

# **52 wertvolle Tipps für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität**



Die folgenden Informationen dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher (psychologischer) Vorsorge immer den Rat Ihres Arztes, Psychologen oder anderen geschulten Fachpersonals ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selber verantwortlich.

# So gewinnen Sie mehr Lebensfreude und Wohlbefinden

Sozialer Status, materieller Besitz, Beruf, Bildung, Familie, körperliche und geistige Gesundheit und die Familie sind wichtige Faktoren bei der Bewertung unserer Lebensqualität. Bei Ihnen sind diese Faktoren gegeben und Sie sind trotzdem unzufrieden mit Ihrem Leben? Dann sollten Sie die folgenden Tipps für mehr Lebensqualität beherzigen.

## **KÖRPERLICHE BEWEGUNG**

Bewegung und Sport sind wichtige Punkte für unsere Gesundheit und wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Durch eine regelmäßige sportliche Betätigung wird der Cholesterinspiegel gesenkt, das Gewicht wird reduziert, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und das Risiko an Diabetes zu erkranken, sinkt deutlich.

### 1. Ab aufs Wasser

Kanufahren ist ein exzellenter Ausdauersport, bei dem in erster Linie die Rücken-, Arm- und Rumpfmuskulatur angesprochen werden. Wenn Sie nach einer Krankheit wieder fit werden möchten, dann eignet sich Kanufahren ganz besonders gut, da die Ausdauer gesteigert wird, was sich wiederum positiv auf Ihr Herz und Ihren Kreislauf auswirkt.

## 2. Fit und glücklich durch Laufen

Durch das Laufen werden Stresshormone abgebaut, glücklich machende Endorphine werden freigesetzt und das Immun- und Herz-Kreislauf-System werden gestärkt.

## 3. Radfahren schafft Zufriedenheit

Radfahren liegt voll im Trend und erfreut sich größter Beliebtheit. Immer mehr Menschen lassen das Auto zugunsten des Fahrrades stehen und das hat viele gute Gründe: Das Herz-Kreislauf-System wird durch das Radeln gestärkt, Rückenproblemen wird vorgebeugt und der Energiebedarf des Körpers wird erhöht. Beim Radfahren können Sie langsam und leicht in das Training einsteigen.

## 4. Golfen

Ein regelmäßiges Training auf dem Golfplatz trainiert die Kondition, Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Kraft. Ihre Leistungsfähigkeit wird gesteigert und Ihr Körper erhält mehr Stabilität. Der Aufenthalt im Freien wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

## 5. Squashen

Squash ist ein optimaler Ausdauersport, hierbei werden ca. 80 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit des Körpers gefordert. Gleichzeitig werden auch noch das Reaktionsvermögen, die Schnelligkeit und Kraft trainiert.

6. Wandern - auch für Senioren sehr gut geeignet

Beim Wandern werden die Muskeln, das Herz, der Stoffwechsel, Kreislauf und die Atmung nachhaltig gestärkt. Wandern eignet sich auch sehr gut für therapeutische Zwecke, zum Beispiel zur Vorbeugung gegen körperlich-seelische Erkrankungen.

## 7. Tischtennis – das Spiel mit dem kleinen Ball

Tischtennis erfreut sich größter Beliebtheit und gehört zu den schnellsten Sportarten der Welt. Das gesundheitsorientierte Ausdauertraining beugt Herz- und Kreislauf-Erkrankungen vor und schult die Reflexe, Koordination und Beweglichkeit.

## 8. Yoga gegen Stress

Yoga belebt Körper und Geist und führt so zu mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und Lebensfreude. Um Yoga durchzuführen brauchen Sie keinerlei Vorkenntnisse, also ab auf die Matte und tauchen Sie ein in eine faszinierende Welt der wohltuenden Yogaübungen.

## 9. Morgendliche Fitness

Wenn Sie sich am Morgen sportlich betätigen, sei es mit Schwimmen, ein paar Kniebeugen oder Walking, dann können Sie den ganzen Tag hiervon profitieren.

## 10. Sie haben Wut im Bauch?

Sie möchten mal so richtig Dampf ablassen? Sind Sie deprimiert oder aggressiv? Beim Boxtraining oder bei einem Lauf durch den Wald bauen Sie angestauten Druck ab und unterstützen auch noch Ihre Gesundheit. Anschließend haben Sie wieder genügend Platz für positive Gefühle.

## 11. Skilanglauf ist optimal für jedes Alter geeignet

Skilanglauf ist eine sehr gesunde Sportart, bei welcher der ganze Körper trainiert wird, insbesondere natürlich die Muskeln in Armen und Beinen. Zusätzlich werden noch die Kondition und die Stoffwechselfunktion positiv verbessert. Wir empfehlen Ihnen, zwei- bis dreimal pro Woche ca. eine Stunde lang zu trainieren. Bei einem regelmäßigen Training wird sich Ihr Puls bei gleicher Belastung verringern, was zu einer besseren Durchblutung führt.

## 12. Kräfte sammeln

Sie können sich auch selbst in gute Laune versetzen: Was halten Sie von einem Wellness-Tag? Bei einer wohltuenden Massage können Sie Energie für den Alltag tanken, nach einem Saunagang steigt Ihr Stimmungsbarometer automatisch an und Ihre Abwehrkräfte werden angeregt.

### 13. Walking – Ideal ab 40 Jahre

Walker trifft man überall. Der aktive Armschwung und die langen Schritte straffen den ganzen Körper und das Fett wird durch Muskeln ersetzt. Beim Walken müssen die Füße, im Gegensatz zum Joggen, nur das ein- bis 1,25-fache des Körpergewichts tragen. Aus diesem Grund ist das Walken auch für übergewichtige und ältere Personen exzellent geeignet. Ein weiterer Vorteil: Walken können Sie überall und es lässt sich einfach und schnell erlernen.

### 14. Ab ins Wasser

Schwimmen ist eine der gesündesten Aktivitäten, die man betreiben kann. Das kühle Nass macht schlank, hält gesund, stärkt die Abwehrkräfte und die Lungenfunktion und schont die Gelenke. Gleichzeitig werden Seele und Körper herrlich entspannt. Also rein ins Wasser...

### 15. Fußballspielen gegen Bluthochdruck

Sie leiden unter leicht erhöhtem Blutdruck? Dann ist Fußball genau der richtige Sport für Sie. In einer Studie wurde festgestellt, dass Männer zwischen 25 bis 45 Jahren, die über einen Zeitraum von vier Monaten zweimal die Woche ca. eine Stunde fußballgespielt haben, im Anschluss einen niedrigeren Blutdruck hatten und ihr Körpergewicht im Durchschnitt 1,8 Kilogramm verringert wurde.

## 16. Tai-Chi

Sie leiden unter Fibromyalgie, Arthrose oder rheumatoider Arthritis? Dann ist Tai-Chi, das chinesische Schattenboxen, genau das Richtige für Sie. Die langsamen und sanften Bewegungen eignen sich auch für ältere Personen sehr gut.

## 17. Jonglieren - große Wirkung, geringer Aufwand

Warum nicht einmal mit Jonglier-Bällen die Gehirnzellen aktivieren? Beim Spiel mit den Bällen werden nicht nur die Wahrnehmung und die Konzentration, sondern auch die Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung gefördert.

## 18. Intelligenter durch Sport

Wer Sport treibt, hält sich auch geistig fit. In Studien wurde festgestellt, dass es einen deutlichen Zusammenhang zwischen besseren IQ-Test Ergebnissen und der körperlichen Fitness gibt.

## 19. Im freien Trainieren

Wanderfreunde, Radfahrer, Walker und Jogger wird es freuen: Vom Training in der Natur profitieren sowohl das Gehirn als auch die Muskeln.



## 20. Tanzen – perfekt für jedes Alter

Walzer, Salsa, Tango, Rumba oder Cha-Cha-Cha, egal welchen Tanz Sie bevorzugen, Tanzen ist sehr gut für Ihre Gesundheit und für Ihre Psyche. Beim Tanzen werden Verspannungen gelöst, der Körper lockert sich und die Feinmotorik wird gestärkt. Ihr Körpergefühl wird sich nach wenigen Tanzstunden verbessern und Sie fühlen sich viel agiler und fitter. Beim Tanzen bauen Sie Stress ab, Ihr Kopf wird frei und Sie vergessen die Alltagsprobleme. Ein weiterer Vorteil des Tanzens: von den sozialen Kontakten können Sie nur profitieren.

## **ERNÄHRUNG**

Eine gesunde Ernährung steigert das Wohlbefinden deutlich. Bewusstes Essen und Genießen fördert die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Wenn Sie auf Ihre Ernährung achten, müssen Sie sich zudem nicht mit Diäten abquälen.

### 21. Gemeinsame Mahlzeiten

Während gemeinsamer Mahlzeiten entspannt sich die ganze Familie und die Kinder können besser mit Ängsten und Stress umgehen. Aus diesem Grund sollten Sie mindestens einmal am Tag zusammen mit Ihrer Familie essen.

### 22. Liebe geht durch den Magen

Nicht nur das Glück, auch die Liebe geht durch den Magen. Bestimmte Nahrungsmittel beeinflussen das Stimmungsbarometer positiv. Ob es die Schokolade ist, die bekanntermaßen die Seele tröstet, oder die Nudeln, probieren Sie aus, welche Nahrungsmittel Ihnen gut tun.

### 23. Die Grundlage für den Tag – das Frühstück

Ein ausgewogenes Frühstück ist die Basis für einen schwungvollen Tag. Dazu zählen unter anderem: Frischkäse, Müsli ohne Zucker, Vollkornbrot, Joghurt, Obst und Quark. Wenn Sie direkt nach dem Aufstehen noch nicht essen können, dann sollten Sie besser etwas früher aufstehen und noch etwas Gymnastik machen, danach kommt das Hungergefühl automatisch.

Es ist erwiesen, dass Frühstücksmuffel ein um 35 bis 50 Prozent höheres Risiko haben, Übergewicht anzukummern.

#### 24. Scharfe Diät

Es gibt eine Reihe von Gewürzen, die gut fürs Abnehmen sind. Dazu gehören beispielsweise Gerichte, die mit Chili verfeinert wurden. Chili aktiviert den Energieumsatz, wodurch der Fettabbau angeregt wird.

#### 25. Beim Essen nicht hetzen

Essen Sie mit Genuss und langsam. Werfen Sie zu Beginn jeder Mahlzeit ein Blick auf Ihre Uhr, damit Sie ein besseres Zeitgefühl entwickeln. Alle Bissen sollten in Ruhe gekaut werden. Legen Sie das Besteck während des Kauens aus der Hand und Sie essen automatisch langsamer. Es ist erwiesen, dass Menschen, die sich für jede Mahlzeit eine halbe Stunde Zeit nehmen, rund zehn Prozent weniger Kalorien aufnehmen, als Ihre schlingenden Mitmenschen.

#### 26. Keine Ablenkung beim Essen

Beim Essen sollte man nicht abgelenkt werden, also wenn es geht, auch nicht vom Fernseher. Außerdem sollten Sie Ihren Teller nicht so voll füllen, man überlegt sich dann zweimal, ob man für einen Nachschlag aufsteht. Personen, die ständig vor dem Fernseher essen, nehmen rund 20 bis 60 Prozent mehr Kalorien zu sich, als Menschen, die ohne Ablenkung essen.

## 27. Fünfmal am täglich Obst und Gemüse essen

Die goldene Regel gilt immer noch – nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich. Das ergibt rund 650 Gramm, wobei davon rund 250 Gramm auf Obst und ca. 400 Gramm auf Gemüse entfallen sollten. Ein hoher Gemüse- und Obstkonsum senkt das Risiko für Bluthochdruck, Übergewicht, Herzkrankheiten und auch für manche Krebserkrankungen.

## 28. Für robuste Knochen

Milchprodukte sind sehr reich an Calcium, Mineralstoffen und Vitaminen. Ohne Calcium könnten wir uns nicht bewegen, nehmen wir zu wenig Calcium auf, dann baut sich unsere Knochenmasse ab und es kann zu Brüchen kommen. Schon ein halber Liter Milch pro Tag deckt 60 Prozent des Calcium-Bedarfs eines Erwachsenen. Falls Sie Milchprodukte nicht mögen oder vertragen, so können Sie auch Calcium-Brausetabletten einnehmen.

## 29. Gesundes aus dem Meer

Da unser Körper kaum langkettige Omega-3-Fettsäuren bilden kann, sollten Sie ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu sich nehmen. Fisch ist sehr gesund und hat in der Regel nur wenige Kalorien.

## 30. Für den kleinen Hunger zwischendurch

Für den kleinen Hunger zwischendurch eignet sich eine Tasse heiße Gemüsebrühe ebenso, wie auch rohe Möhren, Paprika und Gurken. Erlaubt

sind auch Müsliriegel und Nüsse, hierbei sollten Sie jedoch auf den Kaloriengehalt achten. Ganz wichtig ist die Aufnahme von genügend Flüssigkeit, hierzu zählen auch verdünnte Gemüse- und Obstsäfte, die gleichzeitig noch sättigen.

### 31. Heißhungerattacken stoppen

Um Heißhungerattacken gar nicht erst aufkommen zu lassen, sollten Sie besser jeden Tag ein kleines Stückchen Schokolade genießen, das ist besser als alle paar Tage eine ganze Tafeln zu essen. Noch besser ist es natürlich, die Attacke mit gesundem Obst oder Gemüse zu umgehen. So löst sich die Lust auf etwas Süßes in Luft auf.

### 32. Wie wäre es mit einem gesunden Grünen-Tee?

Wenn Sie grünen Tee vor oder während des Essens trinken, so sind Sie schneller satt und möchten auch keinen Nachschlag. Schon im alten China wurde Grüner Tee als Heilmittel verehrt. Er kann vor Krankheiten schützen und den Darm, Nieren und den Kreislauf anregen. Zusätzlich steigert er das allgemeine Wohlbefinden. Grüner Tee ist nahezu kalorienfrei und versorgt den Körper mit wichtigen Mineralstoffen. Die Blätter enthalten je nach Qualität und Herkunft ein bis fünf Prozent Koffein. Die Gerbstoffe im Grünen-Tee haben einen großen gesundheitlichen Nutzen: Sie stärken die Blutgefäße und haben eine leicht stopfende Wirkung.

### 33. Volles Korn

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat in einer Empfehlung herausgegeben, dass es am gesündesten ist, wenn Sie den Großteil Ihres täglichen Energiebedarfs mit Getreideflocken, Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln decken. Diese Nahrungsmittel haben nur wenig Fett, aber gleichzeitig gesunde Mikronährstoffe. Vollkornprodukte stehen dabei an erster Stelle, da diese länger satt halten und sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente haben.

### 34. Nächtlicher Hunger

Wer nachts noch viel isst, nimmt besonders viel zu. Mahlzeiten, die man tagsüber aufnimmt, werden schneller verarbeitet. Verzichten Sie also regelmäßig auf Ihr Frühstück und essen lieber nachts, so ist die Gefahr der Gewichtszunahme sehr groß. Also morgens essen wie ein König und abends wie ein Bettler.

### 35. Nein zu Fast Food

Ein gesundes Brot aus fettarmen Käse und Tomate ist genauso schnell zubereitet wie Fast Food. Und auch ein Obstsalat oder ein leckeres Rührei dauern nicht länger als ein ungesundes Mikrowellengericht.

### 36. Gehen Sie auf Nummer sicher

Wenn Sie es wirklich nicht schaffen, genügend Spurenelemente, Vitamine und Mineralien aufzunehmen, dann können Sie auch hochwertige

Multivitalstoff-Präparate einnehmen.

### 37. Abwechslung auf dem Tisch

Sie sollten versuchen jeden Tag eine Vielzahl an verschiedenen Lebensmitteln zu essen. Auf diese Weise werden Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und die Geschmackserlebnisse sind einfach toll und abwechslungsreich.

### 38. Leckermäuler, aufgepasst!

Sie möchten Ihren Stress lindern? Dann greifen Sie doch mal zu dunkler Schokolade. In Studien wurde erwiesen, dass nach dem Konsum von dunkler Schokolade die Konzentration der Stresshormone Cortisol und Adrenalin gesunken ist. Angstbedingte Veränderungen normalisieren sich nach dem Genuss von dunkler Schokolade. Naschen ist also erlaubt...

### 39. Natürliche Cholesterinsenker

Greifen Sie öfter mal zu hochwertigem Olivenöl. Die Antioxidantien im Olivenöl senken das schlechte LDL-Cholesterin senken können, das gute HDL-Cholesterin wird hingegen geschont. Besonders extranatives und natives Olivenöl sind optimale Cholesterinsenker. Diese Öle werden kalt gepresst und bei geringer Temperatur sehr schonend hergestellt, wodurch die Qualität deutlich erhöht wird.

#### 40. Vorsicht vor ungesundem Fett

Bereits beim Einkaufen sollten Sie den Zucker- und Fettgehalt im Auge behalten. Käse, Milch, Quark und Joghurt stehen auch in verschiedenen fettarmen Varianten zur Verfügung. Auch bei Weich,- Schnitt- und Schmelzkäse sollten Sie auf den Fettgehalt achten, dieser sollte nicht mehr als 30 Prozent betragen. Fleisch enthält zwar lebenswichtige Nährstoffe und Eiweiß, ist aber auch sehr kalorien- und fettreich. Aus diesem Grund sollten Sie Filet bevorzugen und bei anderen Varianten die sichtbaren Fettränder abschneiden.



## **INNERE AUSGEWOGENHEIT**

Heutzutage leiden viele Menschen unter Alltagsstress und Hektik und unser Gleichgewicht ist schnell aus dem Lot. Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre innere Mitte finden und sich genügend entspannen.

### 41. Das Leben ist toll

Freuen Sie sich auch mal über die kleinen Dinge! Sie sind gesund? Das ist doch schön. Umgeben Sie sich mit lieben Freunden, gehen Sie mal aus und schalten ab. Auch über alltägliche Dinge kann man sich freuen.

### 42. Baustellen des Lebens

Baustellen treten in unserem Leben immer wieder auf, ist die eine beseitigt, kommt auch schon die nächste. Wir sollten uns darüber nicht ärgern, sondern lernen, damit umzugehen. Jede Baustelle ist eine Herausforderung, aus der wir gestärkt heraus gehen können und weiser werden. Wir wachsen mit unseren Anforderungen und sollten stolz sein, wenn wir Sie bewältigt haben.

### 43. Das Spiel mit den Wolken

Beobachten Sie mal wieder die Wolken, schauen Sie sich die Formen an, verfolgen Sie ihren Weg und Sie werden immer wieder neue Formen und Bilder entdecken. Sie werden spüren, wie Sie sich entspannen und wieder zu sich finden. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

### 44. Lassen Sie Ihr Herz mal wieder springen

Glücksmomente zaubern ein Lächeln ins Gesicht, lassen das Herz hüpfen und den Körper kribbeln. Halten Sie diese Augenblicke fest und versuchen Sie diese immer wieder neu zu erleben.

#### 45. Aus Krisen positiv hervorgehen

Sie stecken gerade in einer Krise? Probleme gehören leider zum Leben und Sie sollten versuchen, positiv damit umzugehen. Aus jeder Krise geht man gestärkt hervor!

#### 46. Morgenmuffel

Auch wenn Sie morgens schlecht aufstehen können – starten Sie den Tag mit einem fröhlichen Lied und Sie werden sehen, die Welt sieht gleich viel besser aus. Ein kleines Tänzchen am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Und das Beste daran: Diese positive Energie hält den ganzen Tag an.

#### 47. Sagen Sie „Bye Bye“ zur Routine

Leider holt uns der Alltag immer wieder viel zu schnell ein. Wir kennen das von einem Urlaub, schon nach kürzester Zeit befinden wir uns wieder in der alten „Tretmühle“. Durchbrechen Sie doch mal die Routine, indem Sie zum Beispiel den Radiosender, die Buslinie, die Tageszeitung oder den Bäcker wechseln. Oft brechen schon kleine Dinge die Routine.

#### 48. Den Blickwinkel ändern

Behaart jeder auf sein Recht, so kann aus einer Diskussion schnell mal ein Streit werden. Gehen Sie mal intensiv in sich und versuchen Sie beim nächsten Mal, sich in die andere Person zu versetzen und Verständnis zu haben.

#### 49. Eigenlob tut gut

Wir wissen, wie schön es ist, gelobt zu werden, leider passiert das viel zu wenig. Loben Sie sich doch einfach mal selbst. Es gibt bestimmt viele Dinge, auf die Sie stolz sind. Sie haben den Haushalt geschmissen, einen anstrengenden Tag gut hinter sich gebracht und eine Vielzahl an Aufgaben bewältigt und auch noch mit Ihren Kindern gespielt? Das sind eine Menge Gründe für Eigenlob.

#### 50. Machen Sie auch mal anderen eine Freude

Gibt es etwas Schöneres, als anderen Menschen eine Freude zu bereiten? Machen Sie Ihrer Familie doch mal ein tolles Frühstücksbuffet, helfen Sie einem Freund oder nehmen Sie einem Kollegen etwas Arbeit ab. Sie werden spüren, die Freude der anderen Menschen überträgt sich auch auf Sie.

## 51. Vorfreude ist nach wie vor die schönste Freude!

Nehmen Sie sich mal etwas Tolles vor, planen Sie einen schönen Ausflug – vom Kauf der Lieblingshose bis hin zu einem Kurzurlaub, alles was Ihnen Freude bereitet, ist erlaubt.

## 52. Nehmen Sie sich genügend Zeit für sich!

Sie sind ständig auf dem Sprung und haben keine Zeit für sich selbst? Halten Sie mal inne und gönnen Sie sich den Luxus der Entspannung. Ob bei einem spannenden Buch, einem leckeren Kaffee oder einfach nur bei einem guten Film: gönnen Sie sich auch mal ein paar Stunden der Entspannung. Die Welt geht auch nicht unter, wenn mal ein paar Dinge liegen bleiben. Es ist wichtig, dass es Ihnen gelingt, auch mal von schnell auf gemächlich umzuschalten. Je öfter Sie das üben, je öfter wird es Ihnen in der Zukunft auch gelingen, ohne, dass Sie dabei ein schlechtes Gewissen haben. In der Muße liegt die Kraft, dieses Motto sollten Sie beherzigen und Sie werden sehen, Ihre Lebensqualität wird deutlich gesteigert.

Impressum: [www.ararembé.net/kontakt.php](http://www.ararembé.net/kontakt.php)