



Am 7. April ist Weltgesundheitstag!

Als Gesunde Gemeinde möchten wir die Tage rund um den Weltgesundheitstag nutzen und euch mit Informationen und Tipps zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden versorgen.

Unterlagen zur freien Entnahme liegen bereit.

Wir freuen uns, wenn wir euch ein Stück weit auf dem Weg zu mehr Gesundheit begleiten dürfen.

Gesundheit ist unser höchstes Gut!



Immunabwehr stärken

Unser Darm als Schlüssel für ein abwehrstarkes Immunsystem

Wie wichtig unser Immunsystem ist, wird/wurde uns einmal mehr durch die Corona-Pandemie bewusst. Neben dem Zusammenspiel von Bewegung, Entspannung und einem gesunden Körpergewicht, hat unser tägliches Essen und Trinken einen großen Einfluss.



© Yulia Furman - stock.adobe.com

Rund 70 % der Immunabwehr findet im Darm statt

Wenn es um ein intaktes Immunsystem geht, führt kein Weg am Darm und seinen Bewohnern vorbei. Unser Darm-Mikrobiom, früher als Darmflora bezeichnet, besteht aus Billionen von Bakterien. Einer Masse, welche auf etwa 2 kg geschätzt wird. Je vielfältiger und artenreicher, desto besser.

Bunte, ausgewogene Vielfalt am Teller

Was wir essen beeinflusst unser Darm-Mikrobiom am stärksten. Eine saisonale und regionale Lebensmittelauswahl ist eine optimale Basis. Auch Stillen verschafft Kindern einen Startvorteil.

Prä- und Probiotika – ein optimales Zusammenspiel

Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen (z.B. Leinsamen) und Getreideprodukte wie Haferflocken sind reich an präbiotischen Ballaststoffen. Das heißt, sie liefern einen optimalen Nährboden für unsere immunstärkenden Bakterien im Darm.

Probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Topfen, Kefir oder fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut verdrängen mit ihren lebenden Milchsäurebakterien unerwünschte Keime im Darm und stärken damit das Immunsystem.

Das Herz isst mit

Heute schon auf Ihre Herzgesundheit geachtet?

Aktive Vorsorge von Herz- und Kreislauferkrankungen ist kein zeitlich begrenztes Programm. Entscheidungen für ein gesundes Herz treffen wir mehrmals täglich und oft unbewusst.

Bewegung, Entspannung, Vorsorge beim Arzt, ein Verzicht auf Nikotin und ein maßvoller Umgang mit Alkohol sind die Grundpfeiler, die unser Herz begehrt. Darüber hinaus hat unser tägliches Essen und Trinken maßgeblichen Einfluss auf unsere Herzgesundheit.



© privat

Der herzgesunde Einkaufskorb

- ✓ Frisches, tiefgekühltes oder eingelegtes **Gemüse** sowie eine bunte Auswahl an **Obst** – aus der Region und zu seiner Reifezeit – ist die Basis eines herzgesunden Einkaufskorbs. **Erbsen, Bohnen, Linsen oder Kichererbsen** nicht vergessen.
- ✓ **Leinsamen, Walnüsse, Hanfsamen, deren Öle, Leindotter-, Raps- und Olivenöl** haben einen besonders gefäßschützenden Effekt. Eine Schüssel (geröstete) Kerne oder Nüsse am Arbeitsplatz – Ihr Herz wird es lieben.
- ✓ **Fleisch und Wurst** ist im herzgesunden Einkaufskorb seltener zu finden. Ihr Herz liebt die wöchentliche Abwechslung der Hauptgerichte mit **Fisch und fleischlosen Gerichten**.
- ✓ **Kartoffeln und (Vollkorn-)Getreideprodukte** ergänzen eine herzgesunde Auswahl perfekt.
- ✓ **Kräuter und Gewürze** dürfen in einer herzgesunden Ernährung nicht fehlen und helfen den Salzanteil zu reduzieren. Schon daran gedacht: Kräuter gedeihen ganzjährig auf jeder Fensterbank.

Mit diesem herzgesunden Einkaufskorb lassen sich mit wenig Aufwand viele bunte Gerichte zaubern. **Fertigprodukte** mit viel Salz und ungeeigneten Fettsäuren sind damit **leicht entbehrlich**.

Den Genuss von **Süßem auf eine Handvoll am Tag zu begrenzen** und **ausreichend Wasser** zu trinken, erleichtert, das Körpergewicht in einem (herz-)gesunden Bereich zu halten.

Was Sie noch wissen sollten ...

Kleine Veränderungen, regelmäßig ausgeübt, halten das Herz jahrelang gesund. Positive Nebenwirkungen inklusive: Was das Herz stärkt, schützt auch vor zahlreichen weiteren Erkrankungen.

Bewegung als Mittel gegen Stress

„Ganz schön stressig heute!“ – Von einer Besprechung in die nächste, kaum noch Zeit für Pausen, am besten alles gleichzeitig – viele kennen solche Tage.

Was hilft dagegen?

Regelmäßige Bewegung ist die Zauberformel, um Stress abzubauen und vorzubeugen.

Was passiert im Körper bei Stress?

Stress ist eine Reaktion auf Gefahren – der Körper schüttet vermehrt die Stresshormone Cortisol und Adrenalin aus, wodurch er in eine Art „Alarmzustand“ versetzt wird. Es wird mehr Energie verbraucht, Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen sich, die Atmung wird schneller, die Muskelspannung steigt. Kurzzeitig kann der Körper dadurch Höchstleistungen erbringen z.B. vor einem wichtigen Termin.

Sich in „Alarmsituationen“ zu bewegen (Fluchtverhalten in früheren Zeiten) liegt eigentlich in der Natur des Menschen. Doch leider fällt das körperliche „Abreagieren“ in stressigen Situationen heutzutage eher dem inneren Schweinehund zum Opfer. Der Stresspegel bleibt dadurch hoch, der Körper steht unter einer Dauer-Alarmbereitschaft, irgendwann geht dem Organismus die Kraft aus und Krankheitssymptome sind die Folge.

Was lässt sich durch regelmäßige Bewegungseinheiten konkret bewirken?

Regelmäßige Bewegung hilft, die Stresshormone abzubauen. Dabei gilt es, die passende Sportart und vor allem das richtige Maß zu finden. Ist die Intensität zu gering, bleibt der Stressmodus aufrecht. Zu hohe körperliche Anstrengung, Leistungsdruck oder Bewegung, die keine Freude bereitet, verursachen wiederum neuen Stress. Deshalb ist eine moderate, gesundheitsfördernde Belastung wichtig.

Bewegung statt Beine hoch

Nach einem langen Arbeitstag ist der Wunsch nach dem Sofa größer als nach Sport? Stress wird auch abgebaut, wenn man die Füße hochlegt – jedoch wesentlich langsamer. Die Muskelanspannung sinkt nicht so schnell, die Stresshormone zirkulieren weiter im Körper. Bei Bewegung hingegen produziert der Körper stressneutralisierende Hormone – z.B. Endorphine, die sogenannten „Glückshormone“.

Sportliche Aktivitäten lenken von Stresssituationen ab und die Gedanken kreisen nicht mehr um den Termin am nächsten Arbeitstag oder den Aktenberg im Büro.

Die Konzentration liegt dann bei der Bewegung und das entspannt!

Bewegungsempfehlung für Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren

- ☺ an zwei oder mehr Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen z.B. Kniebeugen, Liegestütz, Sit-Ups
- ☺ 2 ½ bis 5 Stunden pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität (z.B. lockeres Radfahren, Nordic Walken, Wandern, ...)

ODER

- ☺ 1 ¼ - 2 ½ Stunden pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität (z.B. Laufen, Bergsteigen, Radfahren mit Steigungen, ...)

Eine entsprechende Kombination ist ebenso möglich!