

Gesundheit, unser wichtigstes Gut

Mit dieser Ausgabe startet eine neue Rubrik, die Ihnen in regelmässiger Folge praktische Gesundheitstipps liefert. Doch bevor es richtig losgeht, soll die Frage «was ist denn eigentlich Gesundheit» beantwortet werden.

Arthur Schopenhauer (1788-1860), ein deutscher Philosoph, sagte einmal «Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts». Auch die WHO hat eine Definition von «Gesundheit» vorgenommen und definiert Gesundheit als «ein Zustand von vollständigem physischen, geistigen und sozialen Wohlbefinden, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet». Was aber bedeutet das heute? Und vor allem, wie erreichen wir diesen Gesundheitszustand? Was braucht es dazu?

Fünf Aspekte für eine bessere Gesundheit

Die Wissenschaft ist sich einig darin, dass es hauptsächlich unser Lebensstil ist, der unsere Gesundheit prägt. Nur rund ein Drittel ist durch unsere Gene bestimmt, zwei Drittel haben wir selbst in der Hand. In grossen Studien, die viele tausende Menschen weltweit untersucht haben, sind es vor allem fünf Aspekte, die hauptsächlich die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen:

Ernährungstipp: Powermüsli

(Rezept für zwei Personen)

- 1 klein geschnittenen Apfel
- 1 klein geschnittene Banane
- 1 klein geschnittene Orange
- 40g gehackte Baumnüsse (oder andere Nüsse)
- 60g grobe Haferflocken
- 1 Becher Milch oder Joghurt

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, verrühren und geniessen!



1. Ausreichende Bewegung

Das bedeutet praktisch, rund 10 000 Schritte am Tag zu gehen, bzw. eine Strecke von 4-6 Kilometer. Tipp: wenn Sie bislang wenig Bewegung haben, beginnen Sie mit einem kleinen Spaziergang und steigern Sie Strecke oder Dauer um 10 Prozent pro Woche.

2. Ausgewogene Ernährung

Das bedeutet praktisch mindestens jeden Tag 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte essen. Eine Portion entspricht, was in die eigene Hand hineinpasst.

3. Auf Rauchen verzichten

Mit dem Rauchen aufhören oder erst gar nicht anfangen. Wenn möglich, Passivrauchen vermeiden.

4. Mässiger Alkoholkonsum

Wenn Alkohol, dann nur in Massen. Das heisst, maximal sollten Männer nicht mehr als 0,5-0,6 Liter Bier oder 0,25-0,3 Liter Wein pro Tag trinken, Frauen nur die Hälfte davon. Es sollten darüber hinaus mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche eingelegt werden.

5. Positive Lebenseinstellung

Menschen, die grundsätzlich eine positive Lebenshaltung haben, können Schwierigkeiten besser meistern. Mit Mut und Humor lassen sich manche Klippen im Leben viel besser handhaben.

Doch wie setze ich all das im Alltag um? Wichtig ist es, anzufangen! Nehmen Sie sich einen der 5 Punkte vor und beginnen Sie mit dem Aspekt, der Ihnen am leichtesten fällt. Wichtig ist es, kleine Erfolge im Alltag zu schaffen, das macht Mut und stärkt das Selbstvertrauen.



Für heute wünsche ich Ihnen einen schönen Februar und weiterhin Gesundheit!

Christine Brombach,
Fachstellenleiterin Ernährung
an der ZHAW in Wädenswil