
Bausteine lebenslanger Gesundheit

06.08.2020, 15:41 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Fred Lahne*

Presseagentur: *Fred Lahne*

Gesundheit ist ein hohes Gut. Das Wissen um deren Bausteine bewahrt uns eine stabile Gesundheit ein erfülltes langes Leben lang. Unser steter Begleiter, der Körper, - reicht uns die Hand ...

Gesundheit ist ein hohes Gut. Das Wissen um deren Bausteine bewahrt uns eine stabile Gesundheit ein erfülltes langes Leben lang.

Unser steter Begleiter, der Körper, - reicht uns die Hand und lässt uns auf eigenen Füßen stehen - stärkt uns aufrichtig den Rücken für ein bewegtes Leben - sorgt dafür, dass uns nie die Luft ausgeht - steht uns stets mit Hirn, Herz und Hand zur Seite - serviert uns Wohlbefinden auf dem Tablett, wenn wir es füllen mit gesundem Essen, Getränken, Vitaminen und Mineralien, die nicht auf den Magen schlagen oder an die Nieren gehen und - reicht uns die Sprache als Werkzeug zum Erkennen der Welt, zur Verständigung mit unseren Mitmenschen und zur Wahrung unserer Interessen im täglichen Leben. Einige Anregungen zu den aufgeführten Bereichen sollen das verdeutlichen. Ausgewogene Ernährung Ziel einer gesunden Ernährung ist die Zuführung aller Bestandteile, die der menschliche Körper braucht. Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und Ballaststoffe sind die notwendigen Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate liefern die erforderliche Energie für den Körper. Vitamine und Mineralstoffe beeinflussen organische Abläufe der Nahrungsverwertung. Wasser ist für alle Stoffwechselvorgänge und zur Kreislaufregulation erforderlich. Ballaststoffe unterstützen die Darmmotorik. Eine ausgewogene Ernährung wird durch eine abwechslungsreiche und angemessen dosierte Nahrungsaufnahme dieser Stoffe gewährleistet. Ausreichende Bewegung Ausreichende körperliche Bewegung fördert Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Bewegungsarmut hingegen führt zur Schwächung des im Alltag einseitig beanspruchten Organismus. Sportliche Betätigung kann den Stressabbau fördern, weil - Spannung und Entspannung sich abwechseln - durch angemessenes Training die Belastbarkeit zunimmt - die gesundheitliche Gesamtverfassung verbessert wird. Physiologisch gesehen wird beim Sport der Stoffwechsel aktiviert. Muskulatur und Organe werden besser durchblutet. Bei regelmäßiger sportlicher Betätigung erhöht sich das Atemvolumen, die Herzkraft nimmt zu und die Pulsfrequenz sinkt. Bewegungsübungen, die bei regelmäßiger Ausführung für Bewegungsapparat, Herz und Kreislauf sehr wertvoll und energieeffizient sind: - Wenn Sie morgens erwachen, dehnen und recken Sie sich. Strecken Sie die Arme nach oben, ballen die Finger zu Fäusten und bewegen Sie Ihre Zehen. - Steigen Sie aus dem Bett und beginnen Sie mit den Zehen auf und ab zu wippen. Zuerst hängen die Arme nach unten. Später werden sie weit nach oben gestreckt. Die Übung sollten Sie 15 bis 20 Mal wiederholen.

Heben Sie die Hände an die Ohren und beginnen Sie, die Hände schneller werdend aus dem Handgelenk zu drehen. Dabei strecken Sie die Arme weit nach oben. Führen Sie anschließend die Hände zurück zu den Ohren. Dadurch verbessern Sie die Durchblutung des Kopfbereichs. Ergänzender Hinweis: Muskelanspannungen sollten einen Zeitraum von acht Sekunden nicht überschreiten, weil sie dann keinen aufbauenden stärkenden Trainingseffekt mehr besitzen. Anspannung und Entspannung wechseln sich darum vorteilhaft in diesem zeitlichen Rhythmus ab. Ausgleichende Entspannung Die Kunst der Entspannung liegt im regelmäßigen Wechsel von Spannungs- (Leistungs-) und Entspannungs- (Ruhe-) Phasen. Hierzu gibt es vielfältige Möglichkeiten, wie Musik hören, lesen, spazieren gehen und das Schaffen von Zufriedenheit fördernden Erlebnissen aller Art. Hinzu kommen bewusste aktive Methoden gezielter systematischer Entspannung.

Diese Entspannungstechniken, wie Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Vagusmeditation, Atemtechniken und Vorstellungsbildungen, führen zu - einer Senkung des Erregungsniveaus - einer Senkung der Herzfrequenz und - einer Verlangsamung der Atemfrequenz. Aktive Lebensführung Die Lebensführung umfasst die bewusste, planende, an Grundsätzen und Werten orientierte, nach Sinnfindung strebende Gestaltung unseres persönlichen

Lebensablaufes. Die Ausrichtung der Lebensführung ist in all ihren Einzelbereichen eng an die Erhaltung bzw. die Wiederherstellung der persönlichen Gesundheit in einer gesunden Umwelt gebunden. Neben wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Komponenten haben so auch medizinische Aspekte entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität jedes Einzelnen und der Gesellschaft in ihrer Gesamtheit. Zur Steigerung der eigenen Kreativität und geistigen Leistungsfähigkeit für die Realisierung unserer täglichen Lebens- und Arbeitsprozesse können hier folgende kleine Übungen dienen:

Jeden Tag zur Schulung des Wahrnehmungsvermögens fünf bis zehn Minuten auf jeweils einen ausgewählten Umweltreiz konzentrieren und bewusst wahrnehmen und die mit ihm verbundenen inneren Regungen im Gedächtnis speichern (Farben, Objektformen, Geräusche, Musik oder Sprache) - Täglich einen Satz rückwärts lesen - Eine festgelegte Strecke rückwärts gehen - Ohne das Tragen einer Armbanduhr das Zeitgefühl trainieren durch Schätzen und Kontrollieren der aktuellen Zeit - Gute Lektüre lesen und in kurzen eigenen Aufzeichnungen deren Kerngedanken schriftlich festhalten - Feste räumliche und gedankliche Oasen der inneren Ruhe schaffen. Idea engineering ist hierbei eine systematische Vorgehensweise zur Ideen-Entwicklung im Sinne einer zu lösenden Aufgabenstellung. Dabei liegt das Hauptaugenmerk des Bearbeiters auf der Suche mehrerer Möglichkeiten zur Problemlösung. Der wichtigste Schritt ist der Perspektive-Wechsel, der neue Blick auf das Problem und damit auf erweiterte Lösungs-Horizonte. Zielführend hierbei sind verschiedene Ideenfindungs-Techniken, wie Visualisierung, Mindmapping und Umkehrmethode. Sie ermöglichen den Perspektive-Wechsel auf das Problem. Hier das Ergebnis einer kleinen Kreativitätsübung zur Suche origineller Umschreibungen gesundheitsförderlichen Handelns: Griechisches Gesundheitsalphabet ALPHA Alle Leichtsinnigen plagen Husten-Anfälle Bevor Raucher in den letzten Zügen liegen, sollten sie rechtzeitig den Schritt zum Nichtraucher tun. BETA Besser essen trotz alledem ... sichert auch im Überfluss durch Ausgewogenheit wahren Genuss.

GAMMA Gesunde Aktivitäten machen mich an ... meint nicht nur Bruno Reglos, dem bei einem spontanen Spaziergang gerade noch rechtzeitig ein Licht aufging. DELTA Das einmalige Leben tief ausloten ... ist nur einem gesunden Geist in einem gesunden Körper möglich. EPSILON Echten Pflaumenschnaps im lieblichen Orient nippen ... ist nicht allein nur wegen der steigenden Preise in den Reisebüros keine besonders sinnvolle Form der Konflikt- und Stressbewältigung. Beständiges Analysieren und Lösen der Probleme sowie die Nutzung von Entspannungstechniken sind hier wesentlich wirksamer. Zusammenfassend stehen hier noch einmal als Fazit unserer Überlegungen die gesunden "Vier": A - Ausgewogen ernähren A - Ausreichend bewegen A - Ausgleichend entspannen A - Aktiv leben Eine kurze Vorlesung zu den Bausteinen der Gesundheit: <https://youtu.be/4AEMfsqym-8> (<https://youtu.be/4AEMfsqym-8>)

Die Autoren des Buches "Das Uhrwerk des Lebens" veranschaulichen, wie Sie Ihre Gesundheit ein Leben lang aktiv bewahren können. Gesundheit ist ein hohes Gut. Sie sind ihr Eigentümer. Sie liegt in Ihrer Hand. Erkunden Sie die Bausteine für Ihre bleibende Gesundheit. Der instruktive Ratgeber "Das Uhrwerk des Lebens - Sieben Meilensteine auf dem Weg zu bleibender Gesundheit" vermittelt Ihnen alles Wissenswerte für Ihre tägliche Gesundheits- und Leistungsförderung: Gesundheit ist eine Entscheidung. Sieben Bausteine bilden das Fundament Ihres lebenslangen Gesundseins. Die Autoren geben Antworten auf Fragen, wie: Mit welchen Übungen des Bewegungsprogrammes für Energie-Effiziente zweimal am Tag zu je drei Minuten bleiben Sie ein bewegtes Leben lang beweglich? Was sind die Grundelemente gesunder Ernährung und worin besteht das Frühstücks-Geheimnis der Hundertjährigen für einen ausgeglichenen Energiehaushalt? Wie gelingen Ihnen über das regelmäßige Üben der Grundstufe und der Oberstufe des Autogenen Trainings tiefgehende Entspannung, wirksame Stärkung Ihres Immunsystems und dauerhafte Aktivierung Ihres inneren Arztes? Welche Formeln des Autogenen Trainings unterstützen Sie nachhaltig bei der rationalen Verarbeitung negativer Ereignisse und bei der Bewahrung positiver Erlebnisse in Ihrem Gedächtnisspeicher? Welche Übungen verbessern entscheidend Ihr Wahrnehmungsvermögen und Ihre Gedächtnisleistung? ... und viele weitere Fragen der aktiven Gesunderhaltung mehr. Bestellen Sie hier die Antworten auf die Fragen zu den Bausteinen für das Fundament bleibender Gesundheit! Sie erhalten den praktischen Schlüssel für Ihre lebenslange Gesundheit: https://www.amazon.de/Das-Uhrwerk-Leb...%20eBook/dp/B07CRVDT4R/ref=sr_1_1?keywords=9783746720463&qid=1582822987&sr=8-1 (https://www.amazon.de/Das-Uhrwerk-Leb...%20eBook/dp/B07CRVDT4R/ref=sr_1_1?keywords=9783746720463&qid=1582822987&sr=8-1) Wissen ist der goldene Schlüssel zu einem gesunden langen Leben. Nutzen Sie Ihren Schlüssel!

Pressekontakt:

Fred Lahne
Herr Fred Lahne
Hopfenbreite 29
39120 Magdeburg

fon ..: 123456
web ..: <https://youtu.be/4AEMfsqym-8>
email : fred.lahne@web.de

Portrait

-

News-ID: 1096622 • Views: 457 (Stand: 06.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1096622/Bausteine-lebenslanger-Gesundheit.html>