Nachbereitung („Erfolgskontrolle“) notwendig.

Zeitfallen vermeiden

Ein weiteres Problem im Umgang mit der Zeit sind so genannte Zeitfallen oder Zeitdiebe, die oft die beste Planung durcheinanderwirbeln. Zu nennen sind hier vor allem:

- ständige Arbeitsunterbrechungen z. B. durch Kollegen,
- zu lange Telefonate oder
- die Unkenntnis der eigenen Stärken und Schwächen.

Diese Zeitfallen umgehen Sie relativ einfach. Legen Sie Zeiten fest, in denen Sie nicht gestört werden dürfen. Nutzen Sie diese Zeiten vor allem dazu, Ihre A-Aufgaben zu erledigen. Und: Schließen Sie die Tür zu Ihrem Arbeitszimmer. Nichts ist verlockender für einen „kurzen“ Small Talk als eine offenstehende Tür.

Beim Telefonieren ist es wichtig, sich auf das Wesentliche zu beschränken. Kommen Sie möglichst schnell auf den Punkt. Beenden Sie das Gespräch höflich, aber bestimmt, sobald die erforderlichen Informationen ausgetauscht wurden.



Urlaub und Reisen

Wellness im eigenen Land

Die Lust, lange Flugreisen auf sich zu nehmen, wird zunehmend geringer. Es fällt auf, dass der Einzelne nur noch für absolute Traumziele bereit ist, die Strapazen eines Langstreckenfluges auf sich zu nehmen. Da ist es nicht verwunderlich, dass das eigene Land als Urlaubsort wieder attraktiv geworden ist. Deutschland hat sich gerüstet und bietet im Wellness-, Fitness- und Gastronomiebereich interessante Programme an. Einige Beispiele:

Schleswig-Holstein – Reizklima am Meer

Gleich zwei Meere bietet Schleswig-Holstein. Die raue Nordsee stimuliert den Kreislauf nach einigen Tagen Eingewöhnung mit Temperaturwechseln und lässt uns befreit aufatmen. Die Ostsee liegt etwas geschützter und der Reiz fällt nicht so stark aus. Das wird von vielen als weniger anstrengend empfunden. Die Seebäder Büsum, Damp, St. Peter-Ording und Westerland garantieren Wellness-Konzepte auf höchstem Niveau. Die mildeste Form des Reizklimas findet sich landeinwärts, wo Landhäuser und Bauernhöfe zu regionalen Spezialitäten und nordischer Gastlichkeit einladen.

Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.schleswig-holstein.de oder www.sh-tourismus.de.

Niedersachsen – Moor, Meer und Milch

Sieben Inseln und ein Mittelgebirge, dazu 40 Heilbäder und Kurorte gibt es in Niedersachsen. Meerwasser-, Algen- und Schlickanwendungen werden angeboten. Außerdem befindet sich hier das größte Thalasso-Zentrum Deutschlands mit dem ältesten Meerwasser-Schwimmbad und Solegrotte. Niedersachsen ist Milchbauernland und eignet sich hervorragend für Radtouren.

Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.niedersachsen.de oder www.reiseland-niedersachsen.de.

Mecklenburg-Vorpommern – Land der tausend Seen

Zwischen Ostseestrand und Müritz gelegen, bietet Mecklenburg-Vorpommern ein mildes Reizklima, Steilküsten, Wiesen und Wälder, sauberes Wasser und viele Sonnenstunden im Jahr. Natürlich vorkommende Heilmittel sind jodhaltige Sole, Kreide und schwarzes Moor. Thalasso-Anwendungen werden vielfach angeboten. Es gibt Wellness-Tempel der Extraklasse, Gründerzeitpaläste, Seethermen und romantische Gutshäuser. In Mecklenburg-Vorpommern liegt außerdem Europas größtes Seengebiet.

Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.m-vp.de oder www.auf-nach-mv.de.



Sachsen-Anhalt – Gärten und Schlösser

Zwischen Elbestrand und Harz liegt das Land mit dem grünen Daumen, das für seine prachtvollen Gartenanlagen bekannt ist. Seen mit feinen Sandstränden, Schlösser, Burgen, Klöster, Heide, romantische Flusslandschaften und Auenwälder bieten für jeden Geschmack das Richtige. Bekannt sind die zahlreichen Heilquellen und Salinen. Außerdem ziehen Musik-Festivals und die Weinstraße Saale-Unstrut regelmäßig Besucher aus aller Welt an.

Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.sachsen-anhalt.de oder www.sachsen-anhalt-tourismus.de.

Brandenburg – Sanssouci und Herr von Ribbeck

Beschauliche Ortschaften, romantische Flusslandschaften, der Spreewald und das historische Potsdam warten auf den Besucher. Die Wellness-Angebote sind facettenreich. Die bekanntesten sind das Thermalsole- und Moorheilbad Bad Wilsnack, die SaarowTherme mit Moor-, Milch- und Bierbädern oder das Tropical Islands in Krausnick mit weißem Strand, blauer Lagune, tropischem Regenwald und jede Menge karibischer Action.

Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.reiseland-brandenburg.de.

Sachsen – Kultur und Natur satt

Städtische Perlen wie Dresden, Chemnitz, Leipzig, Meißen, Görlitz und Zwickau liegen umrahmt von Naturlandschaften wie dem Erzgebirge, dem Sächsischen Elbland und der Oberlausitz. Das Rad- und Wanderwegenetz ist hervorragend ausgebaut. Für Entspannung sorgen z. B. das vogtländische Bäderdreieck, Bad Brambach und Bad Elster, die älteste und wärmste Heilquelle Warmbad-Wolkenstein oder das Thermalbad Wiesenbad bei Annaberg-Buchholz.

Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.sachsen-anhalt.de oder www.sachsen-tour.de.

Thüringen – Wellness der vier Elemente

Das Bundesland Thüringen hat sein Wellness- und Erholungsprogramm in die vier Kategorien Feuer, Erde, Wasser und Luft unterteilt. Rund 20 Heilbäder und Kurorte warten mit Schwefelquellen oder sprudelnder Sole auf Besucher. Besonders erwähnt sei die Toscana-Therme in Bad Sulza mit ihrer Liquid-Sound-Technik. Sie garantiert ein umfassendes sinnliches Erlebnis. Kulturell wartet das Land mit Berühmtheiten wie der Wartburg, den Dom-Stufen-Festspielen und dem Kyffhäuserdenkmal auf. Das Tropfsteinlabyrinth „Feengrotten“ verzaubert Besucher auch mit extrem reiner Luft, ideal bei Beschwerden wie Asthma, Bronchitis, Keuchhusten und Neurodermitis.

Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.thueringen.de oder www.thueringen-tourismus.de.

Hessen – Märchen, Römer, Wein

Zwischen Sauerland, Rhön, Odenwald und Westerwald liegt das abwechslungsreiche Hessen mit Sehenswürdigkeiten wie dem Dornröschenschloss Sababurg, dem Hausberg der Frau Holle im Werratal, der „documenta“ in Kassel und romanischer und frühgotischer Architektur in einem der schönsten Weinanbaugebiete Europas. Die Römer schätzten bereits die zahlreichen Heilquellen. Weltbekannte Bäder wie die Kaiser-Friedrich-Therme in Wiesbaden und der größte europäische Kurpark in Bad Wildungen werden harmonisch ergänzt durch kleine Wellness-Oasen in Schlangenbad, Bad Zwesten, Bad Salzschlirf und Bad Salzhausen.

Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.hessen.de oder www.hessen-tourismus.de.

Nordrhein-Westfalen – Kohlenpott- und Naturromantik

Niederrhein, Rheinland, Münsterland, Siegerland, Eifel und Sauerland bieten viel Grün, viel Industriekultur, pulsierende Städte, zahlreiche Stauseen und Jahrtausende alte Maare. Historische Orte wie Xanten oder die Römerroute ziehen viele Besucher an. An die Römerzeit ist das Konzept der bekannten Claudius Therme im Kölner Rheinpark mit ihrer Thermal-Mineralquelle angelehnt. Von dort genießt man einen herrlichen Blick auf den Kölner Dom.

Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.nrw-tourismus.de.





Rheinland-Pfalz und Saarland – gemeinsam für das Wohlbefinden

Die beiden Bundesländer haben sich in Sachen Urlaub und Wellness zum „Vitaparc Rheinland-Pfalz/Saarland“ zusammengeschlossen. Durch Eifel, Westerwald und Hunsrück weht stellenweise bereits ein grenznaher Wind von „savoir vivre“.

Ein Tipp: Trier bietet eine Vielzahl außergewöhnlicher Sehenswürdigkeiten. „Roma Secunda“ – das zweite Rom, so nannten die Römer ihre größte Metropole nördlich der Alpen. Nicht umsonst stehen einige Bauwerke in Trier, wie z. B. das mächtige Stadttor Porta Nigra, auf der Liste der Unesco-Weltkulturerbestätten.

Aus der eleganten Kurstadt Bad Neuenahr-Ahrweiler kommt das weltbekannte Mineralwasser Apollinaris. Bad Kreuznach besitzt ein denkmalgeschütztes Badehaus mit klassizistischen und barocken Elementen. Das Ambiente sucht seinesgleichen. Die malerischen Flusslandschaften lassen sich am besten mit dem Kanu erkunden, auch grenzüberschreitend.

Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.rlp-info.de oder www.tourismus.saarland.de.

Baden-Württemberg – Wohlfühl-Sterne überall

Die Gütesiegel „medical“ und „therme“ erleichtern hier die Auswahl qualitätsorientierter Wellness-Angebote. Unzählige Bade- und Kurorte liegen eingebettet in abwechslungsreichen Naturlandschaften. Taubertal, Schwarzwald, Schwäbische Alb sind nur einige dieser herrlichen Ziele. Alle haben eigene Wellness-Angebote.

So z. B. die 4-Sterne-Therme „Solymar“ in Bad Mergentheim. In Aalen auf der Schwäbischen Alb kann man mit der Grubenbahn in 400 Metern Tiefe reine, staubfreie Stollenluft atmen. Dies lindert die Beschwerden bei Asthma, Atemwegserkrankungen und Allergien.

Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.baden-wuerttemberg.de oder www.tourismus-bw.de.

Bayern – gesegnetes Land

Bayern ist gesegnet mit nahezu allem, was schön ist. Das Meer ist wohl das Einzige, was man hier vermissen könnte. Außer der atemberaubenden Natur bietet das Land vielfältige Wellness-Angebote. Die Palette reicht von traditionellen Heubädern, alpinem Hochmoor und Hopfenölmassage bis zur asiatisch angehauchten heißen Schiedersteinmassage in der Therme Bad Steben. Das fränkische Bad Königshofen ist mit dem Innovationspreis 2006 ausgezeichnet worden und bietet ein einmaliges Wohlfühlerlebnis. Die Regius-Quelle speist einen neu angelegten Natur-Heilwasser-See.

Nähere Infos finden Sie im Internet unter www.bayern.de oder www.bayern.by.

Impressum

© 2007

Zurich Versicherung AG (Deutschland)
Poppelsdorfer Allee 25-33
53115 Bonn
www.zurich.de

Beratung, Redaktion, Text, Gesamtbetreuung:
Fachverlag
Denzel+Partner GmbH
Monreposstraße 57
71634 Ludwigsburg
www.denzel.de

Redaktionsschluss: 07/2007

Der Inhalt dieser Publikation wurde von namhaften Fachautoren und anerkannten Institutionen erarbeitet und geprüft.

Haftungsausschluss

Alle Angaben sind sorgfältig geprüft.
Aufgrund von Gesetzgebung und entsprechenden Verordnungen sowie Zeitablauf ergeben sich zwangsläufig Änderungen, so dass wir für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar. Bitte richten Sie diese an eine der angegebenen Adressen.

Because change happenz[®]

