Weltgesundheitstag am 7. April

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben“ (Ottawa Charta, WHO 1986).

Dieser Satz unterstreicht die Wichtigkeit von regionaler und gemeindenaher Gesundheitsförderung. Gesundheit ist ein Grundrecht. Alle Menschen sollen die Chance und Möglichkeit zur Entwicklung und Erhaltung ihrer Gesundheit haben.

Seit den Fünfziger-Jahren des vorigen Jahrhunderts wird der Weltgesundheitstag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich am 7. April veranstaltet.

Als Gesunde Gemeinde Geretsberg möchten wir die Tage rund um den Weltgesundheitstag am 07. April nutzen und Sie mit Informationen und Tipps zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden versorgen.

Die Unterlagen zur freien Entnahme liegen am Gemeindeamt Geretsberg bereit.

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

Achten Sie gut auf Ihre Gesundheit!

Trink Dich fit!

© fahrwasser – stock.adobe.com

Wasser ist das wichtige Lebensmittel und für den Menschen lebensnotwendig. Der Mensch kann ohne Nahrung mehrere Wochen überleben, ohne Flüssigkeit jedoch nur wenige Tage. Da Stoffwechselprozesse im Körper ohne Wasser nicht stattfinden können, ist eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt besonders wichtig.

Mindestens 1,5 Liter täglich

Der Flüssigkeitsbedarf ist unterschiedlich und hängt vor allem vom Alter, der Umgebungstemperatur und der täglichen körperlichen Belastung ab. Bei Hitze, Krankheiten, sportlicher Aktivität oder körperlicher Arbeit ist der Wasserbedarf höher.

Der Mensch besteht im Durchschnitt zu 60 Prozent aus Wasser, das sind bei einem 70 kg schweren Erwachsenen ca. 42 Liter. Ein Flüssigkeitsverlust von nur 1 bis 2 Prozent des Wasserhaushalts kann bereits Kopfschmerzen verursachen und unsere allgemeine Leistungsfähigkeit verringern. Um dies zu vermeiden, ist eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern täglich wichtig. Vor allem ältere Menschen sollten darauf achten, da das Durstempfinden mit dem Alter nachlässt.

Einfacher Test: Die Farbe des Urins sollte bei ausreichender Flüssigkeitsaufnahme klar und hellgelb sein.

Welches ist das perfekte Getränk?

☺ *Leitungswasser* oder *Mineralwasser* sind bestens zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs geeignet. Im Gegensatz zu Fruchtsäften und Limonaden enthält Wasser keinen Zucker und ist kalorienfrei. *Ungesüßte Früchte-* oder *Kräutertees* eignen sich ebenfalls als Durstlöscher.

Rezept Apfel-Eistee (2 Portionen)

200 ml Grüntee zubereiten und mit 80 g Datteln ohne Stein und einem Stück Ingwer aufkochen. Unbehandelte Zitronenscheiben, 100 ml Apfelsaft und frische oder getrocknete Minze zugeben und alles gekühlt einige Stunden ziehen lassen. Abseihen und mit Eiswürfeln servieren.

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!

Wie Ihre 10.000 Schritte täglich gut gelingen

Regelmäßiges, dynamisch sportliches Gehen kann sehr oft der Einstieg oder Wiedereinstieg in ein bewegteres Leben sein.

- ☺ Für die richtige Selbsteinschätzung, die Motivation und die Messung der Wegstrecken helfen *Schrittzähler*, eine Sportuhr oder unterschiedliche Gesundheitsprogramme und Apps auf dem Handy.
- ☺ Wählen Sie ein möglichst *konkretes* und *realistisches Ziel*. Starten Sie in den ersten Wochen langsam und finden Sie heraus, wo neben der Freizeit noch Schritte gesammelt werden können, auf dem Weg zur Arbeit, in der Arbeit oder vielleicht sogar bei allfälligen Besorgungen.
- ☺ Finden Sie heraus, wann Sie in Ihrer Freizeit *am liebsten aktiv* sind. Gehören Sie zu den Morgenmenschen oder bevorzugen Sie Bewegung nach getaner Arbeit?
- ☺ Machen Sie aus Ihrem Vorhaben eine *Gewohnheit* oder ein *Ritual*, wie ein fixer Bewegungstermin in Ihrem Terminkalender.
- ☺ Die täglichen Schritte dürfen gerne *erhöht* werden, bei einer längeren Wanderung am Wochenende sammeln Sie sehr schnell mal 20.000 Schritte.
- ☺ Seien Sie nicht nur *stolz* auf sich, wenn Sie ein Ziel erreicht haben. Seien Sie stolz auf jeden Schritt, der Sie Ihrem Ziel näher gebracht hat.