IFAMILY plus

if • INSTITUT FÜR FAMILIENFÖRDERUNG

Haben wir unsere Gesundheit selbst in der Hand?

PSYCHOIMMUNOLOGIE

FAMILIEN FÖRDERUNG

if · INSTITUT FÜR FAMILIENFÖRDERUNG

BERATUNG & THERAPIE

WIR UNTERSTÜTZEN KINDER, JUGENDLICHE

DIE SCHWIERIGES, IMPULSIVES VERHALTEN ZEIGEN

DIE ÄNGSTLICH, NIEDERGESCHLAGEN ODER REIZBAR SIND

PROBLEME IN DER SCHULE HABEN

UND ELTERN

BEI FRAGEN IN DER ERZIEHUNG

IN SCHWIERIGEN FAMILIÄREN SITUATIONEN

WENN SIE SELBST EIN ANLIEGEN HABEN

BEI VERFAHRENEN UND STRITTIGEN THEMEN

VORTRÄGE / WORKSHOPS FÜR ELTERN ÜBER ERZIEHUNG, ENTWICKLUNG UND FÖRDERUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

KINDER & JUGENDHILFE

BEGLEITUNG IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN

GEMEINSAM MIT FAMILIEN LÖSUNGEN (ER)FINDEN

DIE RESSOURCEN VON FAMILIEN IN DEN MITTELPUNKT STELLEN

EINBEZIEHUNG SOZIALER NETZWERKE

EIN NETZ SPANNEN

KINDERBETREUUNG

KINDERKRIPPE MODELLINO

INDIVIDUELLE BETREUUNG

TAGESMÜTTER

SCHNELLE HILFE

AKADEMIE

FORT- UND WEITERBILDUNGEN FÜR FACHPERSONEN

SUPERVISION UND SELBSTERFAHRUNG

SEMINARE ÜBER GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Alle Angebote sind

für Familien kostenlos

oder mit einem geringen Selbstkostenbeitrag

Thema in dieser Ausgabe:
Wie wir mit Ernährung und Bewegung unsere Gesundheit selbst in der Hand haben

04 **Editorial**
Eine Frage des Gleichgewichts

06 **Gesundheit**

09 **Mikrobiome und Darm-Gehirn-Achse**

12 **Was wir essen**
bestimmt mit darüber, wie sich unsere Gene auf unsere Gesundheit auswirken

13 **Heilsames Atmen**

16 **Die Kraft der Bewegung**

18 **Gute Nacht**
Wege zu einem erholsamen Schlaf

20 **Achtsamkeit**

22 **Waldbaden**

Ausgabe 03 I 2019

AKADEMIE if UNSER WISSEN

WIR GEBEN UNSER WISSEN AUCH WEITER.

GRAZ
8010 Graz • Elisabethstraße 59 • 0316 32 82 88
graz@familienfoerderung.at

LEOBEN
8700 Leoben • Roseggerstraße 15 • 03842 42 22 0
leoben@familienfoerderung.at

DEUTSCHLANDSBERG
8530 Deutschlandsberg • Hauptplatz 40 • 03462 66 88 2
deutschlandsberg@familienfoerderung.at

GLEISDORF
8200 Gleisdorf • Gartengasse 7 • 03112 20 88 531
gleisdorf@familienfoerderung.at

WWW.FAMILIENFOERDERUNG.AT • OFFICE@FAMILIENFOERDERUNG.AT

Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.
Arthur Schopenhauer (1788-1860)

EINE FRAGE DES GLEICHGEWICHTS

Gesund sein und das auch möglichst lange bleiben, Krankheiten entgegenwirken, bevor sie entstehen – steht mehr und mehr im Fokus unserer Gesellschaft. Wir stehen an der Schwelle einer grundlegenden Änderung unseres Verständnisses von Gesundheit. Gehirn, Darm und Immunzellen sind miteinander verbundene Systeme, die nicht nur miteinander kommunizieren, sondern sich aufeinander beziehen und gemeinsam agieren. Die Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie untersucht diese Phänomene und versucht in einen ganzheitlichen Ansatz Krankheit bzw. Gesundheit auf die Spur zu kommen.

Der Bereich Gesundheit hat sich zu einem lukrativen Wirtschaftszweig entwickelt. Kaum jemand hat da noch den Überblick in der Vielzahl an Ernährungsmethoden und Superfoods. Dabei übersehen wir, dass das oberste Wirkungsprinzip unseres Körpers die Homöostase, die Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes ist. Viele lebenswichtige Funktionen des Körpers, vom Blutdruck bis zur Körpertemperatur, sind darauf ausgerichtet, sich selbst zu regulieren und in Balance zu bleiben. Unser Organismus verfügt über Schutzmechanismen und Abwehrsysteme, die permanent im Austausch miteinander sind und deren Aufgabe die Aufrechterhaltung dieses Gleichgewichtes ist.

Stress, Überforderung, Ärger, Freude, Ängste haben eine direkte Wirkung auf die einzelnen Zellen des Immunsystems, auf unseren Hormonhaushalt und auf unser Mikrobiom. Die vielen kleinen Mikroorganismen an und in unserem Körper spielen eine große Rolle für die Gesunderhaltung unseres ganzen Körpers. Unsere Mikroben stellen sicher, dass wir die Nahrung gut verdauen, die wir aufnehmen und schützen uns vor allem, was aus der Umgebung in uns eindringt. Sie können Infektionen entgegenwirken und toxische Chemikalien neutralisieren.

Solange unser Körper im Gleichgewicht ist, können wir Herausforderungen gut begegnen. Dazu ist es aber notwendig, dass wir unseren Körper mit einer ausreichenden Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Fettsäuren und Aminosäuren versorgen. Fehlt auch nur eine der lebensnotwendigen Substanzen, gerät der Körper aus dem Gleichgewicht.

WAS WIR ESSEN, ENTSCHEIDET MIT DARÜBER, OB WIR GEISTIG FIT UND SEELISCH GESUND BLEIBEN.

Zwischen unserem Gehirn und unserem Darm besteht eine enge Verbindung. Einerseits lässt sich dies auf die mikrobielle Besiedelung des Darms zurückzuführen. Andererseits beeinflusst Ernährung, Stress und Lebensstil auch die Länge unserer Telomere. Telomere spielen eine wichtige Rolle im Alterungsprozess, aber auch bei der Entstehung zahlreicher Krankheiten. Sie befinden sich als winzige Schutzkappen am Ende aller Chromosomen und werden im Laufe unseres Lebens immer kürzer. Der Verzehr von Obst, Gemüse und anderen antioxidantienreichen Lebensmitteln wird beispielsweise mit deutlich

IMPRESSUM

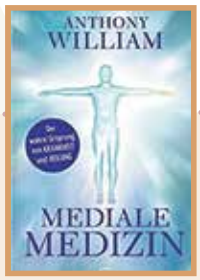
Grundlegende Ausrichtung: Information des Instituts für Familienförderung, Elisabethstrasse 59, 8010 Graz, ZVR Zahl: 775096007 erscheint vierteljährlich. Für den Medieninhalt verantwortlich: Dr. Sabine Wirnsberger, Fotocredit: AdobeStock, Photocase, Fotolia wenn nicht anders angegeben

Medieninhaber, Produktion und Anzeigenverkauf:
TLS - Winkler Inh. Mag. Barbara Winkler,
T.: 0316 / 33 78 55 F.: DW 20
Email: winkler.tls@a1.net
Graphik & Gestaltung: allcolors.at

widerstandsfähigeren Telomeren in Zusammenhang gebracht, während raffiniertes Getreide, süße Erfrischungsgetränke, Fleisch und Milchprodukte mit verkürzten Telomeren und Zellalterung assoziiert werden. Auch die Aktivität des Enzyms Telomerase, das der Telomerverkürzung entgegenwirkt, kann durch eine vollwertige und rein pflanzenbasierte Ernährung deutlich gesteigert werden.

Neben der Qualität der Ernährung, hat die Regenerationsfähigkeit eines Menschen einen grossen Einfluss auf seine Gesundheit.

Gesundheit heißt, dass sich der Körper in einer guten Balance befindet. Er kann die nötige Energie für Leistungen und Anstrengungen zur Verfügung stellen und er kann sich ausreichend ausruhen und regenerieren. Damit sind Immunsysteme in optimaler Funktion und können gut mit den Herausforderungen, die den Organismus von außen beeinflussen, umgehen. Dazu sind zwei miteinander kooperierend und manchmal auch konkurrierende Systeme verantwortlich. Der Sympathikus ist der Motor des Körpers, er aktiviert ihn und macht ihn leistungsfähig. Der Parasympathikus ist für die Regeneration zuständig. Beide Systeme müssen gut funktionieren. Wenn wir gelernt haben, unsere Stressreaktion zu beruhigen, so hilft uns das noch nicht wirklich zur Erholung. Für die volle innere Balance braucht auch der Parasympathikus genügend Power. Denn Stressbelastungen wirken sich nicht nur schwächend auf den Sympathikus aus, sondern ziehen auch den Parasympathikus in Mitleidenschaft. Für viele Menschen wird es darum gehen, Wege zu finden, wie sie ihren Parasympathikus stärken, damit sie besser regenerieren können.



Buchtipp

Mediale Medizin: Der wahre Ursprung

Anthony William (2016).

Oxidativer Stress macht nicht akut krank. Er stellt vielmehr eine permanente Belastung dar, die den Körper schwächt.

Stress kann uns aus dem Gleichgewicht bringen und dazu führen, dass wir uns nicht nur schlecht fühlen, sondern auch körperliche Beschwerden entwickeln. Doch Stress ist keineswegs automatisch ungesund. Tatsächlich ist er eine Voraussetzung dafür, dass wir gesund und widerstandsfähig bleiben. In belastenden Situationen entwickeln wir häufig wichtige Kompetenzen sowie Vertrauen in eigene Fähigkeiten.

Entscheidend ist einerseits unsere subjektive Bewertung und andererseits wie gut und wie schnell wir wieder in einen Regenerationsprozess kommen. Achtsamkeit, Meditation oder bewusste Atmung sind effektive Methoden, um unser vegetatives Nervensystem zu beeinflussen.

Sie stärken die Eigenwahrnehmung und lassen uns erkennen, wann wir aus der Balance geraten und was uns in solchen Situationen hilft und was uns schadet. Auch körperliches Auspowern hilft uns, Stresshormone abzubauen. Wenn unsere Muskeln aktiv sind, werden Stoffe freigesetzt, die unseren Organismus positiv stimulieren.

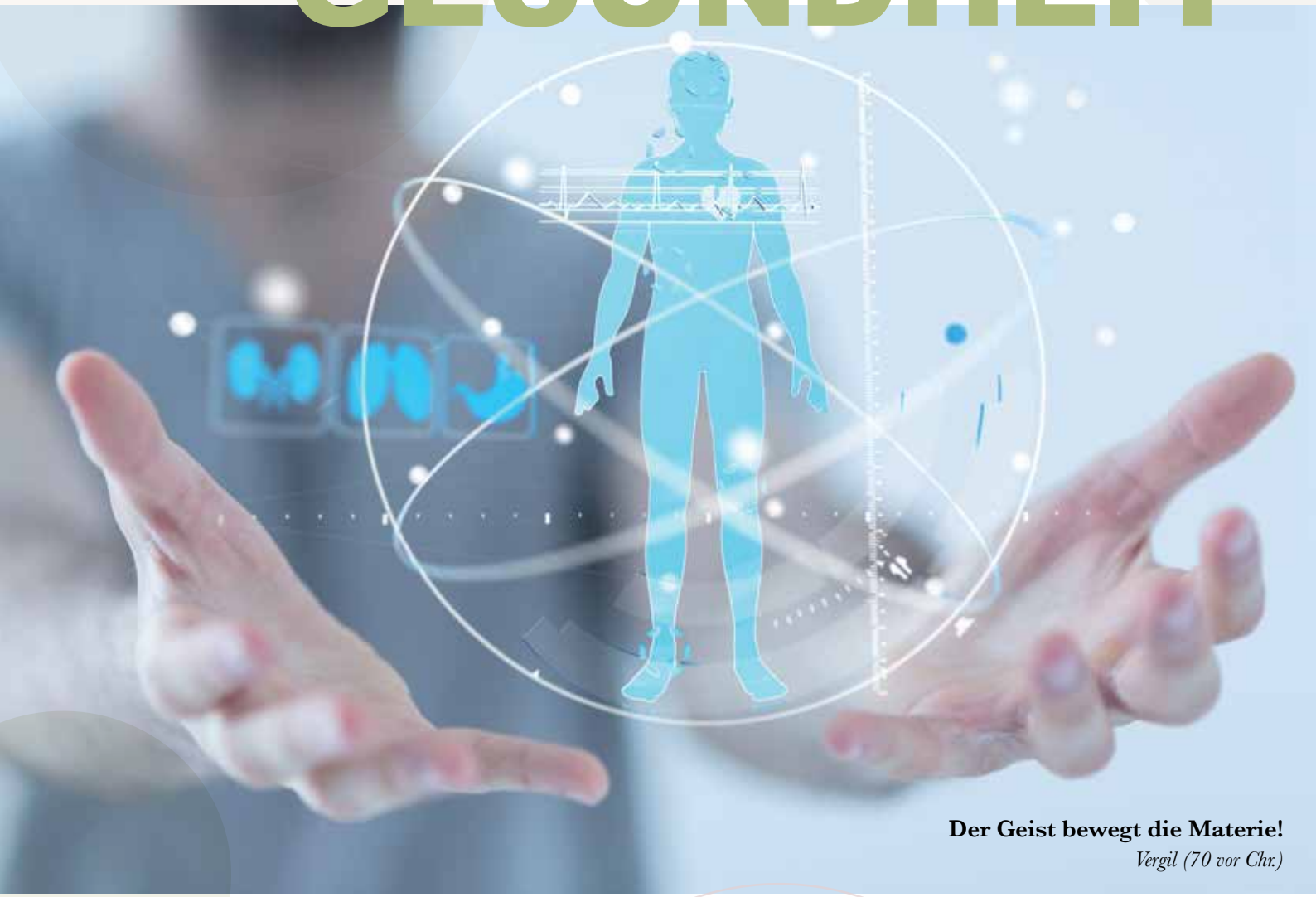
Prävention heißt vor allem, auf die Balance zu achten. Nicht eine bestimmte Ernährungsmethode, sondern eine gute Ausgewogenheit, nicht das unglaublich gesunde Nahrungsmittel, sondern unterschiedliche aufeinander aufbauende, sich verstärkende und unterstützende Vitalstoffe, Mineralstoffe und Enzyme ergeben die gesundheitliche, oft heilende Wirkung. Auch Bewegung kann überfordern und antioxidativen Stress auslösen. Sowie ein Leben ohne Stress für den Organismus genauso schädlich ist, wie zu hoher Stress.

Freuen Sie sich mit uns auf die spannenden Artikel dieser Ausgabe

Editorial

Dr.in Sabine WIRNSBERGER
Leitung des Institutes für Familienförderung
Kinderpsychologin und Familientherapeutin,
Erziehungsberaterin, Supervisorin

GESUNDHEIT -



Der Geist bewegt die Materie!
Vergil (70 vor Chr.)

Es begann alles mit einem amerikanischen Zeitungsbericht. Die Schlagzeilen einer New Yorker Zeitung im Jahr 1975 lauteten übersetzt: „Verbindung zwischen Gehirn und Immunsystem entdeckt." Zwei Forscher haben herausgefunden, dass unser Immunsystem kein abgeschlossenes System in unserem Körper darstellt, sondern mit unserer Psyche, unserem Nervensystem und unserem Hormonsystem permanent im Austausch ist.

Vor dieser bahnbrechenden Entdeckung waren ÄrztInnen und PsychologInnen davon überzeugt, dass Erkrankungen entweder eine körperliche oder eine psychische Ursache haben. Der Begriff „psychosomatisch" wurde verwendet, wenn ÄrztInnen keine genaue Ursache, keine Erklärung für eine Erkrankung finden konnten. Tatsächlich sind bei der Entstehung jeglicher Erkrankung immer sowohl der Körper als auch die Psyche daran beteiligt. Ständige Sorgen und Probleme können den Körper, das Immunsystem, schwächen. Die WHO, die Weltgesundheitsorganisation, spricht von „Gesundheit", wenn ein Mensch körperlich und psychisch gesund ist und sich auch sozial (Familie, Freunde, Arbeitskollegen, usw.) und in einer Partnerschaft wohlfühlt. Gesundheit ist gemäß WHO nicht nur ein Fehlen von Krankheit und Gebrechen: Ein Mensch gilt als gesund, wenn er ausgeglichen ist und sich rundherum wohlfühlt.

STRESS HINGEGEN STELLT EINEN NÄHRBODEN FÜR DIE ENTSTEHUNG UND AUFRECHTERHALTUNG VON KRANKHEITEN DAR.

Wenn wir Menschen uns „gestresst" fühlen, führt das zu Veränderungen in unserem Hormonsystem. In stressigen Zeiten verdanken wir es unserem Hormonsystem, dass wir uns diesen Anforderungen stellen können. Es produziert vermehrt Stresshormone, die uns Energie geben und uns helfen, Belastungen

WIE PSYCHE UND KÖRPER MIT-EINANDER "KOMMUNIZIEREN"

gut meistern zu können. Sobald die Belastung vorbei ist, sorgt unser Hormonsystem über Rückkopplungsschleifen dafür, dass der Stresshormonspiegel wieder sinkt und wir uns wieder entspannen können. Der gesunde Wechsel von Anspannung - ein bisschen Stress ist gesund, gar kein Stress ist ungesund - und Entspannung hält unser Leben in Balance – und uns gesund. Sind wir jedoch ständig irgendwelchen Überanstrengungen, Ärgernissen, Belastungen ausgesetzt, wird die Erregung nicht mehr durch Entspannungsreaktionen ausgeglichen. Wir kommen nicht mehr zur Ruhe. Die Folgen können körperlich spürbare Erkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Krebserkrankungen, Schmerzerkrankungen, usw.) oder psychisch spürbare Erkrankungen (z.B. Depression, Burnout, usw.) sein.

Psychoneuroimmunologie (PNI) beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Nerven-, Hormon- und Immunsystem, unter dem Einfluss von allen Dingen, die wir tagsüber so erleben, die unser Leben beeinflussen.

Wir wissen heute, dass sich die einzelnen Systeme im gesamten Körper einschließlich der Psyche in „derselben Sprache“ unterhalten. Wir haben kleine Eiweiße im Körper, die ähnlich wie Fahrradboten, ununterbrochen durch den Körper „radeln“: Diese sogenannten Zytokine sind im gesamten Körper verteilt und tragen ständig Informationen von einem Körperteil, von einem System, zum nächsten. Sie funktionieren ähnlich wie Snapshots oder Geheimagenten, die Informationen zu „Geheimaufträgen“ übermitteln. Sobald die Information beim Empfänger angekommen ist, löst sie dort eine Reaktion aus. Vergleichsweise kann man sich die Informationsübermittlung im Körper so vorstellen: Ein Geheimagent (Zytokin) überbringt einem anderen (Zytokin oder einer Zielzelle) eine Nachricht. Sobald diese gelesen wurde, zerstört sie sich selbst. Der Agent weiß nun, was er zu tun hat und setzt seinen „Auftrag“ gleich in die Tat um.

Im Körper unterscheiden wir zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Zytokinen.

Das Immunsystem des Menschen hat unter anderem die Aufgabe, den Menschen innendrin vor dem Eindringen von Krankheitserregern von außen (Bakterien, Viren, Pilzen, giftigen Stoffen, usw.) zu beschützen. Dafür verfügt es über eine Art „Grenzposten“ mit „Grenzsoldaten“, die an sämtlichen Körperöffnungen (in den Schleimhäuten der Nase, Rachenraum etc. und unter der Haut) darüber wachen, dass nur ja kein Eindringling von außen in den Körper kommt. Bei einem gesunden Menschen ergänzen sich zwei „Verteidigungstruppen“ im Körper in der Immunabwehr: Die zellulären Kämpfer (TH1) und die humoralen (TH2). Sie ergänzen sich und arbeiten im Einsatz eng zusammen. Kommt es durch Langzeitaktivierung von Stresshormonen zu einer Verschiebung des Kräfteverhältnisses dieser beiden Verteidigungstruppen, können Krankheiten entstehen. Die TH1-Kampftruppen schieben an den „Grenzposten“ Wache, um Infektionskrankheiten zu verhindern und sind im „Erkennungsdienst“ für entartete Zellen im Körper unterwegs. Die TH2-Kampftruppen passen im Blut auf uns auf. Sie sind erfolgreich in der Bekämpfung von Entzündungserkrankungen. Bei einem gesunden Menschen halten sich diese beiden „Kampftruppen“ die Waage und können so, wie diese gebraucht werden, auch eingesetzt werden.

Haben wir kurzen Stress (z.B.: ein Tag mit vielen Terminen), „rufen“ entzündungsfördernde Zytokine die Stresshormone zu Hilfe und aktivieren deren Ausschüttung, damit diese bei der Bewältigung der belastenden Situation helfen, die Situation gut zu meistern. Mit „sanfter Stimme“ besänftigen andere stressdämpfende Hormone, die entzündungsfördernden Zytokine und sorgen dafür, dass sich dieser anti-entzündliche Reflexbogen wieder schließt. Der Zustand des Körpers vor der Stress-Belastung wird wiederhergestellt. Bei länger andauernden Belastungen (Pflege von Angehörigen, Beziehungsproblemen, Mobbing, chronischen Erkrankungen, Schicksalsschlägen usw.) bewirkt die ständige Ausschüttung von Stresshormonen, dass die Anzahl der TH1-Kampftruppe im Körper vermindert wird, zugunsten der Verstärkung der TH2-Kampftruppe, die schließlich in der Überzahl ist. Durch stressbedingte Überaktivierung des humora-

...bitte umblättern und weiterlesen ⇨⇨⇨

...bitte weiterlesen

len Immunsystems können Allergien und Autoimmunerkrankungen entstehen. Durch langanhaltende, stressbedingte Unterdrückung des zellulären Immunsystems können Infektionserkrankungen und Krebserkrankungen entstehen.
Diese Beschreibung der Arbeitsweise des Immunsystems ist eine sehr vereinfachte Darstellung. Sie dient dazu, ein Grundverständnis für hoch komplexe Prozesse zu bekommen.

Nicht die DNA des Menschen ist entscheidend, sondern das Milieu in dem die Zelle sich befindet.

Bill Clinton verkündete im Sommer des Jahres 2000 stolz, dass die Menschheit es nun endlich geschafft hätte, die Erbinformationen des Menschen zu entschlüsseln. Damals dachten alle, dass wir nun endlich den Schlüssel zur ewigen Gesundheit gefunden hätten. Wissenschaftlern war es gelungen, die DNA, die Erbinformation, die in jeder menschlichen Zelle zu finden ist (genetischer Code), zu entschlüsseln. Mittlerweile wissen wir, dass das nur eine Seite der Medaille ist, denn es gibt noch einen zweiten genetischen Code, der noch viel bedeutender ist.

Die Informationen auf der DNA (erster genetischer Code) sind vergleichbar mit einem „Kochrezept“, das beispielsweise die „Zutaten“ für die Entstehung einer neuen Körperzelle beinhaltet. Aber, ob diese Zelle auch funktionsfähig und gesund sein wird, hängt davon ab, ob das „Rezept“ auch richtig gelesen werden kann – ob Gene ein- oder ausgeschaltet sind. Das entscheidet der zweite, epigenetische Code. Dieser epigenetische Code unterliegt, im Gegensatz zur Erbinformation in der DNA, ständigen Veränderungen durch Einflüsse von außen. Einflüsse wie Stress, Streit, Umweltverschmutzung, Ernährung, Sportverhalten tragen zu positiven wie negativen Veränderungen dieses epigenetischen Codes bei. Das bedeutet, dass alles, was wir tagtäglich erleben, darüber entscheidet, ob die Erbinformation „richtig gelesen“ werden kann und wir somit gesund bleiben.
Dahingehend haben soziale Beziehungen auf unsere Gesundheit einen großen Einfluss. Fühlen wir uns größtenteils geborgen. kann das unsere Gesundheit fördern und häufiger Streit kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Wenn wir für angenehme, wohltuende, wärmende Beziehungen sorgen, tun wir viel für unsere Gesundheit. Wann haben Sie das letzte Mal einen lieben Menschen umarmt?

Buchtipp

Was uns krank macht – Was uns heilt:

Aufbruch in eine Neue Medizin.
Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele besser verstehen.
Christian Schubert (2016).

Mag.ª Doris WOLF
Klinische und Gesundheitspsychologin, Biofeedbacktherapeutin, Sexualtherapeutin, Klinische Hypnose, spezialisiert auf chronische Erkrankungen
www.doriswolf.at

MIKROBIOME UND DARM-GEHIRN-ACHSE:

„WIE ERNÄHRUNG UNSERE PSYCHE BEEINFLUSST“

Der Zusammenhang zwischen der Qualität unserer Ernährung und unserer Gesundheit wird mittlerweile durch eine Vielzahl von Studien gestützt und in der Behandlung von Erkrankungen eingesetzt. Ernährung ist für den Bereich der Psychologie und Psychiatrie genauso wichtig, wie für die Disziplin der Inneren Medizin.

Die Psychologie, Psychiatrie und Medizin befinden sich an einem wichtigen Wendepunkt: Trotz steigenden Komforts, objektiver Lebensqualität und immer gezielterer medikamentöser Therapieansätze sowie laufender Weiterentwicklung unterschiedlicher Behandlungsmethoden, ist ein stetiger Anstieg von Erkrankungen zu verzeichnen. Vor allem bei psychischen Erkrankungen gibt es einen hohen Anstieg. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) machen psychische Erkrankungen, insbesondere Depressionen und Angsterkrankungen, weltweit den Hauptanteil der globalen Belastung durch Krankheit aus.

Einhergehend mit einer schnellen Verstädterung und Globalisierung, haben sich unser Lebensstil und im Zuge dessen auch unsere Lebensmittel maßgeblich verändert: Traditionelle Lebensweisen (und damit auch Ernährung, körperliche Aktivität und soziale Strukturen) ebenso wie landwirtschaftliche Anbau (und damit verbundene ausgelaugte Böden) haben sich in relativ kurzer Zeit deutlich gewandelt. Durch ein ständiges Überangebot an Reizen, und dem chronischen Gefühl von Zeitmangel besteht ein latentes Stressniveau. Hinzukommende leichte Verfügbarkeit von fertigen Nahrungsmitteln macht es uns schwerer sinnvoll zu priorisieren. Industrielle und somit subjektiv schnelle und einfache Lösungen, schaffen hierbei ein kurzfristiges Gefühl der Entlastung. Gerade bei der täglichen Energiezufuhr, scheint man schnell bereit auf vermeintlich zeitsparende Notlösungen zurückzugreifen.

Trotz beinahe unlimitierter Verfügbarkeit von Nahrung werden oft nährstoffarme, energiedichte und künstlich verarbeitete oder veränderte Lebensmittel konsumiert. Viele von uns sind gleichzeitig über- aber trotzdem mangelernährt! Obwohl die Kalorienzufuhr beträchtlich ansteigt, erreichen

...bitte umblättern und weiterlesen

...bitte weiterlesen

wir in den wohlhabenden Ländern nicht die Nährstoffzufuhr, die für unseren Körper und sein Funktionieren notwendig wären. Dies inkludiert vor allem auch die für unser Gehirn grundlegenden Basisbausteine wie Vitamine aus dem B-Komplex (z.B. Vitamin B1, Pantothensäure), Folsäure, Zink und Magnesium. Am Beispiel des Vitamins B1 liegen laut österreichischem Ernährungsbericht rund die Hälfte der Frauen (52,2 %) und Männer (43,2 %) unter der empfohlenen Nährstoffzufuhr. Auch ballaststoffreiches Gemüse und Vollkornkost werden deutlich weniger gegessen als empfohlen (Rust et al., 2017).

Ernährungsgewohnheiten modulieren nicht nur unsere kognitive Leistungsfähigkeit und Stimmung, sondern auch das Entstehen von Krankheiten.

Unser Körper, vor allem aber unser Gehirn arbeitet mit einem ständig hohen Energielevel und verbraucht hierbei Energie und Rohstoffe aus der aufgenommenen Nahrung. Wir sind daher auf die ständige Zufuhr von Aminosäuren, Fetten, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen angewiesen. Um Vitalstoffe auch tatsächlich aufnehmen zu können, muss unser Darm im Gleichgewicht sein.

Die Gesundheit unseres Körpers hängt nicht nur von der Gesundheit unserer Körperzellen, sondern entscheidend von unserem Mikrobiom ab. Um den Effekt von Ernährung auf unseren Darm zu verstehen, sollte man sich mit dem befassen was die Essenz unseres Darms ausmacht: dem Darm-Mikrobiom. Unser Gastrointestinaltrakt wird von einer mikrobiellen „Community“ bewohnt. Geschätzte 100 Billionen Kleinstlebewesen – Bakterien, Viren und Pilze – bewohnen sowohl die Außenflächen unseres Körpers (sprich unsere Haut), als auch die Mundhöhle, den Urogenital- und den Gastrointestinaltrakt. Je nach Lebensstil führen nützliche, gesundheitserhaltende oder krankmachende pathogene Mikroorganismen Regie. Sie beeinflussen unser Immunsystem, unseren Stoffwechsel und können Herzkreislauferkrankungen begünstigen oder verhindern. Auch Nahrungsmittelintoleranzen und Allergien können die Folge einer durcheinander geratenen Darmflora sein.

Was wir essen, hat also direkten Einfluss auf unsere Mikrobiota.

Wir sind diesem Einfluss jedoch nicht chancenlos ausgeliefert. Entscheidend scheint vielmehr die Zusammensetzung unseres Mikrobioms, welche von vielen verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Umweltfaktoren (wie Geburt, Stillen, Medikation, Hygiene etc.) und vor allem unserem Essverhalten abhängt. Die Vielfalt unseres Mikrobioms wandelt sich mit der Vielfältigkeit unserer Nahrung. So ist das Mikrobiom von Personen mit variantenreicher pflanzlicher Ernährung, artenreicher als jenes von Menschen mit einem eher einseitigen Ernährungsverhalten. Werden Nahrungsmittel etwa durch Zusätze verändert, werden wichtige Substanzen wie Pro- und Präbiotika weniger gut aufgenommen. Studien konnten belegen, dass sich die Darmflora bereits fünf Tag nach einer Umstellung der Ernährung den neuen Gegebenheiten anpasst!

Darm-Mikrobiota spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit unserer Darmbarriere. Stress und Stresshormone aber auch einseitige Diäten beeinflussen unsere Darmflora negativ und schwächen die Darmbarriere, was wiederum zu einer chronischen Immunaktivierung führt. Nicht nur dass die Vielfalt der Darmbakterien verringert ist, des Weiteren können entzündliche Veränderungen die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (das Leaky Gut Syndrom) fördern. Stoffe aus dem Darm können so in den Blutkreislauf gelangen und zu weiteren Entzündungsprozessen führen. ForscherInnen gehen mittlerweile davon aus, dass eine geschädigte Darmflora einen Risikofaktor für unterschiedliche Erkrankungen darstellt.

Ebenso wurden Zusammenhänge zwischen psychischen Erkrankungen wie z.B. Depressionen, manisch-depressiven Erkrankungen oder Angststörungen klar belegt.

Die Umstellung der Ernährung ist die einfachste Art, seine Mikrobiota zu beeinflussen und Entzündungen im Darm einzudämmen.

Um das Darmmikrobiom direkt positiv zu verändern, werden auch Präbiotika (verdauliche Nahrungsbestandteile, welche das Wachstum von Darmbakterien begünstigen), Probiotika (lebende, vermehrungsfähige Mikroorganismen) und (experimentell) auch Postbiotika (Bestandteile abgestorbener Bakterien) eingesetzt. Studien der letzten Jahre ergaben, dass eine mediterrane Diät nicht nur zu einer niedrigeren Neuerkrankungsrate von Herz-Kreislauferkrankungen beiträgt, sondern auch mit besserer psychischer Gesundheit in Verbindung steht (Munoz, Fíto, Marrugat, Covas, & Schröder, 2008). Dessen Hauptbestandteile sind die hohe Aufnahme von Ge-

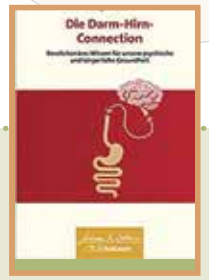
müse, Obst, Früchten und Nüssen, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Getreide, Fisch und ungesättigten Fettsäuren. Bei der Supplementierung (lat.: Ergänzung) von Einzelstoffen scheinen vor allem Omega-3-Fettsäuren eine positive Wirksamkeit auf psychische Erkrankungen zu haben. Eine raffinierte Kombination von Mikro- und Makronährstoffen, wie sie ausschließlich in natürlichen Lebensmitteln vorkommt, wird jedoch immer wirksamer und effektiver sein als isolierte Nährstoffe alleine! (Rucklidge, Johnstone & Kaplan, 2013)

Wir können viel mehr für unsere Gesundheit tun, als wir denken. Indem wir eine möglichst bunte Vielfalt an pflanzlichen Nahrungsmitteln zu uns nehmen, können wir das Risiko für viele moderne Krankheiten verringern. In diesem Sinne, "Bon Appetit!"

Buchtipp

Die Darm-Hirn-Connection

Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit. Gregor Hasler (2019).



Buchtipp

Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit:

Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung. Dr. Anne Katharina Zschocke (2019).

https://www.minimed.at/veranstaltungen/aktuelles/darm-bakterien/

Probiotika

Probiotika sind in Milchprodukten wie Jogurt, Kefir aber auch in eingelegtem Gemüse, Sauerkraut, Bier oder Essig enthalten.

Präbiotika

Präbiotika sind Ballaststoffe, die lange im Darm verweilen und gesunde Bakterien fördern, wie z.B. Hafer, Gemüse und Obst aber auch Getreidekeime, Hülsenfrüchte oder Flohsamenschalen.

Hochwertige Fette

"Hochwertige Fette (wie Omega-3) fördern die Anzahl der entzündungshemmenden Bakterien und können nachweislich das Übergewichtsrisiko senken." Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren stecken in fetten Fischen wie Lachs, Makrele aber auch in heimischen Fischen, weiters in Pflanzenölen wie Wahlnuss-, oder Leinöl.

www.darmplus.at

Melanie S. SCHWEINZER BSc., MSc.
Klinische Psychologin i.A., Doktorandin medizinische Wissenschaften
Universitätsklinik für Medizinische Psychologie & Psychotherapie
Auenbruggerplatz 3, 8036 Graz
Mobil ++43 664 / 477 92 14
Email: melanie.schweinzer(at)medunigraz.at
http://psychologie.uniklinikumgraz.at

WAS WIR ESSEN

BESTIMMT MIT DARÜBER, WIE SICH UNSERE GENE AUF UNSERE GESUNDHEIT AUSWIRKEN

Der Verzehr von ***Hülsenfrüchten*** wird durchwegs mit einer längeren Lebensdauer in Zusammenhang gebracht – ob es die Japaner sind, die Sojaprodukte essen, die Schweden, die braune Bohnen und Erbsen konsumieren, oder Menschen in der Mittelmeerregion, die Linsen, Kichererbsen und weiße Bohnen zu sich nehmen. Hülsenfrüchte sind nicht nur sehr reich an Eiweiß, Eisen und Zink, sie enthalten auch besonders wertvolle Näherstoffkombinationen aus Ballaststoffen, Folat und Kalium.

Nach Kräutern und Gewürzen zählen ***Beeren*** zu jenen Lebensmitteln, die die meisten Antioxidantien aufweisen. Im Vergleich zu anderem Obst und Gemüse bringen sie es durchschnittlich auf die fast zehnfache Menge. Es sind vor allem die intensiven Pflanzenfarbstoffe, bei denen es sich um die krebsbekämpfenden und das Altern verzögernden Antioxidantien handelt. Die höchsten Konzentrationen finden sich in Aronia und Holunderbeeren, gefolgt von schwarzen Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren.

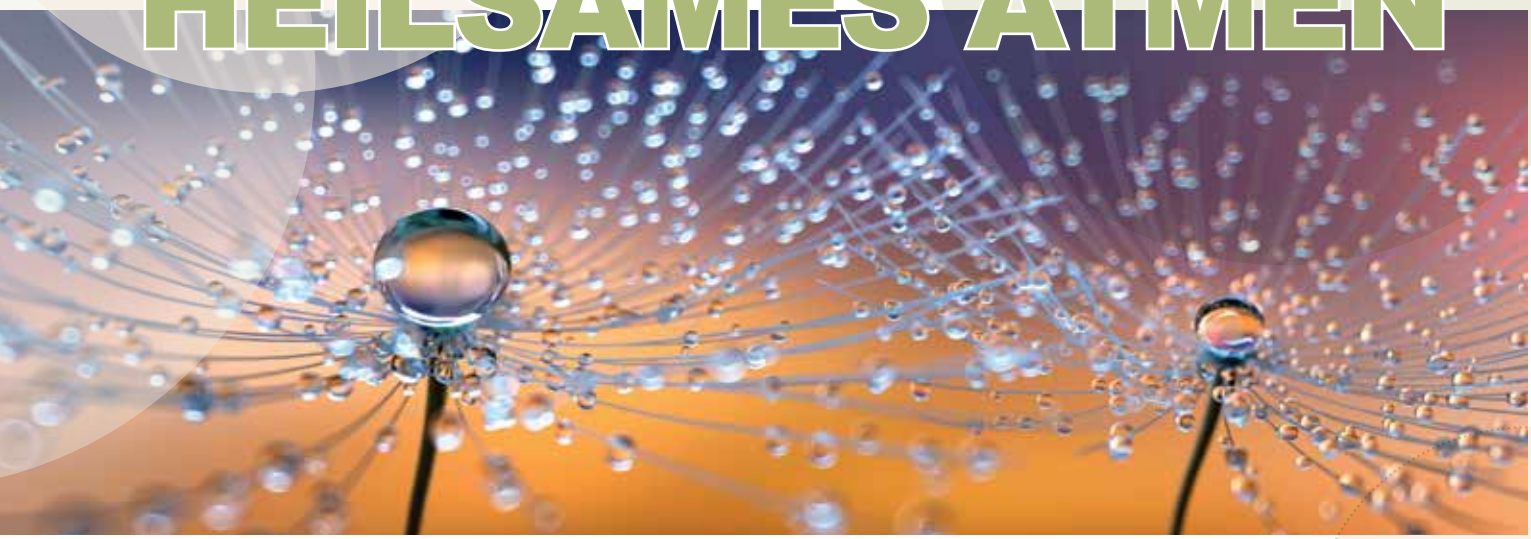
Kreuzblütlergemüse vollbringt wahre Wunder für unsere Gesundheit. Kohlsorten wie Brokkoli beugen DNA-Schäden und Metastasenwachstum vor. Das Gemüse kann außerdem unsere Abwehrkräfte gegen Erreger und Schadstoffe aktivieren, Lymphomen vorbeugen, die Leberentgiftungsenzyme ankurbeln und das Progressionsrisiko von Brustkrebs und Prostatakrebs verringern. Jener Bestandteil, der sehr wahrscheinlich für diese positiven Wirkungen verantwortlich ist, ist Sulforaphan, das fast ausschließlich von Kreuzblütlergemüse gebildet wird. Hier ist ***Meerrettich*** der Spitzenreiter, weshalb er auf unserem täglichen Speiseplan nicht fehlen sollte!

Aufgrund ihrer immunstärkenden und krebsbekämpfenden Eigenschaften ist es ebenfalls empfehlenswert, ***Pilze*** in den täglichen Speiseplan zu integrieren. Sie stellen die beste Quelle von Ergothionein dar – eine Aminosäure, die laut Untersuchungen zellschützend wirkt. Das Besondere: Sie kann bis in die Mitochondrien, die mikroskopisch kleinen Kraftwerke unserer Zellen, gelangen! Und hier ist die enthaltende DNA besonders empfindlich gegenüber Schäden, die durch freie Radikale verursacht werden.

Nüsse, vor allem ***Walnüsse*** sind reich an Antioxidantien- und sehr gute Omega-3-Spender und zählen neben Kurkuma zu den bedeutsamsten Antioxidantien. Die Kurkumawurzel verdankt ihre kräftige gelbe Farbe dem Pigment Curcumin, das eine wichtige Rolle bei der Prävention und Behandlung von verschiedenen Krebsarten spielt. Außerdem wurde gezeigt, dass Curcumin bei der Behandlung von rheumatoider Arthritis, Osteoarthritis und anderen entzündlichen Erkrankungen wirksam ist wie zum Beispiel bei Lupus und entzündlichen Darmerkrankungen.

In puncto ***Vollkorn*** sollte man sich beim Einkaufen ebenfalls von der Farbe leiten lassen und beispielsweise lieber zu rotem als zu weißem Quinoa greifen. Auch die farbigen Reisvarianten haben neben einem etwa fünfmal höheren Antioxidantien Gehalt eine größere antiallergene Aktivität und eine stärker krebsbekämpfende Wirkung.

HEILSAMES ATMEN



AUSATMEN - RUHIG WERDEN - LOSLASSEN

Die Atemfunktion ist ein Stoffwechselvorgang, der mit und ohne Mitwirkung des Bewusstseins ablaufen kann. Mit unserem Bewusstsein können wir aber die Atmung so beeinflussen, dass sie auf unsere anderen Körpersysteme modulierend, anregend oder mäßigend einwirkt. 10 Atemzüge helfen, um sich zu entspannen.

Rein biologisch betrachtet brauchen wir Menschen gar nicht so viel zum Überleben. Etwas Essen, etwas Trinken und natürlich: Luft. Im wörtlichen Sinne ist Luft unser wichtigstes Lebensmittel. Ungefähr 12.000 Liter am Tag wandern durch unsere Lungenflügel. Doch während wir uns über Essen und Trinken Gedanken machen, hat für uns die Sauerstoffzufuhr keine große Bedeutung. Über den Atem nehmen wir nicht nur Sauerstoff auf, sondern auch Lebensenergie, je tiefer wir atmen. Durch Stress, Verspannungen, schlechte Körperhaltung und schädliche Angewohnheiten atmen aber viele Menschen nur in die Brust und nicht bis in den Bauch, weil sie zu enge Kleidung tragen, oder lange im Büro sitzen.

Die Atmung ist ein hocheffektives Kommunikationsmittel zwischen Körper und Geist, das wir kontrollieren können!

Wer regelmäßig übt, entspannt und trainiert damit den gesamten Atemapparat und kommt so auch im Alltag wieder zu einer insgesamt tieferen, entspannteren Atmung. Zudem können Atemübungen die Lungenkapazität erweitern, wenn sie mit Techniken wie Luftanhalten, tiefer Einatmung in den Brustraum arbeiten. Wer durch den Bauch atmet, hält sein Zwerchfell in Bewegung. Dieses liegt zwischen Brust- und Bauchhöhle und streckt sich kuppelförmig den Lungen entgegen.

Wenn es kontrahiert, zieht es die Lunge bis zu zehn Zentimeter nach unten. Dadurch vergrößert sich das Volumen eines Atemzugs von etwa einem halben auf sagenhafte drei Liter. Grund genug, diesen Muskel durch bewusste Bauchatmung fit zu halten. Spitzensportler wissen, wie entscheidend sich eine gute Lungenkapazität auf die Leistungsfähigkeit und die Fitness auswirkt.

Auch wenn wir uns manchmal als getrennt von der Welt empfinden, sind wir dies doch niemals. Unser Herz schlägt im Rhythmus der Welt, und unser Atem ist ein Verwandter des Windes

Jennie Appel / Dirk Grosser

Viele Atemübungen, so wie Rekeln und Dehnen, lösen ein Gähnen aus. Selbst Föten im Mutterleib gähnen. Man weiß heute, dass durch das Gähnen viele unterschiedliche Hirnareale aktiviert werden und Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin ausgeschüttet werden.

Gähnen versorgt uns mit mehr Sauerstoff, entspannt die häufig verkrampften Kiefergelenke und dadurch auch den ganzen Körper.

...bitte umblättern und weiterlesen

...bitte weiterlesen
⇨⇨⇨

Pranayama: Atme das Glück

Die Wechselatmung steigert die Lungenkapazität, fördert die Konzentration und bringt die Lebensenergie zum Fließen.
Setzen Sie sich bequem in den Schneider- oder Fersensitz und richten Sie die Wirbelsäule auf. Das rechte Nasenloch mit dem Daumen zuhalten, links einatmen und dabei langsam bis vier zählen. Jetzt beide Nasenlöcher schließen und den Atem für sechs bis acht Schläge halten. Dann nur rechts öffnen und für sechs Schläge ausatmen. Gleich wieder einatmen und die Übung in die andere Richtung wiederholen. Atmen Sie ca. 20 Mal pro Seite und steigern Sie die Dauer der einzelnen Intervalle.

Atmen: **Kleiner Finger, Ringfinger und Daumen**

Aktivierend: **Rechts beginnend zum Einatmen**

Beruhigend: **Links beginnend zum Einatmen, halten ausatmen und im Vakuum bleiben, 4 Schläge einatmen und 8 Schläge ausatmen**

Bewusst atmen, klar denken: Yoga und Meditation bedienen sich schon seit Jahrhunderten dieses Phänomens.

Wie wir atmen hat auch Effekte auf die Funktion unseres Gehirns. Neuesten Forschungsergebnissen zufolge synchronisiert die Atmung die neuronale Aktivität in der gesamten Großhirnrinde.
So ließen sich in allen bisher untersuchten Kortex Arealen Schwankungen der Nervenzellaktivität messen, die dem Atemrhythmus folgen. So treten im Hippocampus zwischen dem Ein- und Ausatmen hoch frequente Spannungsschwankungen (sharp wave ripples) auf, die für die Übertragung von Gelerntem ins Langzeitgedächtnis essentiell sind, so der Neurobiologe Detlef Heinz Heck (2018). Durch eine tiefe Atmung verbessern sich die kognitiven Leistungen wie das räumliche Vorstellungsvermögen oder die Merkfähigkeit. Vermutlich strukturiert der Atemrhythmus die Gedächtnisprozesse. Studien mit Yoga- und Meditationsmeister aber auch die Forschungsergebnisse von Steven Laureys über Apnoetaucher, die ohne Sauerstoffgerät bis zu 100 m in die Tiefe tauchen, zeigen ähnliche Ergebnisse.

„Besser atmen zu lernen bedeutet, besser leben zu lernen. So habe ich entdeckt, dass ich, indem ich den Rhythmus und die Tiefe meiner Atmung ändere, meine Emotionen, meinen Bewusstseinszustand und meine Konzentration beeinflussen kann und ruhiger werde“.

Guillaume Nery Apnoetaucher

Gähnen versorgt uns mit mehr Sauerstoff

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, dehnen und rekeln Sie sich. Beginnen Sie nun hemmungslos zu gähnen – ohne die Hand vor den Mund zu halten! Öffnen Sie leicht den Mund, atmen Sie ein und lassen Sie das Gähnen langsam kommen. Geben Sie ihm einfach nach, lassen Sie zu, dass sich Ihr Mund immer weiter öffnet und das Kiefergelenk sich löst.

Die Wirkung von bewusster Atmung erklärt sich hauptsächlich durch die Wirkung des Atems auf das Nervensystem, vor allem auf den Sympathikus und den Parasympathikus.

Ausgleichende und beruhigende Atemübungen legen den Fokus auf eine lange Ausatmung. Diese aktiviert den Parasympathikus, den Teil unseres Nervensystems, dessen Aktivierung unter anderem den Blutdruck und die Herzfrequenz absenkt. Ist der Parasympathikus aktiv, sind wir entspannt und der Körper kann regenerieren und heilen. Aktivierende, anregende Atemübungen, wie das Kapalabhati aus dem Yoga, dagegen legen den Fokus auf die Einatmung und aktivieren so den Sympathikus. Blutdruck und Herzfrequenz werden erhöht, was uns wach und leistungsfähig macht.

Es lohnt sich, die Art und Weise, wie wir atmen, bewusst wahrzunehmen, denn so können wir unsere Gefühle besser kennenlernen und durch eine Veränderung des Atemmusters beeinflussen.

Der Atem reagiert auf alles, was uns innerlich und äußerlich bewegt. Die Sprache kennt viele Ausdrücke dafür, wie sehr Atem und Gefühle zusammenhängen: Wir finden etwas Schönes atemberaubend, halten vor Angst die Luft an, oder es stockt uns der Atem vor Aufregung. Wie ein Mensch denkt, fühlt und handelt, spiegelt sich in seinem Atemmuster wider. Denn der Atem ist immer eine Resonanz dessen, wie wir uns gerade fühlen. Er ist schwer, wenn wir gerade bedrückt sind und sprudelt fast, wenn wir glücklich sind. Wenn wir ganz bei uns und entspannt sind, atmen wir tief. Wenn wir wütend sind, atmen wir sehr viel ein, aber nur kurz und stoßweise aus. Der einfachste Indikator für innere Störungen, ist unsere eigene Atmung, und der einfachste Korrektor ebenfalls. Das Achten auf die eigene Atmung, hilft einen Zugang zu uns selbst zu finden, nachzuspüren wie unser Atem fließt und durch bewusste Atmung regulierend auf den Körper einzuwirken. Atmen ist wie eine Wellenbewegung: einatmen, Kraft holen, loslassen. Beim Ausatmen können wir einen kleinen Teil unserer Anspannung der Luft mitgeben, die unseren Körper verlässt. Durch bewusstes Wahrnehmen unseres Atmens können wir uns in Verbindung mit uns selbst bringen und mit unseren Innenräumen in Kontakt kommen. Ein ähnlicher Effekt tritt auch auf, wenn wir Summen z.B. OMM. Dabei beginnen die Innenwände des Körpers zu vibrieren, der Summerton nimmt den Innenraum ein und aktiviert den ganzen Körper.

Den Atem spüren

Wenn Sie etwa eine Hand unter das gegenüberliegende Schlüsselbein legen, die Finger Richtung Schulterkuppe, dann können Sie spüren, wie der Atem von innen zu Ihrer Hand wandert. Dieser Raum wird noch deutlicher, wenn Sie den Druck etwas erhöhen. Sie spüren, wie Ihr Atem zu Ihrer Hand schwingt und Ihre Hand in Resonanz mit ihm ist. Wenn Sie auf diese Weise ein paar Atemzüge machen, können Sie sich von der Hektik des Alltags befreien und langsam einen neuen Zugang zu Ihrem Körper gewinnen. .

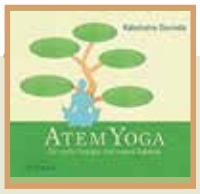
Schmerzen wegatmen

Auch bei Schmerzen kann der Atem lindernd und beruhigend wirken. Dabei ist es wichtig den Schmerz kommen zu lassen, das unangenehme Gefühl anzunehmen und in den Schmerz zu atmen. Dadurch verringert sich meistens das Schmerzempfinden. Wenn man nicht mehr gegen den Schmerz ankämpft, kann man in eine Kommunikation mit dem Körper treten und ihn fragen, worauf er aufmerksam machen will. Wenn man hingegen den Schmerz als Feind betrachtet, verändert sich die Atmung, wird flacher oder stockt, und die Ausschüttung der besänftigenden Hormone wird blockiert.

Buchtipp

Einfach atmen:

Der leichte Weg zur inneren Ruhe.
Helga Segatz (2018).



Buchtipp

Atem-Yoga:

Für mehr Energie und innere Balance. Audio-CD für Einsteiger. Kalashatra Govinda (2016).

DIE KRAFT DER BEWEGUNG

Wahrscheinlich kennen Sie die Zwickmühle der Gedanken „Eigentlich sollte ich mal wieder körperlich was tun...aber mir fehlt die Zeit...es ist grad so viel zu tun...ich kann mich nicht aufraffen!“. Dann kennen Sie auch das Gefühl, wenn Sie die Runde Laufen doch einplanen und die notwendige Motivation irgendwie aufbringen konnten. Sie sind stolz, es fühlt sich gut an, Sie sind irgendwie entspannter und mit neuer Energie erfüllt!

Dass regelmäßige Bewegung gesund für unseren Körper ist, ist hinreichend bekannt. Eine kräftige Muskulatur unterstützt unseren Bewegungsapparat und reduziert Schmerzen sowie arbeitsbedingte Fehlbelastungen. Außerdem beugt regelmäßige körperliche Betätigung Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, wirkt positiv auf die Knochendichte und -Stabilität und hilft gegen Übergewicht. Auch schützende Effekte hinsichtlich des Risikos an Krebs zu erkranken, konnten bereits nachgewiesen werden.

Sport fördert das Immunsystem.

Die entzündungshemmende Wirkung von Sport und Bewegung ist inzwischen gut belegt. Denn Muskeln, die trainiert werden, produzieren diverse Botenstoffe, darunter auch Zytokine und setzen große Mengen des Immunbotenstoffs Interleukin-6 ins Blut frei. Dieses wirkt antiinflammatorisch. Diese antientzündliche Wirkung ist vermutlich auch der Grund, warum Menschen, die viel Sport machen, eine bessere Immunabwehr haben und eher vor Arteriosklerose geschützt sind.

Bewegung kann weit mehr als den Körper langfristig gesund zu halten. Die Auswirkungen auf unsere Psyche sind ebenso weitreichend.

Hauptschaltstelle ist unser Gehirn. Wenn wir körperlich aktiv sind, regt das Gehirn die Produktion wichtiger Botenstoffe an, die wie natürliche Stimmungsaufheller wirken. Die als Glückshormone bekannten Botenstoffe sind Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Endorphine. In ihrem Zusammenspiel sind sie für zahlreiche positive Gefühlszustände und Gedanken verantwortlich. Sie steigern unseren Antrieb und unsere Motivation, verschaffen uns Energie und das Gefühl von Stärke. Gelassenheit, innere Ruhe und Zufriedenheit stellt sich ein. Auch positive Auswirkungen auf die Schlafqualität sind belegt. Gleichzeitig werden unangenehme Gefühle wie Kummer, Ängste oder Aggressivität abgeschwächt. Das ist auch der Grund dafür, warum körperliches Training in der Therapie von psychischen Erkrankungen, wie Depressionen oder Angststörungen, mit beeindruckend positiven Ergebnissen eingesetzt wird.

Die Produktion von Glückshormonen setzt bei sportlicher Betätigung relativ schnell ein.

Wir kennen diesen angenehmen Gefühlscocktail nach erfolgreich absolvierten Trainingseinheiten. Davon wollen wir mehr und das sollte uns dabei unterstützen, die Regelmäßigkeit körperlichen Trai-

nings aufrechtzuerhalten. Um aber langfristig gesundheitsförderliche Effekte auf Körper und Psyche zu erzielen, wird für gesunde Erwachsene empfohlen, mindestens 2 ½ Stunden pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 1 ¼ Stunden pro Woche mit höherer Intensität oder eine entsprechende Kombination aus Bewegung unterschiedlicher Intensität durchzuführen. Idealerweise sollte die Aktivität auf möglichst viele Tage der Woche verteilt werden.

Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!

Ein guter Zugang zu Bewegung - und damit auch der langfristige Erhalt bis ins hohe Erwachsenenalter - wird bereits in Kindheitstagen gelegt. Spaß am Spiel, Freude an der Bewegung, Aktivitäten in der Natur, das sollte bereits bei unseren Kindern zum Alltag gehören. Sport trägt wesentlich dazu bei, dass wir uns in unserem Körper wohl fühlen, ausgeglichener und mental stabiler sind. Gerade in Zeiten von Stress und Überforderung ist Bewegung ein nützliches Mittel. Es hilft Stresshormone abzubauen und in unser inneres Gleichgewicht zurück zu gelangen. Wir bekommen den Kopf wieder frei, können besser denken und uns konzentrieren. Gleichzeitig hilft es uns für zukünftige Belastungen besser gerüstet zu sein.

Aber was tun, wenn der „innere Schweinehund" eine scheinbar unüberwindbare Hürde darstellt?

Große Ziele erreichen wir immer durch den Start mit ersten kleinen Schritten. Beginnen Sie damit Pausen für kurze Bewegungsübungen zu nützen, die Treppe statt den Lift zu nehmen, im Bus eine Station früher auszusteigen oder kurze Wege mit dem Fahrrad zu bestreiten. Mit jedem Erfolgserlebnis steigt auch ein Stück Selbstvertrauen und das motiviert zum weiteren Tun. Und je regelmäßiger wir etwas tun, desto normaler und selbstverständlicher wird es.

- Beachten Sie aber Anzeichen von Überforderung und Leistungsdruck. Beginnen Sie mit leichten Trainingseinheiten und steigern Sie sich langsam. Tun Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen und hören Sie dabei auf Ihren Körper. Nehmen Sie bewusst wahr, was Ihnen gut tut und reagieren Sie auf Warnsignale wie Schmerzen.
- Nützen Sie, wann immer möglich, Bewegung in der freien Natur. Schon ein Spaziergang im Wald ruft ähnliche gesundheitsförderliche Effekte auf Geist und Körper wach. Bewegung an der frischen Luft und bei natürlichem Licht stärkt das Immunsystem und die Infektabwehr.
- Aktivieren Sie die emotionalen Bereiche Ihres Gehirns, das macht es leichter die Entscheidung für das Beginnen zu treffen! Ziele alleine machen noch lange nicht die nötige Disziplin aus. Machen Sie sich bewusst, warum Sie etwas tun wollen, warum es für Sie wichtig ist! Sie können jetzt schon die Augen schließen und in Ihrer Vorstellungskraft erleben, wie Sie sich nach der Trainingseinheit wohl fühlen werden, wie Sie strahlen, die positive Energie in sich spüren und stolz auf sich sind, weil Sie das gesteckte Ziel erreicht haben.
- Nützen Sie auch die Kraft von Musik. Ein Power-Song vor dem Training kann helfen in die richtige Stimmung zu kommen.
- Viele lassen sich leichter motivieren, wenn Sie einen Trainingspartner haben oder Bewegung in Gruppen machen. Damit steigt auch die Verbindlichkeit und Motivationstiefs lassen sich leichter überbrücken.

Also los, nützen Sie die vielfältige Kraft von Bewegung und beginnen Sie heute noch mit dem ersten Schritt! Seien Sie Vorbild, nehmen Sie Ihre Kinder mit. Setzen Sie jeden Tag eine kleine Handlung, denn das bringt Sie jeden Tag ein Stück näher zum Ziel.

Buchtipp

Die Heilkraft der Bewegung:

Wie Sie Krankheiten besiegen und Ihr Leben verlängern. Jörg Blech (2014).

Mag.ª Kerstin Eibel
Sportpsychologin, Mentalcoach, Arbeitspsychologin, Trainerin und Universitätslektorin
Radetzkystraße 31, A-8010 Graz
Tel.: +43 664 / 44 17 047
eibel@topperformance.at
www.topperformance.at

GUTE NACHT!

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“
Aristoteles

WEGE ZU EINEM ERHOLSAMEN SCHLAF

Erholsamer Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit, sondern purer Luxus. Ein Luxus, den Sie sich gönnen sollten, denn er gibt Kraft, steigert das Wohlbefinden und erhält Sie gesund.

Denn Schlafprobleme und Schlaflosigkeit sind ein weit verbreitetes Phänomen. Durchwachte Nächte fühlen sich aber nicht nur am nächsten Morgen unangenehm an, sondern senken auf Dauer Ihre Belastbarkeit, machen Sie missmutig und sogar krankheitsanfällig. Zu schätzen wissen wir den erholsamen Schlaf allerdings oft erst, wenn er sich nicht mehr einstellen will. Schon nach zwei Tagen mit weniger als sechs Stunden Schlaf kommt es zu Problemen bei der Konzentration. Der Zustand, mit dem man dann durch den Tag geht, entspricht einem Alkoholspiegel von 0,5 Promille.

Schlafprobleme können verschiedene Ursachen haben.

Sie resultieren unter anderem aus Erkrankungen, entstehen durch Schichtarbeit, psychische Belastungen, Stress, aber auch durch ungünstige Bedingungen rund um das Schlafen. Weshalb so viele oft nur schlecht zur Ruhe kommen, dafür können verschiedene Gründe infrage kommen. Bei etwa 30 Prozent aller Schlafstörungen liegt eine organische Ursache vor, sie stehen mit Krankheiten – etwa Schilddrüsenproblemen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden – in Verbindung. Vor allem bei Frauen stellen sich Probleme mit dem Schlaf vermehrt im Alter ein.
Den Großteil führen Mediziner jedoch auf seelische Ursprünge zurück. Vor allem perfektionistisch veranlagte Menschen leiden unter dieser Art von Schlafstörungen. Solche Patienten können auch nachts nicht loslassen und halten sich mit Grübeln wach.
Auch die intensive Nutzung von Smartphones kurz vor dem Schlafengehen kann Schlafprobleme verursachen. Fast die Hälfte der Befragten gab an, das Handy weniger als zehn Minuten vor dem Licht-Ausschalten noch zu verwenden. „Die starken Blauanteile des Lichts, die die Bildschirme abgeben, sind wahre Schlafräuber. Blaulicht signalisiert der inneren Uhr, dass es Tag ist. Es unterdrückt das Hormon Melatonin, das den Körper zur Ruhe kommen lässt“. Das Hauptthema sind aber Belastungen und Stress am Arbeitsplatz: „Menschen können nach einem stressigen Tag nicht abschalten, die Gedanken daran, was heute nicht erledigt wurde oder was morgen zu tun ist, bringen sie um den Schlaf.“ Das könne zu einem Teufelskreis führen, wo das Nicht-schlafen-Können selbst zum Stressfaktor wird.

Treten Schlafprobleme über einen längeren Zeitraum hinweg auf, einen Monat oder länger, und beeinträchtigen sowohl das Wohlbefinden als auch die Leistungsfähigkeit, ist es Zeit, professionelle Hilfe zu suchen. Weiterhelfen können der Hausarzt oder die Hausärztin, ein/e Psychologe/in oder ein Schlaflabor.

Führen Sie am besten vorab über mindestens zwei Wochen ein Schlaftagebuch und notieren darin alles, was Ihren Schlaf beeinträchtigt haben könnte: Ihre Essens- und Schlafgewohnheiten, ihre Abendgestaltung, die Häufigkeit des nächtlichen Aufwachens ...

Den Schlaf gezielt anlocken.

Essen Sie abends bewusst etwas Leichtes – und das spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen. Tryptophanhaltige Nahrungsmittel wie Milch, Käse, Nüsse und Bananen, vor allem in Kombination mit Kohlenhydraten fördern die

Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Unsere Großmütter kannten dieses Geheimnis schon vor langer Zeit und servierten uns zum Einschlafen eine Honigmilch. Auch fördern regelmäßige körperliche Bewegung untertags sowie ein gemütlicher Abendspaziergang einen erholsamen Schlaf.

Bewegung zählt zu den gesündesten Maßnahmen, um erholsam schlafen zu können. Ausdauersport wie Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Walken, zumindest dreimal in der Woche für je 30 Minuten, begünstigt das Einschlafen. Allerdings nur, wenn wir ihn in die Nachtmittags- oder frühen Abendstunden legen. Kurz vor dem Zubettgehen regt er den Kreislauf an".

Abendliche Rituale helfen, den Körper auf den Schlaf einzustimmen.

Lassen Sie den Tag abends mit einem wohltuenden Ritual gemütlich ausklingen. Vielleicht mit ruhiger Musik, einem positiv stimmenden Buch, einem warmen Bad, einem entspannenden Tee oder einem liebevollen Gespräch. Wenn es Ihnen schwer fällt, abends abzuschalten, kann es helfen, ein Tagebuch für die Entsorgung Ihres Seelenmülls zu nutzen. Nehmen Sie sich schon am frühen Abend Zeit zum Grübeln und zum Problemewälzen, dann gewinnen Sie etwas Abstand. Wer oft nachts an Unerledigtes denken muss, legt sich am besten ein paar Schreibutensilien aufs Nachtkästchen um spontane Gedanken niederschreiben zu können.

Tipps, wenn es mit dem Schlafen nicht klappt!

- Schauen Sie, wenn Sie nachts aufwachen, nicht auf die Uhr! Drehen Sie Ihren Wecker so, dass Sie das Ziffernblatt nachts nicht sehen können. Der Blick auf die Uhr kann unangenehme Gedanken („Schon so spät!") und körperliche Reaktionen wie Anspannung auslösen, die ein Wiedereinschlafen verzögern.
- Stellt sich der ersehnte Schlaf über längere Zeit nicht ein, stehen Sie lieber wieder auf. Bevor Sie sich lange Zeit genervt im Bett wälzen, gehen Sie besser einer monotonen und ruhigen Tätigkeit nach und hören beispielsweise Musik. Vermeiden Sie dabei helles Licht. Gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie wieder so richtig müde sind.
- Finden Sie vor lauter Gedanken, die wie Fledermäuse in Ihrem Kopf herumflattern, keine Ruhe, kann ein einfacher Trick helfen. Setzen Sie Ihre störenden Gedanken mittels Vorstellungskraft nacheinander auf kleine Wolken und schicken diese in den Himmel. Oder wenn Sie es lieber aktiv mögen, duschen Sie Ihre Füße kalt ab und ziehen anschließend warme Socken an. Dadurch wird Energie aus dem Kopf abgezogen.
- Nehmen Sie verschreibungspflichtige Medikamente nur unter ärztlicher Anleitung und nur so kurz wie möglich ein. Pflanzliche Präparate, die beispielsweise Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume enthalten, können bei leichten Schlafstörungen eine gute Hilfe sein.
- Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Atemübungen können das Einschlafen und auch generell Ihre Gelassenheit fördern. Legen Sie beispielsweise nächstes Mal, wenn Sie nicht einschlafen können, Ihre Hände auf den Bauch und beobachten Sie Ihren Atem. Spüren Sie, wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher einströmt. Können Sie das Heben und Senken Ihrer Bauchdecke wahrnehmen? Atmen Sie langsam oder schnell? Nehmen Sie bewusst die Pausen zwischen dem Ein- und Ausatmen wahr.

Erholsamer Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für gute Laune und starke Nerven – es lohnt sich daher, sich aktiv darum zu bemühen. Und die gute Nachricht lautet: Schlaf lässt sich anlocken und schon kleine Veränderungen Ihrer Gewohnheiten können ihn deutlich verbessern.

Buchtipp

Schlaf gut!:

Das Geheimnis erholsamer Nachtruhe.
Guy Meadows (2016).

Magg.ª Petra Ruprechter-Grofe
Klinische,- Gesundheits- und Arbeitspsychologin, Autorin. Tätig in den Bereichen Tabakentwöhnung, Lebensstiländerung und Resilienz.
www.arbeitsberatung.at
ruprechter-grofe@arbeitsberatung.at

ACHTSAMKEIT UND MEDITATION GEGEN STRESS

„In den Besprechungen mit meinen Mitarbeitern und den Kunden läuft es in letzter Zeit viel besser. Die Übungen haben viel dazu beigetragen, dass ich mich nicht mehr so leicht aus dem Konzept bringen lasse, wenn ich auf Gegenwind stoße.“ ***Hr. K., der junge Mann, der mir das erzählt, ist vor einigen Monaten wegen einer ausgeprägten Stresssymptomatik in meine Praxis gekommen. Ein hohes Verantwortungsbewusstsein und sehr hohe Ansprüche an die eigene Leistung haben ebenso zu seiner Belastung beigetragen sowie ein relativ neues Aufgabengebiet in seiner Firma.***

Das Prinzip der Achtsamkeit entstammt jahrtausendealten Traditionen der fernöstlichen Philosophie und Meditationspraxis. Seit den 1960er Jahren haben verschiedene psychotherapeutische Schulen Achtsamkeitstechniken in ihre Arbeit integriert, und seit den 1970er Jahren fanden sie durch das wissenschaftlich fundierte Konzept der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR – mindfullness based stress reduction) vom Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt, eine weite Verbreitung. Das Neuartige an dem Konzept war damals ein partizipatorischer und ganzheitlicher Ansatz. PatientInnen lassen sich nicht passiv behandeln, sondern tragen durch eigenverantwortliches Üben zur Verbesserung ihrer Symptomatik bei, indem sie einen anderen Umgang mit sich und ihrem Umfeld, aber auch mit ihren Beschwerden lernen.

Eine besondere Stärke der Achtsamkeitsübungen liegt in der Prävention.

Achtsamkeit bedeutet nach Kabat-Zinn, die Aufmerksamkeit in einer bestimmten Weise auszurichten: auf den aktuellen Moment bezogen, absichtsvoll und nicht-wertend. Jeder von uns kennt es, dass wir mit unserer Aufmerksamkeit oft nicht im Hier und Jetzt sind, sondern uns mit Dingen beschäftigen, die in der Vergangenheit oder Zukunft liegen. Und wie schnell werden Dinge, die uns dabei einfallen, einer Bewertung unterzogen. So war Herr K., mein oben erwähnter Klient, in vielen Kontakten und Gesprächen mit MitarbeiterInnen und KundInnen damit beschäftigt, ob er wohl den vielfältigen von ihm vermuteten Erwartungen vonseiten der Kunden und des Unternehmens gerecht werde. Dies führte jedoch zu einer Verunsicherung, die dazu beitrug, dass er sein fachliches Wissen bei Weitem nicht so zur Geltung bringen konnte, wie er es gerne wollte. Das gab ihm wieder Anlass seine Leistungen abzuwerten und sich dann wieder umso mehr anzustrengen, um seinem Anspruch, gut zu arbeiten, gerecht zu werden. Dass ein solcher Umgang mit der eigenen Performance und dem Druck, der dadurch entstand, zu einer hohen Belastung führt, liegt auf der Hand. Schlafstörungen, Anfälle von Herzrasen und Panikattacken waren die Folge. In der psychologischen Behandlung war es neben der Beschäftigung mit Stressoren, Stressreaktionen und stressverstärkenden Verhaltens- und Denkmustern und dem Schaffen von Räumen für Entspannung und Selbstfürsorge ein wesentliches Element, mit dem Klienten eine Haltung der Achtsamkeit einzuüben.

In den achtsamkeitsbasierten Techniken geht es nicht um die Beschäf-

tigung mit bestimmten therapeutisch relevanten Inhalten, sondern um die Förderung einer bestimmten Haltung, sich selbst gegenüber, den Mitmenschen und der Welt gegenüber. Sie sollen Achtsamkeit und Akzeptanz gegenüber schwer kontrollierbaren innerem Erleben erhöhen und den achtsamen Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick verbessern. Zwar haben die Übungen in den meisten Fällen auch eine kurzfristige, nämlich entspannende Wirkung, sollten aber nicht mit Entspannungstechniken im engeren Sinn (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Imaginationstechniken) verwechselt werden, da ihre Funktion, wie gesagt, vor allem das Einüben einer achtsamen Haltung ist.

Dabei wird zwischen formellen und informellen Achtsamkeitsübungen unterschieden. Während die formellen Übungen (z.B. Body-Scan – achtsame Körperwahrnehmung, Atemmeditation) ein Setting außerhalb von Alltagstätigkeiten erfordern, werden die informellen Übungen als achtsame Alltagstätigkeiten (z.B. Zähne putzen, Duschen, Treppen steigen) verstanden, welche in achtsamer Art und Weise durchgeführt werden. Das Prinzip ist in beiden Fällen das Gleiche, immer wieder mit der Aufmerksamkeit zum gewählten Fokus (z.B. Atmung, Alltagshandlung) zurückkehren, sobald man ein Abschweifen der Gedanken nicht-wertend wahrnimmt.

Dies ist ganz natürlich, wird aber mit zunehmender Übung seltener auftreten. Dazu ist es ratsam, sich regelmäßig, am besten täglich, Zeit für das Üben zu nehmen. Den meisten Menschen gelingt das am besten, wenn sie sich einen fixen Zeitpunkt in ihrem Tagesablauf (z.B. 20 Minuten gleich nach dem Aufwachen am Morgen) für Achtsamkeitsübungen reservieren.

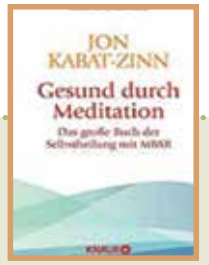
Gelingt es durch Übung immer mehr, aus eingefahrenen Mustern, die uns in vielen Situationen quasi auf Autopilot schalten lassen, auszusteigen, so ist das ein großer Schritt in Richtung Autonomie und Freiheit. Wenn ein Gedanke einfach als Gedanke und nicht als Wahrheit, ein Handlungsimpuls als Handlungsimpuls und nicht als unausweichliche Pflicht entsprechend zu handeln wahrgenommen wird, erweitert das das Feld unserer Möglichkeiten. Die für mich schönste Beschreibung des Prinzips der nicht-wertenden Haltung stammt von Erich Fried in seinem Gedicht „Was es ist“.

Informelle Achtsamkeitsübung

Gehen Sie bewusst auf verschiedene Weise, mal langsam, mal schnell. Sie können auch andere Varianten ausprobieren: schlendernd, müde, energisch usw. Nehmen Sie dabei Ihre Körperhaltung, die einzelnen Bewegungen und Ihre Stimmung achtsam wahr!

Formelle Achtsamkeitsübung

- *Nehmen Sie im Sitzen eine achtsame und würdevolle Körperhaltung ein.*
- **Sagen Sie dreimal still zu sich:** „Ich denke weder an die Vergangenheit noch an die Zukunft, sondern bleibe ganz in der Gegenwart!“ Dann tun Sie genau dies ca. eine Minute lang.
- **Sagen Sie dreimal still zu sich:** „Ich achte auf mein Ein- und Ausatmen. “Dann tun sie genau dies ca. eine Minute lang.
- **Sagen Sie dreimal still zu sich:** „Ich achte auf jeden Moment meiner Atmung, auch auf die Pausen. “Dann tun Sie genau dies ca. eine Minute lang.



Buchtipp

Gesund durch Meditation.

Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR.
Jon Kabat-Zinn (2013).

Mag. Detlef E. Scheiber
Klinischer und Gesundheitspsychologe,
Arbeitspsychologe, Supervisor (ÖVS)
Praxis: 8010 Graz, Peinlichgasse 2
Tel.: 0677 63284099
e-mail: praxis@detlefscheiber.at
www.detlefscheiber.at

WALDBADEN

DER WALD -

Natur erleben, sich bewegen, die Zeit vergessen – das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes zur geistigen und körperlichen Erfrischung. Shinrin-yoku, auf Deutsch "Baden in der Waldluft" oder kurz "Waldbaden" ist eine Naturheilmethode aus Japan, die mittlerweile zu einer anerkannten Stress-Management-Methode avanciert ist und sogar vom japanischen Gesundheitswesen gefördert wird.

Der Wald übt eine besondere Anziehungskraft auf uns aus. Es hat etwas Magisches, tief in den Wald hineinzuwandern. Aus dem hektischen Alltag entführt in angenehme Ruhe. Frische, saubere Luft, durchzogen vom würzigen Geruch feuchter Erde und Moos, man bemerkt die kleinen Dinge, Pilzformationen an urigen Wurzeln, Waldkräuter mit kleinen Blüten, Vogelgezwitscher im Blätterdach, durch das hin und wieder Sonnenstrahlen brechen.

Gerade der moderne Mensch braucht den Wald als Ausgleich. In der Natur können wir uns besonders gut erholen. Nirgendwo anders fällt es uns so leicht, uns als Teil der Natur zu empfinden. Richard Louv prägte mit seinem Buch: „Last Child in the Woods" (2009), den Begriff „Natur-Defizit-Syndrom", als Phänomen der zunehmenden Entfremdung von der Natur, die für unsere Gesellschaft kennzeichnend ist. Forschungsergebnisse legen tatsächlich nahe, dass der direkte Naturkontakt die gesunde kindliche Entwicklung fördert, sowohl körperlich als auch emotional. So verbessern sich Arbeitsgedächtnis, Konzentrationsfähigkeit aber auch Symptome wie Unruhe oder Aggressivität, wenn Kinder viel Zeit im Grünen verbringen. Eine natürliche Umgebung ist im Gegensatz zu einer bebauten tatsächlich besser dazu geeignet, sich von Stress zu erholen und positive Gefühle zu erleben.

Waldluft hilft heilen - ein bewusster Aufenthalt zwischen Bäumen ist Balsam für Körper und Psyche.

Die Waldtherapie blickt in Japan, Südkorea und China auf eine lange Tradition zurück und wurde bereits in einer Vielzahl von Studien auf ihre gesundheitsfördernde Wirkung untersucht. So sinken Blutdruck und Pulsfrequenz, die Konzentration von Stresshormonen in Blut und Speichel, der Blutzuckerspiegel und die psychische Anspannung nehmen ab, während die Stimmung steigt. Ein Aufenthalt im Wald erhöht außerdem die Immunabwehr und balanciert das vegetative Nervensystem, das unbewusste Vorgänge wie die Verdauung steuert. Warum das so ist, können wir wissenschaftlich nicht ganz erklären.

Studien belegen, dass die vielfältigen Sinneseindrücke die Aktivität des Parasympathikus stimulieren. Jener Teil, der für Entspannung und Regeneration bis auf Zellebene verantwortlich ist.

Es scheint, dass das Zusammenwirken von mehreren Faktoren dafür verantwortlich ist. Die Luft inmitten des Waldes ist staub arm, enthält kaum Reizgase oder Schad-

EIN SPIRITUELLER KRAFTORT

stoffe und die Luftfeuchtigkeit ist wesentlich höher als in der Stadt. Die zahlreichen Bäume reinigen die Luft. Außerdem sondern neben Bäumen und Sträuchern auch Flechten, Moose und Pilze gasförmige Botenstoffe ab, mit deren Hilfe sie sich vor Fressfeinden schützen. Die wirksamsten ätherischen Öle unter ihnen sind die Limonene und die Pinene, die vor allen von Fichten, Tannen und Kiefern abgegeben werden. Das Einatmen dieser Terpene während des Waldaufenthalts ist für die positive Immunregulation verantwortlich. Weiters erhöht natürliches Licht durch ein komplexes Zusammenspiel von Hormonen nachweislich die Tagesenergie. Es hebt die Laune, reguliert den Aktivitätszyklus des Körpers und verbessert den Schlaf. Auch der pure Anblick von Natur trägt zur mentalen Erholung bei: So steigert der Blick ins Grüne die Leistung und die Arbeitszufriedenheit im Büro, hebt die Laune von unseren Mitmenschen und kann sogar den Heilungsprozess von Patienten vorantreiben. Diese Effekte lassen auf eine mentale Beruhigung schließen. Scheinbar reduziert sogar das Pseudo-Waldbaden die Ausschüttung des Stresshormons Kortisol. Einzelne Waldelemente haben aber nicht dieselbe ganzheitliche und nachhaltige Wirkung auf Körper, Geist und Seele: Der Wald ist mehr als die Summe aller Bäume.

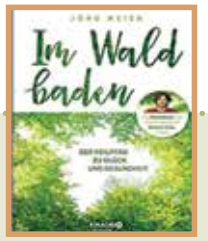
Sich ganz auf den Wald einlassen, sich der Natur anzuvertrauen, ist für viele Menschen auch eine beglückende und inspirierende Erfahrung. In fast allen Religionen hat der Wald eine hohe Symbolkraft. Bei unseren Vorfahren galt der Wald als heilig. Auch wir spüren diese Verbundenheit mit der Natur, aus der Ruhe und Gleichklang spricht und unsere Seele berührt.

Pro Monat sollte man sich zwei volle Tage in den Wald begeben. So bleibt die positive Wirkung auf das Immunsystem einen Monat lang erhalten. Nach einem Regen oder bei Nebel ist die Luft besonders reich an Terpenen.

Buchtipp

Im Wald baden:

Der Heilpfad zu Glück und Gesundheit.
Jörg Meier (2018).



Buchtipp

Der Heilungscode der Natur:

Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken.
Clemens G. Arvay (2018).