

Gesundheitstipp

Die Säulen der Gesundheit - aller Anfang kann auch leicht sein!

„Unsere Gesundheit ist das höchste Gut“, weiß der Volksmund.

Um das Gesundheitsverhalten und in weiterer Folge die Lebensqualität nachhaltig beeinflussen zu können, wird an den Säulen der Gesundheit angesetzt. Diese stellen das Bewusstsein, die Bewegung und die Ernährung dar. Durch positive Veränderungen in diesen Bereichen können nachhaltige Veränderungen erzielt werden. Der zentrale Punkt ist, dass Gesundheitsverhalten Spaß machen muss, um langfristig Chancen zu haben. Zu Beginn jeder Veränderung muss die Anfangshürde überwunden werden bzw. der Teufelskreis durchbrochen werden. Sobald der Anfang geschafft ist, ergibt sich ein Zusammenspiel der Säulen, das einen selbst und die Umgebung begeistert. Natürlich ist es oft kein Problem anzufangen, sondern das Durchhalten bis man die ersten Ergebnisse spürt. Aus diesem Grund ist es wichtig sich von Beginn an richtig einzuschätzen und sich die eigene Energie und Disziplin gut einzuteilen, um sich nicht gleich von Anfang an zu überfordern. Eine Vielzahl von Angeboten in den drei Bereichen ermöglicht jedem seinen individuellen Weg zu einem guten Gesundheitsverhalten zu finden und diesen abwechslungsreich zu gestalten. Den Weg müssen Sie natürlich alleine gehen, obwohl es dafür Hilfsmittel und Einführungen gibt, um die richtige Richtung einzuschlagen. Tipp von Frau Mag. Susanne Haderer, Sportwissenschaftlerin der Xundheitswelt.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.