

# GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

Top-Thema:  
Unser Experte  
analysiert die  
Pflegerreform

Achten Sie auf sich!

HEFT 09 SEPTEMBER 2022 € 3,-

## SCHULBEGINN

Strategien, damit der  
(Wieder)Einstieg gelingt

## BANDSCHEIBEN-OP

33-jährige Patientin ist nun  
endlich schmerzfrei

## GEOCACHING

Versteckte Schätze finden  
und Kalorien verbrennen



# SO SCHÜTZEN SIE IHR HERZ

DIE DREI SÄULEN DER PRÄVENTION VON JUGEND AN:  
BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, STRESSMANAGEMENT



# Mit Power in den Herbst

Nehmen Sie die Sonnenenergien mit in den Herbst! Unser Geist ist das Zentrum des Lebens und der Motor, der es ermöglicht, unsere Lebensziele zu erreichen. Seien Sie nicht traurig, weil Urlaub und Sommer vorbei sind, sondern bereiten Sie sich auf die kommende Zeit gut vor!

Schon wenige einfache Rituale helfen dabei, gestärkt und kraftvoll durch die zunehmend kälter werdende Jahreszeit zu kommen. Das Allerwichtigste ist, dass wir positiv denken und unser Leben bewusst gestalten.

Wohlbefinden und Energiehaushalt sind eng mit Ernährung verbunden. Ein ausgewogener Speiseplan ist nicht nur gesund, sondern kann auch gerade im Herbst Vitalität steigern und munter machen. Damit Geist und Körper die richtige Energie bekommen, ist es also wichtig, sich ausgewogen zu ernähren, viel Wasser zu trinken (Wasser ist eine mentale Energiequelle) und mindestens dreimal am Tag richtig tief durchzuatmen. Wir können mit unserer Atmung geistige Energie erhalten. Gerade bei Stress, Ängsten und Konzentrationsschwierigkeiten hilft es, bewusst durchzuatmen.

Sie können sich auch zuhause in Ruhe gute Gefühle holen, indem Sie sich an eine schöne Situation aus Ihrem Leben erinnern, dieses Glücksgefühl einatmen und den Stress, den Sie untertags hatten, richtig ausatmen. Dabei ist wichtig, dass Sie mit lautem Ton ausatmen.

## Persönliche Beziehungen

Auch persönliche Beziehungen sind eine Quelle der emotionalen Energie. Dabei spielt nicht so sehr die Quantität eine Rolle, sondern die Qualität der Beziehungen. Gerade in Zeiten wie diesen, wo sich viele Menschen zurückziehen, ist die Qualität der Gespräche, der Begegnungen und Berührungen ein guter Weg zu mehr Energie. Lachen stimuliert positive und mentale Energie besonders!

## Mehr Bewegung, mehr Energie

Auch tägliche Bewegung erhöht die mentale und körperliche Energie: Joggen, Wandern, Radfahren oder einfach ein ge-

mütlicher Spaziergang. Vor allem nach einem langen Arbeitstag bekommen Sie durch die frische Luft einen freien Kopf und Sie fühlen sich wieder entspannter. Zudem wird das Immunsystem gestärkt.

## Zeit für sich nehmen

Es ist wichtig, auch einmal auf sich selbst zu schauen. Tun Sie sich etwas Gutes und nehmen Sie sich täglich eine Auszeit, die nur Ihnen gehört. Es ist egal, ob Sie einen Tanzkurs machen, ins Fitnessstudio gehen oder nur auf der Couch sitzen und innehalten. Dabei achtsam mit sich selbst umgehen. Machen Sie „Gedankenjogging“ und schließen Sie immer mit positiven Gedanken ab. So können Sie am nächsten Tag wieder motiviert durchstarten.



## Ausreichend schlafen

Schlafmangel kann den Tag besonders negativ beeinflussen. Unkonzentriert, müde, schlecht gelaunt, aggressiv, ...

Deswegen sollten Sie besonders darauf achten, zu regelmäßigen Zeiten ins Bett zu gehen. Die optimale Schlafdauer eines Erwachsenen liegt bei 7,5 Stunden. Jeder muss für sich herausfinden, was seine optimale Schlafzeit ist. Wer Probleme beim Einschlafen hat, für denjenigen ist es wichtig, den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen, tief einzuatmen und beim Ausatmen in Frieden und Liebe loszulassen. Sagen Sie dafür laut „Loslaaaaaassen“.

Bei müden und schweren Beinen ist es hilfreich, die Füße kalt abzuwaschen und gut einzucremen, bevor man ins Bett geht. Wenn Sie zu kalten Füßen neigen, ziehen Sie sich danach warme Socken an. Das steigert die Durchblutung Ihrer Füße und Sie kommen zur Ruhe.

Wenn Sie ausreichend schlafen, sich gesund ernähren und sich regelmäßig bewegen, ist das eine sehr gute Basis für genügend Energie im Alltag! ♥



**Mag. Majda Moser** ist Expertin für Resilienz, Leistungssteigerung, Sexualprobleme, Körpertherapie nach Alexander Lowen, Motivationsrednerin und Seminarleiterin.  
[www.majda-moser.com](http://www.majda-moser.com)  
Persönliche Fragen unter +43 664 356 8048  
Seminare:  
[www.majda-moser.com/seminarangebot/](http://www.majda-moser.com/seminarangebot/)