

TIPPS

ZUR FÖRDERUNG DER KÖRPERLICHEN UND MENTALEN GESUNDHEIT



BEWEGUNG: Dreimal pro Woche mindestens 30-60 Minuten spazieren gehen, radfahren, wandern oder laufen. Auf einen sicheren Weg und gute Ausrüstung achten!

AUSGEWOGENE MAHLZEITEN mit komplexen Kohlenhydraten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten:

- **Komplexe Kohlenhydrate** bevorzugen wie zum Beispiel Kartoffeln, Vollkornprodukte und Haferflocken etc.
- **Buntes Obst und Gemüse** mehrfach am Tag genießen – je mehr Farben, desto besser!
- **Gesunde Fette** wie zum Beispiel Pflanzenöle, Nüsse, Leinsamen usw.
- **Mageres Eiweiß** vorzugsweise aus pflanzlichen Quellen wie zum Beispiel Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Erbsen), Nüsse und Samen sowie Vollkorngetreide (Haferflocken und Vollkornreis) oder auch Tofu, Tempeh und Seitan.
- **Ausreichend trinken** - nicht erst auf den Durst warten!

Auf regelmäßigen und erholsamen **SCHLAF** achten und ein persönliches Programm zur **bewussten Entspannung** gestalten (z.B. Atemübungen)

Regelmäßige **Gesundenuntersuchung**, um organische Beeinträchtigungen oder Mangelversorgungen (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) rasch zu erkennen.

Nach Rücksprache mit einem Arzt Omega-3-Konzentrate und Vitamin-B-Komplex zur Stärkung des Nervensystems oder bei depressiver Symptomatik eventuell ergänzend Tryptophan einnehmen.

Bei depressiver Symptomatik auf Alkohol eher verzichten und bei Angststörungen Koffein tendenziell einschränken.