

So bleiben Sie gesund

Gesunde Ernährung, Bewegung und Sport machen frisch und das ganz ohne Chemie. Kuchen und Süßspeisen enthalten viel Fett und Zucker und zu wenig Nährstoffe. Durch gesunde Ernährung kann man das Gewicht reduzieren, sowie einen erhöhten Blutdruck normalisieren und einen erhöhten Blutzucker senken. Ein übermäßiger Konsum von Milch und Weizen kann zu Unverträglichkeiten und Allergien führen. Ein sparsamer Umgang mit hoch erhitzten Fetten und frittierten Lebensmitteln ist von ganz besonderer Wichtigkeit, da sogar die Transfette durch die hohe Temperatur schädliche Stoffe entwickeln können.

Bewegung ist die beste Therapie für das Herz, den Blutdruck, Blutzucker, Depressionen, Osteoporose, Obstipation, Schlafstörungen etc. Es ist besser auf den Lift zu verzichten und stattdessen die Treppen zu nutzen, lange Spaziergänge etc.

Vernünftiger Umgang mit Stress

Regelmäßige Pausen sind sehr wichtig, man sollte sich Auszeiten nehmen und Geborgenheit schaffen, z.B.: durch Sport oder andere Aktivitäten die mit dem Alltag nicht zu tun haben (Musik, Singen, Reiten etc.).

Vernünftiger Umgang mit Alltagsdrogen

Rauchen, Alkohol, Kaffee, Schlafmittel, Abführmittel, Schmerzmittel etc. Manche Menschen vergiften sich jeden Tag regelrecht. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind sehr wichtig.

Verfasst von:

OA Dr. Mustafa Selim; Fa für Neurologie und Psychiatrie

Dr. Georgia Riepl; Ärztin in Ausbildung zu FA