

## Bewegung

Das Ziel ist es, regelmässig aktive Zeiten in Ihren Alltag zu integrieren. Viel laufen, Treppen steigen, vom Stuhl aufsitzen – alle diese Aktivitäten stärken Ihre Muskulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System. Besuchen Sie zudem regelmässig beispielsweise eine Gymnastikgruppe, bei der nicht nur alle Körperpartien gestärkt werden, sondern Sie auch Spass haben und soziale Kontakte pflegen können. Das stärkt Ihr Wohlbefinden. Und denken Sie daran: **Jeder Schritt zählt!**

## Essen & Trinken

Diese Woche haben Sie kennengelernt, dass **regelmässiges Essen** wichtig ist, um genügend Energie (Kohlenhydrate und Fette) und von allen wichtigen Nährstoffen (Proteine, Vitamine, Mineralstoffe) zu sich zu nehmen. Aber auch genügend Wasser ist wichtig. Zudem geben regelmässige Mahlzeiten Ihrem Tag eine Struktur, dies unterstützt Ihre Verdauung und ganz allgemein Ihre «innere Uhr».

Allgemein sollten Sie **drei Hauptmahlzeiten** (Frühstück, Mittagessen, Nachtessen) einnehmen. Bei Bedarf können die drei Hauptmahlzeiten durch zwei bis drei über den Tag verteilte Zwischenmahlzeiten ergänzt werden. Gerade bei geringem Appetit kann es helfen, mehrere kleine, statt wenige grosse Mahlzeiten zu essen.

Und zur Wiederholung hier noch einmal **die drei Teile eines optimalen Tellers**:

1. Ein proteinhaltiges Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Fleisch, Eier, Tofu, Fisch, Milch, Käse, Joghurt, Quark oder Seitan
2. Ein stärkehaltiges Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Polenta, Hirse oder andere Getreide und
3. Eine oder mehrere Gemüse- oder Früchtesorten (Salat zählt auch dazu).

Dazu kommt etwas zum Trinken. Wenn Sie die Lebensmittel innerhalb der drei Teile regelmässig abwechseln, führen Sie sich alle wichtigen Nährstoffe zu.



## Entspannung/Achtsamkeit

Diese Woche haben Sie den Body-Scan kennengelernt. Zwei Fragen, die dabei häufig auftauchen:

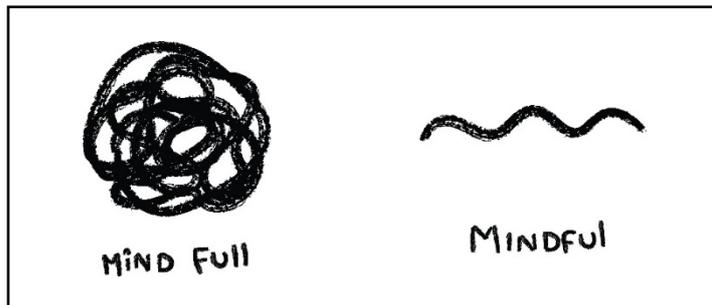
### «Wie gehe ich mit unangenehmen Erlebnissen während der Übung um?»

Es kann durchaus sein, dass Sie beim Body-Scan Verspannungen oder Schmerzen wahrnehmen, die Sie noch gar nie wahrgenommen haben. Diese können z. B. auf ein unangenehmes Erlebnis zurückzuführen sein. Das Ziel der Achtsamkeit ist nicht, Unangenehmes verschwinden zu lassen, sondern die Dinge einfach ohne Bewertung so anzunehmen, wie sie im gegenwärtigen Moment sind. Wenn Sie also Verspannungen oder Schmerzen spüren, können Sie bewusst in diesen Bereich hineinatmen und beobachten, wie sie sich allenfalls verändern. Wenn Schmerzen allerdings zu stark sind, kann es hilfreich sein, die Aufmerksamkeit bewusst auf andere Körperstellen sowie den Atem zu lenken.

### «Mein Kopf ist ständig woanders. Was mache ich falsch?»

Die Antwort auf diese Frage lautet: Nichts! Es ist völlig normal, dass Ihre Gedanken wandern. Es geht allen Menschen gleich. Wir sind sehr leicht abzulenken. Nehmen Sie also abschweifende Gedanken bewusst zur Kenntnis und bringen Sie sie sanft zurück zu Ihrem Körper. Das ist ein wichtiger Bestandteil dieser Übung. Mit jedem Mal stärken Sie Ihre Achtsamkeit.

Falls bei Ihnen Fragen im Zusammenhang mit dem Body-Scan auftauchen, die Sie gerne besprechen möchten, können Sie das Kontaktformular in der App benutzen.



### Was ist Stress?

Stress ist sehr individuell und kann unterschiedliche Ursachen haben. Zudem muss zwischen positivem Stress («Eustress») und negativem Stress («Distress») unterschieden

werden. Positiver Stress tritt in herausfordernden Situationen auf, die als lösbar empfunden werden. Bei überfordernden Situationen tritt negativer Stress auf. Stress kann dabei auf unterschiedlichen Ebenen wirken: körperlich, mental oder sozial. Zudem beeinflussen sich die drei Ebenen gegenseitig. Ob jemand unter Stress steht oder nicht, hängt letztlich nicht vom «Stressauslöser» - z.B. einer Krankheit - ab, sondern viel mehr davon, wie jemand den Stress interpretiert und damit umgeht. Zu einer gesunden Lebensweise zählt deshalb auch der bewusste Umgang mit Stress. Sie können die Stressresistenz erhöhen, wenn Sie in ruhigen Zeiten etwas für Ihr Wohlbefinden tun. Zu Ihren körperlichen, mentalen und sozialen «Reserven» tragen ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, bewusste Entspannung, das Training der Achtsamkeit und die Pflege von zwischenmenschlichen Beziehungen bei. Alle diese Aspekte der gesunden Lebensweise sind Teil dieses Programms.

Morgen starten Sie in die 8. Woche des Programms.  
Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Freude!

