

MEINE GESUNDHEIT & ICH

# Kleine Helfer für Deine Gesundheit



MIT ZAHLREICHEN INFORMATIONEN, TIPPS  
UND ANREGUNGEN FÜR EIN  
GESUNDHEITSBEWUSSTES LEBEN



## MEINE GESUNDHEIT & ICH

# Nicht schon wieder die typischen Neujahrsvorsätze!



### WARUM?

Das neue Jahr bietet eine gute Gelegenheit aus unschönen Mustern auszubrechen. Aber sich die immer gleichen guten Vorsätze von Jahr zu Jahr vorzunehmen, um sie Anfang Februar über Bord zu werfen, ist deprimierend.

Unser Gehirn liebt Gewohnheiten. Um diese zu durchbrechen, muss man große Anstrengungen vollbringen. Ein Vorsatz allein reicht nicht aus. Die Veränderung muss erarbeitet werden.



### KLEINE SCHRITTE VOR

Weniger ist mehr, trifft auch bei den Vorsätzen zu. Schon eine kleine Veränderung kann zu einem neuen Ritual werden und die Motivation und Zufriedenheit steigt.

### ZURUECK IST AUCH OKAY

Man hat nicht versagt, wenn sich doch wieder ein altes Gedanken- oder Verhaltensmuster einschleicht. Veränderungen sind Entwicklungen die nicht steil bergauf gehen. Schlechte Tage gehören genauso dazu wie die guten. Das ändert nichts an dem Vorsatz, dass wir uns verbessern, innerlich wachsen und wohler fühlen wollen. Diese Arbeit ist ein Prozess mit Höhen und Tiefen.

### STUDIEN ZEIGEN,

dass positive Formulierungen besser und nachhaltiger wirken. Also: gute Vorsätze konkret positiv formulieren, anstatt das Vermeiden von Verhaltensweisen zu betiteln.

- "Ich esse mehr Obst" vs. "Ich esse weniger Süßigkeiten"

### UNSER TIPP

Warum sich keine Ziele setzen, die vielleicht ein bisschen kleiner, konkreter, aber dennoch wichtig sind?

- Jeden ersten Sonntag im Monat aus den guten Gläsern trinken
- Etwas von der To-do-Liste auf die Was-soll's-Liste setzen
- Ein Buch lesen
- Alleine etwas unternehmen – und genießen
- Einen Spieleabend veranstalten





# Risiko Bluthochdruck



### WARUM?

Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt, schädigt im Laufe der Jahre wichtige Organe wie das Herz, die Herzkranzgefäße, das Gehirn, die Nieren und die Blutgefäße. Die Folge können lebensbedrohliche Krankheiten sein wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Da die Krankheit lange Zeit keine Schmerzen verursacht, bleibt sie oft unentdeckt oder unbehandelt. Bluthochdruck gilt als wesentlicher Grund für einen vorzeitigen Tod.



### URSACHEN

Neben den Erbanlagen, trägt der persönliche Lebensstil zur Entstehung bei. Es sind vor allem vier Faktoren, die zu Bluthochdruck führen:

- zu wenig Bewegung
- ungesunde Ernährung
- Übergewicht
- Stress

### WAS MAN TUN KANN

Das wichtigste und wirksamste Mittel ist eine gesunde Lebensweise. So kann eine leichte Hypertonie oft schon auf normale Werte sinken. Erkrankte mit einer schwereren Form der Hypertonie können dadurch erreichen, dass sie möglichst wenig Medikamente nehmen müssen.

- Normalgewicht anstreben
- mäßiger Alkoholgenuß
- wenig Kochsalz zu sich nehmen
- gesunde Ernährung
- Verzicht auf Nikotin
- regelmäßige körperliche Betätigung
- regelmäßiger Tagesablauf mit Pausen für Erholung und Entspannung

### WAS DIE MESSWERTE BEDEUTEN

Gemessen wird der Blutdruck in „Millimeter Quecksilbersäule“, abgekürzt mmHG.

Der systolische Wert ist der Druck, der in den Gefäßen herrscht, wenn der Herzmuskel sich maximal anspannt und das Blut kraftvoll in den Körper pumpt. Der diastolische Wert gibt den niedrigsten Druck an, wenn der Herzmuskel entspannt ist und das Organ sich wieder mit Blut gefüllt hat. Als normal wird bei Erwachsenen ein Blutdruck von 120/80 mmHG bezeichnet. Als weitere Faustregel gilt: Bluthochdruck, startet ab 140/90 mmHG.





## MEINE GESUNDHEIT & ICH



# Barfuß tut gut

### WARUM?

Barfuß laufen ist die natürlichste Art, sich fortzubewegen. Ziehe ruhig öfter mal die Schuhe aus und gehe eine Weile auf nackten Füßen. Das hat mehrere Vorteile. Du bekommst eine kostenlose Fußreflexzonenmassage, die Muskeln und Bänder im Fuß werden trainiert und gestärkt. Das Fußgelenk wird stabiler und Verletzungen werden seltener.



### LANGSAM ANFANGEN



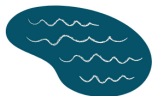
- zuerst nur kurze Zeiträume - z. B. 1/2 h pro Tag - um Überlastungsschäden zu vermeiden
- zu Beginn nur auf weichen Böden - z. B. Rasen oder Sand
- Je mehr du barfuß läufst, desto unempfindlicher werden deine Füße

### KINDER ALS VORBILD



Kinder wollen intuitiv viel Barfuß laufen, bekommen aber oft zu hören, dass der Boden zu kalt dafür sei. Um keine Erkältung zu riskieren, verordnen die Eltern dann (Haus-)Schuhe. Diese Vorsichtsmaßnahme ist in der Regel nicht notwendig, denn Barfußlaufen stärkt das Immunsystem, statt den Körper anfälliger zu machen. Darüber hinaus ist Barfußlaufen für Kinder wichtig, um die Fußmuskulatur zu stärken und die korrekte Zehenstellung zu erhalten.





## MEINE GESUNDHEIT & ICH

# Baden? Aber sicher!



### WARUM?

Der Sommer kommt und mit ihm die Lust vieler Menschen auf das kühle Nass. Baden in Seen, im Meer oder Freibädern, gehört zu den beliebtesten Beschäftigungen in der warmen Jahreszeit. Doch dabei sollte immer Vorsicht geboten werden. Die Risiken von Badeunfällen sollten nicht unterschätzt werden.

### NIEMALS ALLEINE!

Die meisten Badeunfälle passieren aufgrund von Überschätzung der eigenen Schwimmfähigkeit und Leichtsinn. Am besten nur an gesicherten Badestellen ins Wasser gehen oder wenigstens in Begleitung sein.



### AUF KINDER ACHTEN

Kinder niemals aus den Augen lassen.

- Als schwimmfähig gilt erst, wer mindestens das Schwimmabzeichen Bronze hat
- alle anderen nicht weiter als knietief ins Wasser
- Hilfsmittel wie Schwimmflügel sind kein Ersatz für Schwimmunterricht oder Badeaufsicht

### BADEREGELN BEACHTEN!

- Vorher abkühlen
- nie mit vollem oder ganz leeren Magen oder unter Alkoholeinfluss baden
- Andere nicht schubsen oder untertauchen
- nie in unbekanntes oder trübes Gewässer springen
- Absperrungen und Bojen beachten, Booten nicht zu nah kommen





# Gesunder Schlaf ist wichtig



### WARUM?

Der Schlaf ist ein ganz natürlicher Prozess, den wir im besten Fall nicht unterstützen müssen, den wir jedoch auch nicht behindern dürfen!

Während wir schlafen, arbeitet der Körper viele wichtige Aufgaben ab. Zum Beispiel: Erholung, Gedächtnisbildung, Immunstärkung und Stoffwechsel.



### ABENDRITUAL

kann alles sein was wir regelmäßig machen und uns zur Ruhe kommen lässt z. B. Tee trinken, Abendspaziergang oder ruhige Musik hören.



### UNBEDINGT VERMEIDEN

- Recherche z. B. Onlineshopping
- mit Sorgenthemen beschäftigten z. B. Steuererklärung
- Streitthemen „klären“, auch nicht mit den Kindern
- Telefonate mit „herausfordernden“ Menschen

### BIORHYTHMUS - UNSERE INNERE UHR

ist wichtig, damit wir tagsüber fit sind und abends müde. Und damit unsere Verdauung zu den Mahlzeiten anspringt. Unsere innere Uhr können wir stellen, in dem wir täglich raus gehen, immer ungefähr zur selben Zeit aufstehen und ins Bett gehen und immer ungefähr zur selben Zeit essen.



## MEINE GESUNDHEIT & ICH

# Kaffee als Wachmacher



### WARUM?

In Kaffee ist unter anderem der natürliche Inhaltsstoff Koffein enthalten. Er ist nicht nur der bekannteste, sondern auch der wirksamste. Koffein wirkt stimulierend und ist damit quasi ein legales Aufputzmittel, das die Konzentration und die körperliche Leistung steigern kann.



### SO VIEL KAFFEE AM TAG IST OKAY

- für einen gesunden Erwachsenen sind 400 Milligramm Koffein über den Tag verteilt unbedenklich
- eine normale Tasse Filterkaffee (200 Milliliter) enthält etwa 90 Milligramm Koffein
- daher sind bis zu vier Tassen Kaffee am Tag unbedenklich

### WAS BEI KOFFEINENTZUG PASSIERT



Kaffee tut vielen Menschen gut, ABER medizinisch gesehen, ist Koffein eine Droge. Typische Entzugserscheinungen können sein:

- Müdigkeit,
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Kopfschmerzen

Nach ein bis zwei Tagen hat sich der Körper vom Kaffeentzug erholt. Koffein kann zwar abhängig machen, aber längst nicht so stark wie Alkohol, Nikotin oder harte Drogen.

### UNSER TIPP

- je mehr Koffein wir regelmäßig zu uns nehmen, desto schlechter wirkt es
- also: Wer seltener Kaffee trinkt, profitiert stärker vom Wachmacher-Effekt



## MEINE GESUNDHEIT & ICH

# Heute schon gelacht?



### WARUM?

"Lachen ist die beste Medizin!" Eine Redensart, die wir sicherlich alle schon einmal gehört haben. Doch dieser Spruch wird nicht nur so daher gesagt: Lachen ist wirklich gesund! Wissenschaftler\*innen konnten in den vergangenen Jahren zeigen: Lachen hat eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf unseren Körper.



### LACHEN ...

- erhöht die Sauerstoffaufnahme und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus
- aktiviert das Immunsystem
- senkt das Schmerzempfinden
- kann angstlösend und stressmindernd sein und kann so positive Auswirkungen auf Depressionen haben



### ACHTUNG DUCKEN - FLACHWITZ KOMMT

Wie nennt man den Flur im Iglu?  
Eisdiele!

Wie nennt man einen Delfin in Unterhose?  
Slipper

Was macht eine Wolke mit Juckreiz?  
Sie fliegt zu einem Wolkenkratzer.

### SCHON GEWUSST?

Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag herzlich. Wir Erwachsene schaffen das grade mal maximal 20 Mal. Eigentlich schade oder?







## MEINE GESUNDHEIT & ICH

# Sei netter zu dir selbst



### WARUM?

Unsere Außenwelt übt teilweise großen Druck auf uns aus. Die eigenen Anforderungen, diesem gerecht zu werden oder das Gefühl überfordert und unsicher zu sein, veranlassen uns oft zu rau zu uns selbst zu sein. Fehlende Selbstliebe ist oft der Ursprung vieler Probleme, die uns bekümmern. Wollen wir uns besser fühlen, müssen wir zuerst nett zu uns selbst sein.



### 3 WICHTIGE EIGENSCHAFTEN

**Selbstliebe** - Fähigkeit, sich selbst zu verstehen und zu lieben; sich selbst vergeben, wenn man Fehler macht

**Geteilter Sinn für Menschlichkeit** - Einstellung bzw Haltung; Wissen, dass niemand perfekt ist und dass wir alle das Recht haben, Fehler zu machen; Verständnis, dass wir weder besser noch schlechter sind als andere

**Achtsamkeit** - Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben; Probleme nüchtern betrachten; geduldig mit sich selbst sein



### TIPPS ZUR UMSETZUNG

eine der besten Strategien zur Entwicklung der Selbstliebe: dem Ich die richtigen Fragen stellen!

“Was brauche ich, damit es mir gut geht?”

- negative Assoziation mit Egoismus
- ABER: Um anderen helfen zu können, müssen wir zuerst fähig sein, zu geben
- mehr Potenzial, Gutes zu tun, wenn wir gut über uns selbst denken

“Wie würde ich geliebte Personen in derselben Situation behandeln?”

- Niemand urteilt strenger über uns als wir selbst
- unmöglich, unsere hohen Anforderungen an uns selbst zu erfüllen
- würdest du diese Vorwürfe nahestehenden Menschen machen und ihnen damit wirklich helfen?
- Wenn du das verneinst, solltest du auch dich selbst nicht so behandeln

### UEBUNG MACHT DEN MEISTER

Sich selbst mit Mitgefühl zu behandeln, ist eine Fähigkeit, die uns nicht in die Wiege gelegt wurde. Aber man kann es lernen!

Entscheide dich, dir diese Fragen zu stellen, wenn du das nächste Mal mit Selbstzweifeln kämpfst. Auch wenn es sich am Anfang komisch anfühlt, wird es nach und nach normal, mehr Selbstliebe zu zeigen.

# Treppensteigen lohnt sich



### WARUM?

Treppensteigen ist die wohl einfachste und effektivste Fitnessübung im Alltag. Es kostet nichts und kann fast überall trainiert werden. Laut Studien kann das Treppensteigen mit einem intensiven Sportprogramm verglichen werden. In einer viertel Stunde können mehr Kilokalorien verbrannt werden als beim Joggen.

Treppensteigen ist in mehrfacher Hinsicht gut für die Gesundheit.



### WAS DABEI PASSIERT



Treppensteigen trainiert die Muskulatur, vor allem die Po-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Atmung sowie die Ausdauer. Der Blutdruck wird gesenkt und Cholesterinwerte werden verbessert. Es beugt Übergewicht vor oder hilft effektiv beim Abnehmen. Darüber hinaus schult das Treppensteigen die Konzentration und Koordinationsfähigkeit. Interessanterweise haben Studien belegt, dass simple Alltagsaktivitäten, wie Treppen gehen, das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit fördern.

### TIPPS ZUR UMSETZUNG

**Aufzüge und Rolltreppen vermeiden** – zuhause, beim Einkaufen und in der Freizeit lieber die Treppen nutzen.

**Übertreibe es am Anfang nicht** - Gewöhne deinen Körper allmählich ans Treppensteigen. Erhöhe kontinuierlich dein Tempo und die Anzahl der Stufen pro Tag.

**Regelmäßigkeit** - wird deine Fitness und Belastungsfähigkeit schnell verbessern.

**Konzentration** - Um nicht zu stürzen, solltest du dich stets aufs Treppensteigen konzentrieren und keine weiteren Übungen einbauen.

**Kleines Trainingsprogramm ausdenken** - Zum Beispiel: Wer nach ein oder zwei Etagen nicht mehr aus der Puste kommt, kann langsam die Anzahl der Treppen oder das Tempo erhöhen. Zwei Stufen auf einmal nehmen, ist eine weitere Trainingssteigerung.

### ! WICHTIG

Auch bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Arthrose, einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Asthma ist Bewegung wichtig. Ob und in welchem Umfang man Treppen steigen darf, sollte vorab mit dem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin geklärt werden.





## MEINE GESUNDHEIT & ICH

# Volles Korn voraus

### WARUM?

Dass Vollkorn viele Vorteile für die Ernährung mit sich bringt, ist schon lange bekannt. Trotzdem wird in Deutschland zu wenig davon gegessen, sagen Ernährungswissenschaftler\*innen. Dabei wäre es schon hilfreich, ein bisschen Vollkorn in das tägliche Essen mit aufzunehmen.



### UNTERSCHIED ZU WEISSMEHL

Vollkornmehl ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und weiteren Nährstoffen. Weiterhin enthält es ein Nährgewebe, welches fast nur aus Stärke besteht.

Bei der Produktion von Weißmehl werden die ernährungsspezifisch wichtigsten Bestandteile entfernt, sodass fast alle Vitamine und Ballaststoffe verloren gehen. Übrig bleibt pure Stärke, also fast nur Zucker. Eine stark weißmehlhaltige und einseitige Ernährung erhöht daher auch das Risiko für Übergewicht.

### BALLASTSTOFFE

- haben keine Kalorien
- machen satt
- helfen den Anstieg des Blutzuckers zu drosseln
- bringen den Darm in Bewegung und regen so die Verdauung an
- ernähren nützliche Darmbakterien, die vor Darmkrebs schützen und das Immunsystem stärken

### LANGSAM UMSTELLEN

- mehr Haferflocken ins Müsli
- Vollkornbrötchen zum Frühstück
- Mehl, Nudeln und Reis mit entsprechender Vollkorn-Variante mischen
- feingemahlenes statt grobkörniges Vollkornbrot
- Wer Vollkornprodukte isst, sollte immer viel trinken

### VERTRAEGLICHKEIT

Nicht alle Menschen vertragen Vollkorn gleich gut. Hier spielen insbesondere chronisch entzündliche Darmerkrankungen oder das Reizdarm-Syndrom eine Rolle.

Ein zu schnelles Wechseln zu Vollkorn-Ernährung, kann auch zu Frustration führen. Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfungen können die Reaktionen sein.

### ACHTUNG: TRICKS UND KNIFFE IM HANDEL

- Brot wird oft dunkel gefärbt, um wie ein Vollkornbrot auszusehen
- Pflanzensamen auf dem Brot, z. B. Kürbiskerne, sagen nichts über dessen Vollkorngehalt aus
- die Bezeichnung "Vollkorn" ist geschützt; steht dies auf der Verpackung, muss das Brot zu 90 Prozent aus Vollkornmehl bestehen



## IMPRESSUM

### Meine Gesundheit & Ich - Kleine Helfer für deine Gesundheit



#### Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.  
Wismarsche Str. 170  
19053 Schwerin

Tel.: 0385 2007 386 0  
E-Mail: [info@lvg-mv.de](mailto:info@lvg-mv.de)  
[www.lvg-mv.de](http://www.lvg-mv.de)

Vereinsregister-Nr.:  
Amtsgericht Schwerin Nr. 110

#### Kontakt zur Projektkoordination

Friederike Keipke  
[friederike.keipke@lvg-mv.de](mailto:friederike.keipke@lvg-mv.de)

#### Verantwortlich i. S. d. P. R.

Charlotte Lazarus

#### Redaktion & Gestaltung

Isabell Franz & Friederike Keipke

#### Fotos

wenn nicht anders angegeben: canva.com

© LVG MV e. V. Schwerin, 2022

Die Personenbezeichnungen beziehen sich, wenn nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf männlich/weiblich/divers.



GKV-Bündnis für  
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

