

### Wie bleibe ich gesund?

Durch gesundheitliche Lebensgewohnheiten können das Wohlbefinden, die Belastbarkeit und das seelische Gleichgewicht positiv beeinflusst werden, und so u.a. Rückfälle vermieden oder verringert werden.

#### 1. Gesundheitsförderliches Verhalten – körperliche Faktoren

##### Ein guter Schlaf: Tipps bei Schlafstörungen

- ❖ Legen Sie sich zum Schlafen nur dann hin, wenn Sie auch wirklich müde sind. Halten Sie einen ausgeglichenen Tag-Nacht-Rhythmus ein.
- ❖ Schlafen Sie nicht tagsüber! Auch kein kurzes Nickerchen!
- ❖ Benutzen Sie Ihr Bett für nichts anderes als zum Schlafen. D.h.: Nicht Lesen, arbeiten, surfen, essen Sie nicht, fernsehen
- ❖ Einschlafritual, z.B.: Entspannungsbad nehmen, warme Milch oder Beruhigungstee trinken, Entspannungsmusik hören.
- ❖ Vermeiden Sie Alkohol!
- ❖ Gehen Sie abends möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett, stehen Sie morgens um dieselbe Zeit auf
- ❖ Bei nicht einschlafen können, stehen Sie auf und gehen Sie in ein anderes Zimmer. Bleiben Sie dort so lange, wie Sie möchten bzw. bis Sie das Gefühl haben, nun müde zu sein, und kehren Sie dann ins Schlafzimmer zurück, um zu schlafen. Denken Sie daran: Ziel ist es, Ihr Bett damit zu assoziieren, schnell einzuschlafen!
- ❖ Schauen Sie nicht auf die Uhr und zählen Sie nicht die Stunden, die Ihnen noch zum Schlafen zur Verfügung stehen. Damit setzen Sie sich unnötig unter Druck und verhindern so die Entspannung, die zum Einschlafen führt.
- ❖ Schlechte äußere Schlafbedingungen verhindern einen guten Schlaf (z.B. unbequemes Bett, stickiges, zu helles, zu lautes, zu heißes, zu kaltes oder ungemütliches Schlafzimmer).
- ❖ Vermeiden Sie den regelmäßigen Konsum von Substanzen, die den Schlaf beeinträchtigen: Koffein, Nikotin und Alkohol.
- ❖ Vermeiden Sie aufregende oder emotional aufwühlende Aktivitäten kurz vor der Schlafenszeit (Diskussionen, aufregende Fernsehsendungen, Arbeiten bis kurz vor dem Schlafengehen).
- ❖ Nehmen Sie kein üppiges, kalorienreiches Abendessen kurz vor dem Schlafengehen zu sich.

##### Bewegung Sport:

Bewegung hält gesund und trägt zum psychischen Wohlbefinden bei. Körperliche Fitness und Gesundheit gehören zusammen. Die Liste der Vorteile von Bewegung würde Seiten füllen, nachfolgend sollen nur einige erwähnt werden:

- ❖ Förderung von Wohlbefinden, Lebensfreude, Selbstwert
- ❖ Gewichtsreduktion
- ❖ Training des Herz-Kreislaufsystems, Regulation des Blutdrucks etc.
- ❖ Abbau von Spannungen
- ❖ Regelmäßige sportliche Aktivität führt zu gesteigerten *Selbstwirksamkeitsüberzeugungen* und damit weniger stressinduzierenden Bewertungen von Anstrengungen. Man ist gelassener und vertraut mehr auf die eigenen Kompetenzen
- ❖ Verbinden Sie notwendige Aktivitäten im Alltag mit Bewegung: zu Fuß gehen; Ausflüge unternehmen, Bewegen Sie sich bewusst bei der Hausarbeit.
- ❖ Steigern Sie bewusst die Dauer und Intensität körperlicher Tätigkeiten in Ihrem Alltag: bewusst einen Schritt schneller gehen, bei Gartenarbeit weniger Pausen machen, eine

Haltestelle zu Fuß gehen, ...

- ❖ Planen Sie bewusst Bewegungspausen ein, d.h. im alltäglichen Tagesablauf 10 Minuten einplanen: für Gymnastik, In Mittagspause oder abends 10 min Spaziergang, ....
- ❖ Betreiben Sie regelmäßig Sport

### Ernährung:

Unsere Ernährung wirkt sich auf unsere Gesundheit aus, kann sich aber auch auf das Stresserleben auswirken, z.B.: Zu viel Kaffee kann eine Stressreaktion auslösen. Viel Zucker kann eine Hyperglykämie auslösen, diese Symptome sind ähnlich wie bei einer Stressreaktion, z.B. Nervosität, Müdigkeit, Angstsymptome. Nikotin und Alkohol sind gesundheitsschädlich.

Einige Ernährungstipps und Anregungen für Gewohnheiten, um das Normalgewicht zu halten:

- ❖ Essen Sie viel Gemüse und Obst, sie enthalten Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.
- ❖ Vermeiden Sie zu viel fettreiche Nahrung, z.B. fette Soßen, Käse. Sie kann zu einer raschen Gewichtszunahme führen.
- ❖ Vermeiden Sie den Konsum von Süßigkeiten, Zucker und Produkten mit Zuckerzusatz (z.B. Limonade).
- ❖ Schränken Sie den Kaffee- und Alkoholkonsum stark ein.
- ❖ Denken Sie daran, dass Nahrungsmittel auch Genussmittel sind. Lassen Sie sich Zeit beim Essen und achten Sie bewusst auf das Geschmackserlebnis.
- ❖ Trinken Sie viel Wasser oder Sprudel.
- ❖ Nehmen Sie nicht mehr Kalorien auf, als Sie täglich verbrauchen. Dann können Sie auch längerfristig Ihr Körpergewicht halten.
- ❖ Stellen Sie sich regelmäßig auf die Waage. Überprüfen Sie, ob Sie in der vergangenen Zeit zu- oder abgenommen haben.
- ❖ Vermeiden oder reduzieren Sie Fastfood. Es führt in der Regel zu einer raschen Gewichtszunahme.

## 2. Personenbezogen, psychische Faktoren – Resilienz (Widerstandsfähigkeit)

- ❖ **Optimismus** – Eine optimistische Lebenseinstellung gilt als wichtigstes Merkmal der Resilienz. Die Realität wird anerkannt, negative Ereignissen aber als Befristete Angelegenheiten betrachtet, auf die man Einfluss hat.
- ❖ **Akzeptanz** – Die Lage und die damit verbundenen Gefühle werden akzeptiert und als Herausforderung gesehen. Resiliente Menschen planen sogar Wechselfälle des Lebens mit ein, wissen dass nicht immer alles glatt gehen kann. Akzeptanz: „Ich kann noch etwas verändern - Nur wenn ich akzeptiere, dass ich unter Stress stehe kann ich etwas verändern“, Akzeptanz bedeutet jedoch nicht gutheißen. (Radikale Akzeptanz: „Ich kann nichts mehr aktiv verändern -Nur wenn ich das, was passiert ist, so akzeptiere, wie es ist, kann ich damit leben.“
- ❖ **Lösungen suchen** – Zwar ist das Schicksal nicht zu beeinflussen, aber die Konsequenzen daraus. Ziele werden formuliert.
- ❖ **Opferrolle verlassen** – resiliente Menschen können Opfer sein, bleiben das aber nicht lange, weil es ihnen gelingt, anders über die Situation zu denken
- ❖ **Verantwortung übernehmen** – Den eigenen Anteil an der Krise realistisch einzuschätzen. Nach Ursachen suchen, nicht nach Schuld.
- ❖ **Netzwerke bilden** – resiliente Menschen versuchen gar nicht erst, Problem im Alleingang zu lösen. Sie suchen Ansprechpartner und haben beruflich und privat ein Netz an Kontakten, das in Krisen auffängt / unterstützt / begleitet.
- ❖ **Zukunftsorientierung** – wieder Ziele und Visionen formulieren, das Leben aktiv gestalten.