

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

HISTAMIN
Was steckt hinter
Unverträglichkeit
und was darf man
eigentlich noch
essen?

Achten Sie auf sich!

HEFT 09 SEPTEMBER 2024 € 3,-

RHEUMA MIT 41
Eine Patientin erzählt
über Therapie und
Krankheitsbewältigung



DAS HERZ IM KLIMAWANDEL

**TEMPERATURANSTIEG: WIE SIE IHRE GESUNDHEIT
SCHÜTZEN UND DEN LEBENSSTIL ANPASSEN**

Osterrheische Post AG, P.Z. 2420/4293 P., Mediaprint, Zeitungs- und Zeitschriftenverlag GmbH & Co KG, Mühlgasse 2, 1150 Wien



Stark in den Herbst starten

Der Herbst, mit seinen leuchtenden Farben und kühlen Brisen, ist eine Jahreszeit des Wandels und der Erneuerung. Diese Übergangszeit bietet uns eine wunderbare Gelegenheit, unsere eigene Stärke und Anpassungsfähigkeit zu reflektieren und zu fördern.

Diese Jahreszeit erinnert uns daran, dass Veränderung ein natürlicher Teil des Lebens ist. Wie die Bäume ihre Blätter abwerfen, können auch wir alte Gewohnheiten loslassen und Platz für Neues schaffen.

Innere Stärke durch Selbstreflexion

Nehmen wir uns Zeit, um über das vergangene Jahr nachzudenken – über unsere Erfolge, aber auch über die Herausforderungen, die wir gemeistert haben. Diese Reflexion kann uns helfen, unsere innere Stärke zu erkennen und zu würdigen. Notieren Sie Ihre Gedanken in einem Tagebuch, um Klarheit und Fokus zu gewinnen.

Gesundheit und Wohlbefinden

Der Herbst ist ideal, um die körperliche Gesundheit zu pflegen. Die kühleren Temperaturen laden zu Spaziergängen und Wanderungen ein, bei denen wir die Schönheit der Natur genießen und gleichzeitig unser Immunsystem unterstützen können. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle: Saisonale Früchte und Gemüse wie Kürbis, Äpfel und Karotten versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen und Vitaminen, geben Energie.

Soziale Verbindungen pflegen

Die kommenden dunkleren Tage können manchmal Einsamkeit hervorrufen. Nutzen wir sie, um soziale Verbindungen zu pflegen. Planen wir gemeinsame Aktivitäten mit Familie und Freunden, sei es ein gemütliches Abendessen, ein Spieleabend oder ein Ausflug. Soziale Interaktionen sind wichtig für das emotionale Wohlbefinden und helfen, sich unterstützt und verbunden zu fühlen.

Positive Routinen etablieren

Jetzt bietet sich die perfekte Gelegenheit, positive Routinen zu schaffen. Etwa das



tägliche Lesen eines inspirierenden Buches, das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen oder Meditation, das Einführen einer festen Schlafenszeit – diese Routinen können uns helfen, ausgeglichen und stark zu bleiben. Sie geben unserem Alltag Struktur und können uns in Zeiten des Wandels Halt bieten.

Kreativität und Lernen fördern

Ob Basteln, Malen, Schreiben oder das Erlernen einer neuen Fertigkeit – diese Aktivitäten können helfen, Stress abzubauen und geistige Flexibilität zu fördern. Sie erinnern uns daran, dass Wachstum und Lernen ein lebenslanger Prozess sind.

Indem wir uns auf all das Genannte konzentrieren, können wir den Herbst nicht nur überstehen, sondern aktiv gestalten und genießen. ♥



Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.