

# Weltgesundheitstag (7. April)

**Wussten Sie, dass diverse gesunde Gewohnheiten sowohl Ihr Immunsystem stärken, als auch chronische Krankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs verhindern und behandeln können?**

**In was für einem Gesundheitszustand Sie sich auch befinden, Sie können ihn immer verbessern!**

**Wählen Sie eine oder zwei dieser gesunden Gewohnheiten aus, auf die Sie sich in diesem Monat vorrangig konzentrieren möchten.**

## 1. Ernährung

Erhöhen Sie Ihre Nährstoffzufuhr, indem Sie sich auf den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln konzentrieren! Besonders Blattgemüse (wie Spinat, Grünkohl, Kohl oder Löwenzahn), buntes Gemüse wie Karotten, Paprika, Kürbis, auch Zwiebeln und Knoblauch.

Nüsse und Avocados für gesunde Fette und Bohnen und Hülsenfrüchte für Eiweiss.



## 2. Ernährung (ja, sie ist so wichtig!)

Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel, chemische Substanzen wie Lebensmittelfarben und Nitrate. Vermeiden Sie auch Zucker (Kekse und Süssigkeiten) und stark verarbeitete Kohlenhydrate. Achten Sie darauf, unverarbeitete Lebensmittel zu konsumieren, die nicht aus der Packung kommen!

## 3. Hydration

(konzentrieren wir uns immer noch auf das, was Sie zu sich nehmen, als den wichtigsten Faktor, den Sie kontrollieren können!). Trinken Sie mehr Wasser oder Kräutertees. Mindestens 8 Gläser pro Tag. Kaffee hat einige Vorteile, sollte im Idealfall aber nicht in Ihr erforderliches Flüssigkeitsziel einbezogen werden.

Soda und süsse Getränke sollten Sie sich nur für Feiertage und besondere Anlässe aufheben! Ihre Gesundheit!



## 4. Bewegung!

Gezieltes Training wird bevorzugt (3 Mal pro Woche eine Stunde lang), aber stellen Sie zumindest sicher, dass Sie sich regelmässig bewegen. Das bedeutet, dass Sie nicht den ganzen Tag an Ihrem Schreibtisch sitzen sollten. Stellen Sie sich einen Wecker, machen Sie Pausen, um aufzustehen und sich zu strecken oder gehen Sie spazieren. Es gibt viele Online-Videos, die Ihnen dabei helfen. Parken Sie Ihr Auto auf der anderen Seite des Parkplatzes oder fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit. Finden Sie Wege, um mehr Bewegung in Ihren Tag zu bringen.



## Möchten Sie ....

Ihre Immunität stärken, um sich vor Covid-19 oder anderen Krankheiten zu schützen?  
Eine chronische Krankheit wie Diabetes, eine Herzerkrankung oder Krebs bekämpfen?  
Sich nicht mehr müde und gestresst fühlen oder unter Verdauungs- oder anderen "lästigen" Problemen leiden?

## 5. Priorisieren Sie Ihren Schlaf

Guter, erholsamer Schlaf ist entscheidend für Ihren Körper, um ihn zu reparieren und jung zu bleiben. Die meisten Menschen brauchen 7-8 Stunden pro Nacht. Wenn Sie denken, dass Sie "nur 4 Stunden Schlaf brauchen", schaden Sie Ihrem Körper und Ihre Gesundheit wird auf lange Sicht leiden. Verbessern Sie Ihre Gesundheit!



## 6. Managen Sie Ihren Stress

Wir können einen Teil des Stresses in unserem Leben nicht vermeiden, also müssen wir Wege finden, um seine Auswirkungen auf unseren Körper zu minimieren. Üben Sie Achtsamkeit (konzentrieren Sie sich nur auf die Gegenwart) und Wege, um Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken (konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können, entfernen Sie negative Gedanken, haben Sie eine tägliche Routine zur Selbstfürsorge).



Kennen Sie den Ausdruck "An Apple a Day Keeps the Doctor Away"?  
Es ist wahr!



## 7. Verbunden bleiben

Finden Sie einen Sinn im Leben, indem Sie sich mit dem beschäftigen, was Sie gerne tun. Schliessen Sie sich einem Verein für ein Lieblingshobby an, z. B. Gartenarbeit, Malen, Kochen, Yoga oder andere neue Aktivitäten. Sich mit positiven Aktivitäten zu beschäftigen, ist ein guter Weg, um Stress abzubauen und Ihren Geist von negativen Gedanken zu befreien. Nehmen Sie sich Zeit, um das Leben anderer zu verbessern, indem Sie sich ehrenamtlich bei einer Wohltätigkeitsorganisation oder einem religiösen Verein engagieren. Sie werden überrascht sein von dem Gefühl der Freude und Erfüllung, das Sie dadurch erfahren.

## 9. Alkohol einschränken

Während ein gelegentliches Glas Rotwein nachweislich einige gesundheitliche Vorteile hat (die auch viele Gemüsesorten bieten), enthält jeder Alkohol Ethanol, das für den Körper giftig ist. Der Zuckergehalt von Alkohol ist ebenfalls schädlich für den Körper, und Alkohol wird mit einem höheren Risiko für eine Reihe von Krebsarten wie Brust- und Dickdarmkrebs in Verbindung gebracht. Selbst die aktuellen Richtlinien in vielen Ländern von zwei Getränken pro Tag sind wahrscheinlich schädlich für Gesundheit.



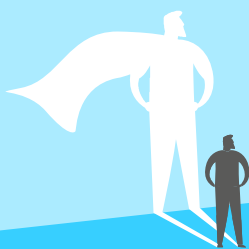
## 8. Vermeiden Sie Tabak, Freizeitdrogen und andere schädliche Substanzen

Wenn Sie Zigaretten rauchen, sollten Sie damit aufhören - sofort! Aber es gibt noch andere Chemikalien und Schadstoffe in Ihrem Leben, von den Hautpflegeprodukten, die Sie vielleicht verwenden, bis zu den Reinigungsmitteln in Ihrem Haus, der Verschmutzung durch den Verkehr oder die Fabriken, in deren Nähe Sie vielleicht wohnen. Informieren Sie sich über Ihre mögliche Belastungen und ergreifen Sie Massnahmen, um die Giftstoffe, denen Sie sich aussetzen (absichtlich oder unabsichtlich), einzuschränken.



## 10. Übermedikation vermeiden

Pharmazeutische Medikamente wurden erfunden, um in vielen Fällen Lebensretter zu sein oder die Lebensqualität von Menschen mit beeinträchtigenden Symptomen zu verbessern. Viele Menschen greifen jedoch zu Tabletten, ohne an ihre langfristige Gesundheit zu denken. Antibiotika sollten sparsam und nur unter ärztlicher Aufsicht eingesetzt werden, um eine bakterielle Infektion zu behandeln. Gegen Viren oder andere Krankheitserreger helfen sie nicht. Wenn Sie Kopfschmerzen oder eine Muskelzerrung haben, sollten Sie eher zu natürlichen Heilmitteln greifen, bevor Sie zu einer schnellen Lösung greifen. Medikamente verbessern Ihre Gesundheit nicht!



**Werden Sie Ihr eigener Gesundheitsheld! Bilden Sie sich weiter.**

Ihr Arzt weiss nicht, wer Sie geistig, emotional oder spirituell sind. Hören Sie auf Ihren Körper. Viele Gesundheitsprobleme können mit einem ganzheitlichen Ganzkörperansatz angegangen werden, der zu gesunder Langlebigkeit und allgemeinem Wohlbefinden führen wird.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen entsprechen zuverlässigen Quellen, diese stehen jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte.