



Gesundes Dorf Steinberg-Dörf
GESUNDHEITSTIPPS



4. BEWEGUNG, KÖRPERLICHE & GEISTIGE BETÄTIGUNG

Ausüben der 4 L

Lernen (geistige Aktivität), Lachen (soziale Aktivität), Lieben (sexuelle Aktivität), Laufen (körperliche Aktivität)

„20 Jahre 40 bleiben“

In Aktivität bleiben, nicht träge und faul sein, sich nicht gehen lassen. Durch entsprechendes Verhalten ist es möglich den Alterungsprozess bzw. den körperlichen Verfall um viele Jahre zu verzögern!

Regelmäßige körperliche Aktivität und Training halten alle Organsysteme in Schwung.

2 Sprüche zu dem Thema: „use it or lose it“ - was wir nicht nutzen, bauen wir ab!!!

„Wer rastet, der rostet!“

Es zeigen sich günstige Auswirkungen auf Herz u. Kreislauf, Blutdruck, Blutzucker, Gelenke, Knochen u. Knorpel, Gehirn, Hormonsystem, Immunsystem und Psyche.

„mäßig, aber regelmäßig“

Grundsätzlich gilt: jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!!!

- Täglich Morgengymnastik
- 10.000 Schritte täglich (entspricht einer Strecke von ca. 6 km bzw. einer Zeit von ca. 1- 1,5 h)
- 2-3 x wöchentlich mindestens 45 min Sport
- Ausdauersportarten günstig: zügiges Gehen (insbes. „nordic walking“), Laufen, Radfahren, Schwimmen (dabei sind alle Gelenke entlastet)
- Regelmäßiges Tanzen gilt als günstig, da es körperliche und geistige Elemente beinhaltet (Erlernen neuer Bewegungsabläufe) und auch sozialer Interaktion besonders förderlich ist.
- Keine exzessive Betätigung durchführen (Extremsport, gefährliche Sportarten): Spitzensport führt oftmals zu Überanstrengung des gesamten Organismus, dementsprechend kommt es zu verschiedenen Schäden (z.B. kaputte Gelenke, Menisken, Bänder), aber auch Hobbysportler haben durch ihren sportlichen Ehrgeiz oft mehr Schaden als Nutzen.
- Sport und Bewegung in den Alltag einbauen: Möglichst Wege zu Fuß zurücklegen, Lift nicht benützen
- am Arbeitsplatz zwischendurch Dehnen und Strecken, Kniebeugen, Armkreisen,...
- auch geistig nicht bequem sein, Interesse an Neuem zeigen
- geistige Betätigung baut Stress ab, verbessert die Leistungsfähigkeit des Gehirns und löst, so wie sportlicher Erfolg, Glücksgefühle aus. z.B.: Lesen, Spielen (Kartenspiele, Denksportarten), Rätsel lösen, Singen, Musizieren
- Hobbys ausüben, z.B.: Gärtnern, Kochen u. Backen, Stricken-Häkeln-Nähen, Malen, Basteln,...