



Der Start ins neue Jahr ist für viele Menschen der Zeitpunkt, an dem sie gute Vorsätze planen und sich gegenseitig Wünsche aussprechen.

„Gesundheit“ ist nicht selten ein Wunsch, den wir für uns selbst aber auch für unser Umfeld äußern.

Gleichwohl nehmen wir es häufig zu selbstverständlich, dass wir gesund sind und unseren täglichen Vorhaben nachgehen können.

Zu Jahresbeginn lohnt deshalb ein Gedanke, was wir selbst dazu beitragen können, um unsere Gesundheit zu erhalten bzw. langfristig zu stärken.

Vielleicht passt ja der eine oder andere Gedanke zu Ihren persönlichen Jahresvorsätzen für 2014?

Ihre

Christa Beyrer

## Was schon Juvenal wusste

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit ist schon sehr alt. Bereits der römische Satire-Dichter Juvenal aus dem 1./2. Jahrhundert prägte den heute so bekannten Satz: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“.

Gesundheit ist also mehr als die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen. Sie bezieht sich nicht nur auf die körperliche Ebene. Vielmehr bedeutet Gesundheit „einen Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“. (Definition Weltgesundheitsorganisation)

Ebenso wissen wir durch zahlreiche Untersuchungen, dass die unterschiedlichen Ebenen der Gesundheit (körperlich, geistig und sozial) unweigerlich miteinander verbunden sind und in deutlichem Zusammenhang stehen.

en. So reichen weder ausschließlich gute Ernährung, regelmäßiger Sport oder ein wohlwollendes soziales Umfeld aus, es gilt an mehreren Stellen gleichzeitig anzusetzen.

## Gesundheit als Wert

Gerade in der heutigen Zeit, in der wir mehr als je zuvor physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind, gelangt das Thema Gesundheit immer mehr in den Fokus unserer Aufmerksamkeit. Gesundheit ist zu einem persönlichen und gesellschaftlichen Wert geworden.

Vielleicht haben wir durch eigene (leidvolle) Erfahrungen mit Krankheit oder durch Krankheit im engeren privaten Umfeld die eigene Gesundheit wieder mehr zu schätzen gelernt. Dazu kommt der gesellschaftliche Trend, möglichst lange jung, vital und leistungsfähig zu bleiben

(bzw. die Angst vor Alter und Tod), der uns dazu anhält, immer früher bewusst dafür zu sorgen, unsere Gesundheit möglichst lange zu erhalten.

Anderen Menschen wiederum ist es wichtig, im Zeitalter der zunehmenden Technologisierung, Beschleunigung und Umweltverschmutzung wieder mehr auf den Rhythmus der Natur und des eigenen Körpers zu achten und durch eine gesunde Lebensführung mehr im Einklang mit der Natur des Menschen zu leben.

## Faktoren für ein gesundes Leben

Obwohl wir alle durch genetische Programme mehr oder weniger Gefahr laufen, im Laufe unseres Lebens zu erkranken, haben wir dennoch zahlreiche Möglichkeiten, auf unsere Gesunderhaltung Einfluss zu nehmen.

## Körperliche Faktoren zur Gesunderhaltung

So einfach und einleuchtend es ist – sehr oft achten wir viel zu wenig darauf, was unser Körper braucht, um gemäß seiner natürlichen Funktionen arbeiten zu können. Wir nehmen uns nicht ausreichend Zeit für gutes, qualitativ hochwertiges und ausgewogenes Essen sondern begnügen uns mit schnellen, kalorienreichen Gerichten, die wir zwischendurch zu uns nehmen. Wir bedenken nicht, dass solches Essen uns keine langfristige Energie liefert sondern unseren Körper mehr belastet als nährt.

Der berühmte „Apfel zwischendurch“, frische Salate und deutlich weniger Kohlenhydrate sind anzuraten besonders für diejenigen, die sich tagsüber wenig bewegen. Leichte Ernährung macht weniger müde und deutlich leistungsfähiger – probieren Sie es aus!

Gute Ernährung wirkt umso besser, wenn dazu noch ausreichend Bewegung kommt. Bewegung hilft nicht nur für besseres körperliches Wohlbefinden sondern hat auch einen nachweisbaren Einfluss auf unsere mentale und emotionale Verfassung. Daher ist es so wichtig, dass wir uns regelmäßig und maßvoll bewegen. Das muss nicht bedeuten, wöchentlich mehrere Stunden dafür zu reservieren – manchmal ist die Lösung bereits, öfters das Auto stehen zu lassen, und Arbeitsweg oder tägliche Erledigungen zu Fuß oder mit

dem Fahrrad zu machen. Gerade bei sitzenden Tätigkeiten bietet Treppensteigen (anstelle des Lifts) eine willkommene Bewegung am Arbeitsplatz. Wenn Sie noch dazu Zeit für Joggen, Schwimmen o.ä. einräumen können, wird es Ihnen Ihr Körper besonders danken!

Neben körperlichen Faktoren (wie Ernährung, Bewegung, Kleidung, Hygiene u.a.) sind auch persönlichkeitsbezogene und geistig-seelische Faktoren maßgeblich an unserer Gesundheit beteiligt.

## Persönlichkeitsbezogene Faktoren zur Gesunderhaltung

Immer mehr wird auch von Ärzten, Unternehmen und Forschern anerkannt, dass auch psychisch-emotionale Faktoren zur Erhaltung der Gesundheit und bei der Heilung von Krankheit eine zentrale Bedeutung haben. Inzwischen wissen wir beispielsweise um die Macht unserer Gedanken und Gefühle und wie wir uns damit positiv beeinflussen können.

Persönlichkeitsbezogene relevante Faktoren, die eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben, kann man zu einer zentralen Kompetenz zusammen fassen:

### Selbstregulierung

Dabei geht es u.a. um folgende Fähigkeiten:

- Emotionen, Gedanken und Impulse steuern können
- Den Aufmerksamkeitsfokus positiv lenken können
- Eine innere Balance finden („mentale und emotionale

Ausgewogenheit“)

- Stressmanagement: Der Umgang mit äußeren und inneren Belastungen durch die Regulierung von (innerer) Spannung und Entspannung
- Resilienz („seelische Widerstandskraft“): Der Umgang mit Veränderungen und Krisen
- Sich selbst motivieren und Willenskraft entwickeln können.

Manche dieser Fähigkeiten fallen uns aufgrund unseres Persönlichkeitstypus sehr leicht, andere hingegen scheinen uns nur sehr schwer zu gelingen. Wir müssen nicht in „allen Disziplinen Meister werden“, vielmehr ist es wichtig, jede Kompetenz zu einem Mindestmaß zu entwickeln.

## Geistig-seelische Faktoren zur Gesunderhaltung

Über persönlichkeitsbezogene Faktoren hinausgehend, gibt es auch noch geistig-seelische Faktoren, die nachweislichen Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Es handelt sich dabei beispielsweise um die Fähigkeit zu Selbstachtung und Selbstvertrauen, die Entwicklung einer inneren Sicherheit, eines Lebenssinns als auch einer inneren Freiheit. Damit ist gemeint, das eigene Leben mehr nach den eigenen Bedürfnissen und Herzensanliegen und weniger nach den eigenen Ängsten, gelernten Glaubenssätzen oder den Erwartungen anderer zu gestalten.

## Gesundheit: Was wir dafür tun können

Die Entwicklung einer geistig-seelischen Reife hat nicht nur einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit sondern auch noch einen weiteren, nämlich ein besseres emotionales Umfeld zu gestalten: eine liebevolle Partnerschaft und Familie, lohnende Freundschaften, in denen „echte“ Begegnungen möglich und „Geben und Nehmen“ ausgewogen sind. Dieses positive soziale Umfeld wiederum wirkt ebenso fördernd für unsere Gesundheit. Ein weiteres Beispiel dafür, wie eng alle Einflussfaktoren für unsere Gesundheit miteinander verbunden sind.

### Gesunderhaltung – Wie ist das alles zu schaffen?

Auf den ersten Blick klingt es vielleicht sehr komplex und schwierig, sich für die eigene Gesunderhaltung einzusetzen. Auch hier gilt es, den „Weg der kleinen Schritte“ einzuschlagen. Je größer und anspruchsvoller unsere Vorhaben sind, umso mehr steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir sie wieder fallen lassen und weiter machen wie gehabt. Lieber kleine Änderungen, die im Laufe der Zeit für uns zur Gewohnheit werden.

Manchmal hilft es auch, sich einen Begleiter zu suchen, um den persönlichen Weg des „Gesundheitsmanagements“ zu finden und auf dem Weg immer wieder Unterstützung zu erhalten.

In jedem Fall ist es jedoch hilfreich, sein soziales Umfeld einzubeziehen, um so mehr Verbindlichkeit zu schaffen: Verabreden Sie sich zum Joggen, veranstalten Sie einmal in der Woche ein „gesundes Team-Essen“ (vielleicht sogar selbst gekocht) oder legen Sie regelmäßiger Pausen (vor allem eine Mittagspause) ein. Sprechen Sie öfter mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner darüber, was Sie bewegt, was Sie sich vorgenommen haben

und wie sie / er Sie dabei unterstützen kann. Dies wird nicht nur Ihrer Gesundheit sondern auch Ihrer Beziehung gut tun.

Sie sehen, es gibt viele kleine Schritte, mit denen Sie beginnen können – am besten heute noch, denn:

Gesundheit ist und bleibt unser höchstes Gut!

### info

Der „Wandel gestalten“ Fach-Newsletter erscheint regelmäßig mit Themen rund um Coaching, Psychologie und Therapie. Mehr dazu erfahren Sie auf meiner Homepage.

**Christa Beyrer**  
Diplom-Psychologin

Personal- und Persönlichkeitsentwicklung durch Beratung, Coaching, Training

Clemensstraße 25  
80803 München  
www.christa-beyrer.de

