

## 11 Tipps für Ihre Gesundheit

Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes



### Ihre wichtigste Baustelle: Ihre Gesundheit!

Ihre Gesundheit und die Ihrer Mitarbeiter ist ein wichtiger Faktor für die erfolgreiche Zukunft Ihres Unternehmens. Man kann einen Betrieb mit einer Fußballmannschaft vergleichen: „Nur ein gesundes Team kann Großes schaffen!“

In unserer neuen Reihe möchten wir Ihnen und Ihren Mitarbeitern Anregungen und Tipps geben, wie Sie das Thema Gesundheit in Ihr Leben, Ihren Alltag integrieren.

In dieser Ausgabe geben wir Ihnen **11 Tipps mit denen Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun**

#### Tipp Nr. 1: Die richtige Ernährung

Die Grundlage für ein gesundes Leben ist eine ausgewogene Ernährung. Essen Sie so frisch wie möglich und greifen Sie mehrmals täglich zu Gemüse und Obst. Äpfel und Co. enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe, dafür aber wenig Kalorien. Fettarme Milchprodukte und Vollkornlebensmittel sollten ebenfalls täglich auf den Tisch kommen.



So gut Fast Food, Süßigkeiten oder salzige Snacks auch schmecken, bitte meiden Sie diese, ebenso wie Fertiggerichte. Sie enthalten wenig Vitamine und Mineralstoffe, dafür reichlich Fett und Zucker. Das braucht Ihr Körper nicht!

**Tipp Nr. 2: Ausreichend Trinken**

Wasser ja, Alkohol nein. Wer gesund leben möchte, sollte sich an diesen simplen Tipp halten. Wasser ist das perfekte Getränk - trinkt Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag.

Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus: Da Wasser nicht nur wichtiger Teil der Körperzellen, sondern auch Hauptbestandteil des Blutes ist, kann das Blut nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken. Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Säfte, Limonaden, Kaffee oder Alkohol sollten Sie dagegen nur selten und in kleinen Mengen trinken.

**Tipp Nr. 3: Regelmäßige Bewegung**

Möchten Sie gesund leben, dann tun Sie etwas für Ihre Fitness. Treiben Sie mehrmals pro Woche Sport. Kommen Sie so richtig ins Schwitzen.

Regelmäßiger Sport ist gut für Körper und Seele und die beste Methode, den Körper in Form und den Organismus auf Touren zu bringen. Sie halten damit Ihr Gewicht in Schach, sorgen für Entspannung und stärken das Immunsystem.

Es ist nie zu spät mit Sport anzufangen!

**Tipp Nr. 4: Halten Sie ein gesundes Körpergewicht**

Nicht zu viel und nicht zu wenig: Das ist das perfekte Gewicht, um gesund zu leben. Sowohl Über- als auch Untergewicht sind nicht gut für den Körper.

Übergewicht steigert das Risiko, an verschiedenen Krankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs zu erkranken. Überschüssiges Körperfett entsteht, wenn wir mehr essen als wir brauchen. Die Botschaft ist eindeutig: Wenn wir zunehmen, müssen wir weniger essen und aktiver werden!

Rechnen Sie doch mal Ihren BMI<sup>\*)</sup> aus, optimal ist es, wenn er zwischen 20 und 25 liegt.

**Tipp Nr. 5: Nikotin, nein danke!**

Rauchen ist schlecht für die Gesundheit - das weiß mittlerweile jeder. Wer gesund leben möchte, sollte sich das Rauchen abgewöhnen und damit sein Risiko für Krebs deutlich senken.



**Tipp Nr. 6: Für ausreichend Schlaf sorgen**

Schlafen macht glücklich, gesund und schlau! Sind wir ausgeschlafen, haben wir genug Energie für den Tag, unser Immunsystem ist fit und wir sind nicht so anfällig für Krankheiten. Unser Körper braucht den Schlaf, um sich zu regenerieren. Achten Sie darauf, mindestens sieben Stunden pro Nacht zu schlafen.

Neuere Studien zeigen, dass Menschen die regelmäßig zu wenig schlafen, ein vielfach erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt haben.

**Tipp Nr. 7: Immer ein Lächeln auf den Lippen**

Lachen verlängert das Leben: An dieser Weisheit ist durchaus was Wahres dran. Gehen Sie mit einem Lächeln durchs Leben, sind Sie weniger gestresst, entspannter und glücklicher. Das wirkt sich direkt positiv auf Ihre Gesundheit aus. Außerdem verlängert eine positive Einstellung das Leben.

**Tipp Nr. 8: Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist wichtig**

Für die meisten ist der Job fester Bestandteil des Lebens. Das ist auch gut so, aber achten Sie darauf, dass noch genügend Freizeit bleibt. Nur wenn man abends entspannen kann, es noch andere Interessen im Leben gibt als die Arbeit, hat man eine ausgewogene Work-Life-Balance. Ist die im Ungleichgewicht, spürt man das schnell am eigenen Körper. Sie sind müde, die Haut ist fahl, Sie sind unzufrieden und unkonzentriert.

**Tipp Nr. 9: Viel frische Luft und Licht**

Als E-Handwerker sind Sie zwar viel auf Baustellen unterwegs und dadurch natürlich auch viel an der frischen Luft, aber es gibt bei Ihnen sicher auch Arbeitstage in geschlossenen Räumen oder im Büro. Deshalb gilt auch für Sie: Gehen Sie bei jedem Wetter – auch im Winter - mindestens eine halbe Stunde raus und lassen Sie sich den Wind um die Nase wehen. Das ist gut fürs Immunsystem und außerdem bauen Sie damit Stress ab.

Weiterer positiver Effekt, wenn wir uns draußen aufhalten: Wir bekommen mehr Licht ab, was auch unsere Stimmung bessert. Selbst bei ganz schlechtem Wetter ist es draußen wesentlich heller als in geschlossenen Räumen. Zudem ist Licht wichtig für die Produktion von Vitamin D – unentbehrlich für starke Knochen.

**Tipp Nr. 10: Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen**

Ab einem gewissen Alter sagen wir mal so ab 30 Jahren, muss man definitiv an Vorsorge denken. Es kostet Sie nicht viel Zeit, kann aber böse Überraschungen verhindern: Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorge. Das betrifft nicht nur die Besuche beim Allgemeinarzt. Gerade

Männer meiden Vorsorgeuntersuchungen. Dabei könnten viele durch die Entdeckung von Krankheiten in einem frühen und daher heilbaren Stadium gerettet werden und länger leben.

**Tipp Nr. 11: Machen Sie ein Date mit sich selbst**

Das Allerwichtigste ist jedoch: nehmen Sie sich Zeit für sich!

Nehmen Sie sich Zeit, um ein gutes Buch zu lesen, gönnen Sie sich einen Saunagang, probieren Sie etwas Neues aus (z.B. neues Hobby) oder einfach das zu tun, wonach Ihnen gerade ist. Nehmen Sie sich einmal bewusst nichts vor, teilen Sie sich keine Termine ein und lassen Sie einfach mal Ihre Seele baumeln. Die Auszeit für Körper, Geist und Seele ist das gesündeste, was Sie überhaupt tun können.

**Beginnen Sie noch heute! Aber ändern Sie Ihre Lebensweise Schritt für Schritt.**

Es ist einfacher, seine Lebensweise langsam umzustellen und diese beizubehalten als große Veränderungen auf einmal vorzunehmen. Beschäftigen Sie sich zuerst mit dem Einfachsten, denn Erfolgserlebnisse motivieren zusätzlich.

Und denken Sie daran: Man muss mindestens 6 Wochen eine neue Angewohnheit bewusst in sein Leben integrieren, damit diese zur Gewohnheit wird.

**Viel Erfolg!**

**\*Wie berechne ich den BMI?**

Der Body-Mass-Index (kurz: BMI) ist ein Mess- und Richtwert, der eine Beurteilung des Körpergewichts ermöglicht. Er ergibt sich aus dem Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße.

Die Berechnung beruht auf der folgenden Formel:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht [kg]} / (\text{Körpergröße [m]})^2$$

Beispiel: Ein Mann wiegt 87 kg und ist 1,80 m groß.

$$\text{Rechnung: } (87 \text{ kg}) / (1,80 \text{ m})^2 \approx 27$$

Somit hat der Mann einen BMI von 27.

**BMI-Klassifizierung der Weltgesundheitsorganisation (WHO):**

18,5 - 24,9: Normalgewicht

25 - 29,9: Übergewicht

30 - 34,9: Adipositas (Fettleibigkeit) Grad I

35 - 39,9: Adipositas Grad II

ab 40: Adipositas Grad III

(Im Internet sind viele BMI-Rechner zu finden.)