NEUE POST
12/2019

Neue Post MEINE GESUNDHEIT

Die best en Tricks und Kniffe für den Alltag

60 Sekunden für unsere Gesundheit

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit für sich selbst. Sie werden es nicht bereuen – versprochen!

Atmenübungen können Stress und Ängste lindern

TIEF DURCHATMEN

Wenn wir gestresst oder ängstlich sind, schaltet unser Körper in den „Kämpf-oder-Flieh-Modus". Unter anderem atmen wir dadurch schneller und flacher. Das ganze funktioniert aber auch andersrum: Wenn wir **langsamer Luft holen, beruhigt sich auch der Körper.** So geht's: Einfach tief einatmen und dabei bis vier zählen. Anschließend langsam ausatmen und erneut bis vier zählen.

Körper und Geist etwas Gutes tun, muss nicht immer viel Zeit kosten. Natürlich sollten wir hin und wieder aktiv werden (s. Interview). Aber auch Kleinigkeiten, die wir **problemlos in den Alltag einbauen können,** fördern unser Wohlbefinden oder beugen Krankheiten vor.

Momente, die die Lebensqualität verbessern

Verspannungen lösen, Stress effektiv lindern oder die Stimmung aufhellen: All das kann uns schon innerhalb weniger Sekunden gelingen. NEUE POST zeigt die besten Übungen und Maßnahmen, die kaum Zeit kosten, dafür aber viel bewirken können.

NACH KAFFEE, SAFT & CO.: NACHSPÜLEN

Ihre Zähne werden den kleinen zusätzlichen Zeitaufwand lieben: Nehmen Sie, nachdem Sie Kaffee, Tee, Saft oder Limonade getrunken haben, einen kleinen Schluck Wasser in den Mund. **Bewegen sie das Wasser einen Moment lang zwischen den Zähnen,** bevor sie es runterschlucken. Das schützt den Zahnschmelz vor Zucker und reduziert Verfärbungen.

DIE TREPPE NACH UNTEN NEHMEN

Treppensteigen ist gesund – das weiß jeder. Aber auch der Weg nach unten tut gut. **Beim Herabsteigen stärken Sie Ihre Muskeln und die Knochen,** sagen US-Experten. Nur wer schwere Probleme mit Hüfte, Knie oder Füßen hat, sollte abwärts führende Stufen meiden.

KURZ IN ERINNERUNGEN SCHWELGEN

Jeder wird hin und wieder etwas wehmütig oder fühlt sich niedergeschlagen. Studien belegen: In solchen Situationen kann ein kleiner, gedanklicher Ausflug helfen. **Stellen Sie sich einfach einen bestimmten Ort vor, der Ihnen besonders gut gefallen hat oder rufen Sie sich ein besonders schönes Erlebnis ins Gedächtnis.** Verweilen Sie ruhig eine Minute in Ihren Erinnerungen und lassen Sie die positiven Emotionen, die diese kleine Auszeit in Ihnen auslöst, auf sich wirken.

EINE ORANGE ZWISCHENDURCH

Schälen Sie sich öfter mal eine Orange. Das kriegt man locker in einer Minute hin – und hat den ganzen Tag was davon. Die Zitrusfrüchte sind nicht nur lecker und prall gefüllt mit Vitamin C, sie enthalten auch **wertvolle Ballaststoffe, die helfen, den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten.** Da die meisten Ballaststoffe aber in dem „Weißen" der Frucht sitzen, sollten die Orangen nicht zu ordentlich geschält werden, was ohnehin besser in den 60-Sekunden-Plan passt. Doch selbst eine penibel filetierte Apfelsine tut gut. Schließlich ist Vitamin C nicht nur für die Abwehrkräfte wichtig, sondern hält auch die Haut jung.

HANDTASCHE AUFRÄUMEN

Wissen Sie, wie viel Ihre Handtasche wiegt? Falls nicht, wiegen Sie sich selbst – einmal mit Tasche, einmal ohne. Kommt Ihre Schultertasche auf mehr als 2,5 kg, sollten Sie sie etwas aufräumen. **Nehmen Sie nur mit, was Sie wirklich benötigen.** Denn eine zu schwere Tasche kann die Muskulatur belasten und Schmerzen in Nacken, Schulter und Rücken auslösen.

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN STRESS VERTREIBEN

Das ätherische Öl der Melisse ist ideal bei Stress. Es **beruhigt, löst Ängste und steigert die Produktion von Glückshormonen im Gehirn.** Geben Sie zwei Tropfen Melissenöl auf zwei EL Mandelöl und massieren Sie sich Nacken und Schultern. Tipp: Kaufen Sie am besten Produkte mit dem Hinweis „100 Prozent naturrein" (Apotheke, Reformhaus oder Drogerie, ab 3 Euro). Nur dann erhalten Sie auch Öle ohne künstliche Aromastoffe.

AUFRECHT SITZEN UND STEHEN

Vor allem wenn wir lange sitzen oder stehen, lassen wir gern einmal die Schultern hängen. Dabei aber fällt automatisch der Kopf nach vorn. Nacken, Rücken und Hüfte werden stärker belastet, außerdem wird das Gehirn schlechter mit Sauerstoff versorgt. Daher: Öfter die Position kontrollieren. **Ideal ist Ihre Haltung, wenn sich der Kopf über den Schultern befindet.** Immer mal wieder eine Minute lang durchhalten, das diszipliniert auf Dauer die Haltung.

SCHNELLE ÜBUNG BEIM WARTEN

Anstatt an der Bushaltestelle oder der Fußgängerampel Ihren Tagträumen hinterherzuhängen, können Sie die Zeit auch sinnvoll nutzen – indem Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur stärken. Spannen Sie dafür den Muskel an, mit dem Sie auch den Urinstrahl unterbrechen können, und entspannen ihn wieder. 5-10 Wiederholungen. Diese Übungen **beugen einer Blasenschwäche vor** und können sie sogar effektiv lindern.

PROF. DR. MICHAEL STIMPEL
Professor für Innere Medizin (Universität zu Köln) Ärztl. Psychotherapeut, speziell Psychokardiologie

Kalte Güsse und Zahnseide

Das sagt der Experte

Kann man wirklich in 60 Sekunden seine Gesundheit merklich beeinflussen?

Ja, kleine Maßnahmen wie aufgeführt, können durchaus eine Wirkung zeigen. Aber sie sind nicht ausreichend. Zusätzlich sollten Sie zwei bis dreimal pro Woche für etwa 30 Minuten Schwimmen gehen oder Nordic Walking machen. Idealerweise stärken Sie ergänzend Ihre Muskeln, z.B. mit Kniebeugen, Unterarmstütz (zweimal 20 Sekunden) oder indem Sie auf einem Bein stehen (ggf. im Türrahmen abstützen).

Welche Kleinigkeiten machen Sie persönlich für Ihre Gesundheit?

Ich nehme, wann immer es geht, die Treppen statt den Aufzug. Zudem mache ich täglich, zum Abschluss beim Duschen, ein bis zwei Minuten kalte Güsse. Dabei führe ich den Wasserstrahl von unten außen über Oberschenkel nach innen unten, zuletzt Fußsohlen. Und ich trinke täglich 2 bis 2,5 l Wasser.

Haben Sie noch weitere Tipps für unsere Leser?

Benutzen Sie täglich Zahnseide. Damit können Sie Entzündungen des Zahnfleischs und des Zahnhalteapparats verhindern. Diese schaden nicht nur dem Gebiss, sondern können Entzündungen im ganzen Körper und sogar Diabetes auslösen. Außerdem sollten Sie Haut und Augen vor der Sonne schützen.

Fotos: kirstenbuchen; jump, iStockphoto (4), Alamy (5)

© PROF. DR. MED. MICHAEL STIMPEL Berliner Allee 40 (Hamburg-Haus) D-40212 Düsseldorf Tel +49 211 82 82 66 50 E-Mail info@psychokardiologie-duesseldorf.de PSYCHOKARDIOLOGIE-DUESSELDORF.DE