

# VIER TIPPS ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT



## Gesund bleiben - aber wie?

Viele Menschen sind der Meinung, dass es schwierig ist, körperlich und psychisch gesund zu leben. Die folgenden Tipps lesen sich höchstwahrscheinlich sehr simpel. Manche oder mancher mag sich fragen, wozu dies überhaupt dasteht, weil das sowieso schon bekannt ist. Der Punkt ist, dass, obwohl es so einfach scheint, es vielen Menschen schwer fällt diese einfachen Grundsätze umzusetzen oder einzuhalten. Vielleicht gehören auch Sie dazu und werden damit daran erinnert, wie einfach es sein kann, seinem Körper und damit auch seiner Psyche etwas Gutes zu tun. Denn wie wir wissen, gehören Körper und Geist zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Im Folgenden wird es darum gehen, wie wir unserem Körper helfen können, damit es uns psychisch gut gehen kann.

# Tipp Nr. 1 – ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen

*"Die Weisen erfreuen sich am Wasser" - Konfuzius*

Am besten natürlich in Form von stillem Wasser. Laut Experten benötigen wir im Durchschnitt eineinhalb bis zwei Liter Wasser täglich. Zuckerhaltige Getränke sind zu meiden. Beobachten Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme und überlegen Sie sich, wie Sie Ihrem Körper helfen können. Stellen Sie sich einen Timer, der sie ans Trinken erinnert, oder führen Sie ein Ritual ein, z.B. nach jedem Telefonanruf einen Schluck zu trinken. Mischen Sie zuckerhaltige Getränke mit Wasser und erhöhen Sie den Wasseranteil von Woche zu Woche. Ihr Körper wird es Ihnen danken! Finden Sie Ihren Weg.



# Tipp Nr. 2 – ausgewogene Nahrung zu sich nehmen

*"Ein guter Koch ist ein guter Arzt" -  
Deutsches Sprichwort*

In einer Welt, die voll von Diäten, unterschiedlichen Ernährungsmöglichkeiten und Zeitplänen ist, fällt es manchmal schwer, sich für etwas zu entscheiden. Egal, was und wann sie essen – achten Sie darauf, dass es abwechslungsreich ist. Essen Sie wenn möglich jeden Tag etwas anderes und nehmen Sie z.B. bei jedem Einkauf etwas mit, das Sie bis jetzt noch nicht probiert haben. Das Internet ist voll von unterschiedlichen Rezepten für alle Lebensmittel und jedes Zeitfenster. Auch der Lieferservice bietet ein breites Angebot.



## Tipp Nr. 3 – ausreichend schlafen

*"Der Schlaf holt Kraft aus der Urzeit" -  
Manfred Hinrich*

Jeder Mensch hat ein unterschiedliches Schlafbedürfnis, dieses gilt es zu erfüllen. Nehmen Sie sich die Zeit dafür, damit sie sich fit und ausgeruht am Morgen fühlen. Die meisten Menschen brauchen etwa sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Sorgen Sie für ein angenehmes Schlafklima und helfen Sie sich mit Ritualen, damit Ihr Körper merkt, dass es Zeit ist zu schlafen. Leiden Sie an Schlafstörungen, können Sie Professionisten um Hilfe bitten. Gehen Sie Ihren Weg.



## Tipp Nr. 4 – ausreichend Bewegung

*"Bewegung liegt allem Werden zugrunde." -  
Paul Klee*

Dabei meint Bewegung nicht unbedingt Sport, obwohl das natürlich auch erlaubt ist. Schon zehn bis zwanzig Minuten tägliches Gehen hat einen nachweislich positiven Effekt auf unsere psychische (und natürlich auch körperliche) Gesundheit. Egal ob Sie eine Runde bewusst spazieren gehen, am Heimweg eine Station früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen oder das Laufband zu Hause während der Werbepausen fürs Gehen nutzen. Es gibt einige Studien, die belegen, dass moderate Bewegung Depressionen lindert, oder auch Symptome einer schizophrenen Erkrankung verbessert.



*"Jede Veränderung beginnt in uns" - Dalai Lama*

Seien sie neugierig, wie die Umsetzung und Einhaltung dieser einfachen Verhaltensweisen Ihr Leben positiv verändert. Wenn Sie merken, dass Sie Unterstützung dabei benötigen, dürfen Sie jederzeit ärztliche, diätologische oder auch psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.



**Mag. Angelika Eiter - Bahnhofstraße 41/14 - 2232 Deutsch Wagram**  
**Klinische Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision**  
**[www.angelikaeiter.at](http://www.angelikaeiter.at), [office@angelikaeiter.at](mailto:office@angelikaeiter.at)**