



## Bewegung

**Jede Bewegung zählt!** Denn jegliche Art und Dauer von Bewegung wirkt sich positiv auf Ihre mentale und körperliche Gesundheit aus. Beispielsweise ein gesteigertes Wohlbefinden, verbesserte Denkfähigkeit, verbesserter Schlaf, Reduktion von depressiven Verstimmungen und Ängsten, verhinderte Stürze, gesteigerte Selbstständigkeit und ganz allgemein eine gesteigerte Lebensqualität. Zudem eignet sich Bewegung hervorragend, um in die **Natur** einzutauchen.

**Auftrag:** Nutzen Sie nächste Woche eine Ausdauer-Einheit, um raus in die Natur zu gehen. Ein Spaziergang im Wald, einem Park oder an einem Gewässer. Einfach ein Umfeld in der Natur, das Ihnen guttut.



## Essen & Trinken

Diese Woche haben Sie erfahren, dass eine **regelmässige und ausgewogene Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen über die Nahrung** wichtig ist. Jedes Nahrungsmittel enthält von Natur aus ein charakteristisches Spektrum an Vitaminen und Mineralstoffen. Je frischer und weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, umso höher ist sein Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Wichtige Vitaminlieferanten sind insbesondere Früchte und Gemüse. Aber auch Fisch, Käse, Eier, Öle, Nüsse, Getreide, Bohnen oder Tofu enthalten wichtige Vitamine. Unten finden Sie die Tipps für genügend Vitamine und Mineralstoffe.

### Tipps für genügend Vitamine:

- Essen Sie täglich 5 Portionen: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Eine Portion entspricht einer Handvoll (z. B. 1 Apfel, 1 Handvoll Blumenkohlröschen)
- Essen Sie abwechslungsreich, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält andere wertvolle Inhaltsstoffe
- Vitamin D ist besonders wichtig für Ihre Muskeln, Knochen und das Immunsystem. Tipps, um zu genügend Vitamin D zu kommen:
  - Bewegen Sie sich regelmässig im Freien

- Sprechen Sie mit einer Gesundheitsfachperson über eine Vitamin D Ergänzung (zum Beispiel in Form von Tropfen oder Tabletten)

### Tipps für genügend Mineralstoffe:

- Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln deckt Ihren Mineralstoffbedarf
- Calcium ist besonders wichtig für Ihre Knochen. Tipps, um zu genügend Calcium zu kommen:
  - täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte
  - täglich Vollkornprodukte
  - regelmässig dunkelgrünes Gemüse wie Broccoli, Mangold oder Spinat und Hülsenfrüchte
- Besprechen Sie die gewünschte Einnahme von Mineralstoffpräparaten mit einer Gesundheitsfachperson



## Schlaf

Schlafmittel sollten höchstens punktuell für eine kurze Zeitdauer eingesetzt werden. Denn sie machen rasch abhängig und haben verschiedene Nebenwirkungen. Bei Schlafproblemen wird in erster Linie eine Verhaltensänderung empfohlen. Deshalb fassen wir nachfolgend ein paar allgemeine Tipps zusammen:

- Versuchen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und zur gleichen Zeit aufzustehen.
- Stehen Sie auch nach einer als eher schlecht empfundenen Nacht zur gleichen Zeit auf.
- Sorgen Sie für eine für Sie passende Abendroutine.
- Schauen Sie, dass Sie tagsüber ausreichend Sonnenlicht erhalten.
- Bewegen Sie sich tagsüber ausreichend.



## Gefühle, Schlaf und Zucker

Möchten Sie weitere Tipps im Umgang mit Gefühlen und der Erreichung Ihrer Ziele? Dann lesen Sie auf der nächsten Seite weiter.

# Gefühle, Schlaf und Zucker

Vor 2 Wochen haben wir gelernt, dass Gefühle stärker sind als Wissen. Bilder, Gegenstände, Orte, Menschen, Musik aber auch unsere Sprache beeinflusst unsere Gefühle. Wenn wir also wohlwollend mit uns (und unseren Mitmenschen) sprechen, entstehen angenehme Gefühle und Gedanken. Das unterstützt unser Wohlbefinden und hilft, wenn wir etwas ändern oder ein Ziel erreichen möchten.

Welchen der folgenden Sätze haben Sie sich vor 2 Wochen gemerkt?

- Ich nehme mir Zeit für mich.
- Ich nehme mir Zeit für mich und mein Wohlbefinden.
- Ich bin genau richtig, so wie ich bin.
- Ich schaffe das.
- Ich gebe meinem Körper das, was er braucht.
- Ich bin auf dem richtigen Weg.
- Ich mache es gut.

Haben Sie sich den Satz vor den Einheiten jeweils gesagt? Probieren Sie es aus – es funktioniert wirklich! Sie dürfen die Sätze auch öfters am Tag zu sich sagen.

Nachfolgend ein paar weitere Beispiele. Vielleicht gibt es Sätze, die Sie ansprechen:

- Ich fühle mich fit und vital.
- Ich bin voller Kraft und Tatendrang.
- Ich gebe meinem Körper das, was er benötigt.
- Jeden Tag fühle ich mich mehr und mehr mit meinem Körper verbunden.
- Ich darf schlechte Tage haben.
- Ich darf Misserfolge haben.
- Ich bin stolz auf die Erfolge, die ich bereits erzielt habe.
- Ich fühle, dass ausreichend Bewegung meinem Körper und meiner Psyche guttut.

Und falls Sie wieder einmal die Motivation für ein Training nicht finden oder etwas Süßes essen und sich deswegen ein unangenehmes Gefühl in Ihnen breit macht: Anerkennen Sie das Gefühl. Denken Sie anschliessend daran, dass Sie nicht perfekt sein müssen, um einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Wir alle sind Menschen, machen Fehler und haben unsere Probleme, Hochs und Tiefs. Fragen Sie sich anschliessend:

Was brauche ich jetzt? Was tut mir jetzt in diesem Moment gut? Falls das schwierig ist, können Sie auch das zu sich sagen, was Sie einer guten Freundin oder einem guten Freund in dieser Situation sagen würden.

## Gefühle und Schlaf

«Sind Sie heute mit dem falschen Bein aufgestanden?». Diese Aussage haben wir alle wahrscheinlich schon einmal zu hören bekommen. Und sie hat überhaupt nichts mit Bewegung zu tun, sondern mit dem Schlaf. Zu wenig Schlaf oder eine Nacht mit langen Wachphasen führt zu einer erhöhten Aktivität in unserem Gefühlszentrum. Das spüren wir insbesondere, wenn in solchen Situationen Informationen dem Gefühlszentrum zugespielt werden, die unangenehme Gefühle in uns auslösen. Übertragen wir diese Tatsache auf die Herausforderungen im Zusammenhang mit Ihren Zielen oder Wünschen, heisst das zwei Dinge: 1. Achten Sie auf genügend Schlaf. 2. Anerkennen Sie, falls Sie einmal zu wenig oder «schlecht» geschlafen haben und passen Sie an solchen Tagen Ihre Erwartungen entsprechend an.

**Tip:** Wir haben ja über Tage mit zu wenig oder «schlechtem» Schlaf gesprochen. Ein kurzer Spaziergang an einem Ort, der Ihnen guttut, ist an solchen Tagen sehr empfehlenswert.

## Gefühle und Zucker

Haben Sie auch schon beobachtet, dass Sie bei zu wenig oder «schlechtem» Schlaf viel schneller zu Süßigkeiten greifen? So wie wir es im vorangehenden Abschnitt mit den unangenehmen Gefühlen beschrieben haben, geht es auch mit den durch Zucker ausgelösten angenehmen Gefühlen. Sie erscheinen in solchen Situationen äusserst willkommen. Zucker als Belohnung ist jedoch aus unterschiedlichen Gründen nicht zu empfehlen. Aus der hier im Fokus stehenden Sicht der Motivation insbesondere aufgrund des folgenden «Zuckertiefs» und der Abhängigkeit. Essen Sie in solchen Situationen besser eine Frucht, die Ihnen besonders schmeckt, Beeren oder etwas Gemüse zusammen mit Nüssen und trinken Sie ein Glas Wasser dazu.