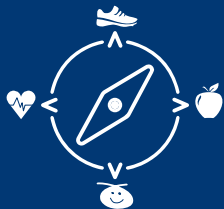




»tut gut«- Gesundheitskompass

Informationen und Tipps für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden!



www.noetutgut.at

Gesund leben – tut gut ...



Die Gesundheit unserer niederösterreichischen Landsleute liegt uns sehr am Herzen. Mit dem ‚Tut gut!‘-Gesundheitskompass wollen wir Ihnen eine Orientierungshilfe bieten und Sie mit zahlreichen Tipps und Anregungen hin zu einem bewussteren Lebensstil begleiten. Unser aller Ziel: Mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung und die regelmäßige Auseinandersetzung mit mentaler Gesundheit und Vorsorge. Nutzen Sie die Angebote von ‚Tut gut!‘ und bleiben Sie gesund!



J. Mikl-Leitner

Ludwig Schleritzko

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

Ludwig Schleritzko
Landesrat



Ihr Partner für Gesundheitsvorsorge in NÖ

Wir bringen die Themen Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit und Vorsorge durch Programme, Projekte und Maßnahmen direkt in die (Lebens-)Bereiche Gemeinde, Schule und Betrieb. Alle Gesundheitsinformationen sind zielgruppengerecht aufbereitet und wissenschaftlich abgesichert.

Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für den Wert der Gesundheit zu stärken und die entsprechende Lebensweise der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher nachhaltig zu fördern, damit sie letztendlich mehr gesunde Lebensjahre verbringen. Jeder Schritt zu mehr Gesundheitsbewusstsein führt zu mehr Lebensqualität.

Der »tut gut«-Gesundheitskompass unterstützt Sie als Richtungsweiser in den Bereichen: Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit und Vorsorge.



Meine persönlichen Gesundheitsdaten auf einen Blick ...

Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Versicherungsnummer

Adresse

Telefonnummer

E-Mail

Im Notfall zu verständigen! (Name, Telefonnummer)

Blutgruppe

Allergien/Unverträglichkeiten/Medikamente

Notizen (z. B. Patientinnenverfügung/Patientenverfügung, Kontaktlinsen)



Mein Gesund-und-fit-Check

Nützen Sie die Möglichkeit, bei der »tut gut«-Regionaltour oder an Gesundheitstagen* in Ihrer »Gesunden Gemeinde« die ermittelten Werte in diesem Protokoll einzutragen und mit zukünftigen Messwerten zu vergleichen.

Mein Ausgangswert: _____
Datum

Körpergewicht: _____ kg Körpergröße: _____ m

TIPPEN Sie am Taschenrechner ein:
Körpergewicht in Kilogramm : Körpergröße in Meter : Körpergröße in Meter

Mein BMI = _____ kg/m²

BMI-Information: 18,5-24,9 kg/m² Normalgewicht
 (ab dem 18. Lebensjahr) 25-29,9 kg/m² Übergewicht
 ab 30 kg/m² Adipositas/Fettleibigkeit

Bauchumfang: _____ cm

MESSUNG des Bauchumfangs: erfolgt mittels Maßband auf Höhe des Bauchnabels. Messen Sie immer zum gleichen Zeitpunkt, am besten morgens.

Risiko	Frauen	Männer
erhöht	> 80 cm	> 94 cm
deutl. erhöht	> 88 cm	> 102 cm

* Nach Verfügbarkeit.

Datum				
Blutdruck				
Blutzucker				
Cholesterin				
Lungenfunktion				
Sehtest				
Hörtest				
Gewicht				
Bauchumfang				

Sonstiges:

Ihre Verbesserungen werden auf einen Blick sichtbar!



»Setzen Sie auf Ihre Gesundheit!«

Gesundheit ist mehr als »Nicht-krank-Sein«. Gesundheit bedeutet neben einem normalen Blutdruck oder Cholesterinspiegel auch das psychische Wohlbefinden und die Überzeugung, selbst etwas für das eigene Wohlbefinden leisten zu können. Wenn ich eine Situation meistere, die für mich herausfordernd war, wirkt sich das positiv auf meine Gesundheit aus. Dadurch können die täglichen Anforderungen im Leben erfolgreich bewältigt werden.

Stellen Sie sich Ihre Gesundheit als einen Hocker mit 4 Beinen vor:

Ein Bein ist Ihr **Bewegungsverhalten**

Ein Bein ist Ihr **Ernährungsverhalten**

Ein Bein ist Ihre **mentale Gesundheit**

Ein Bein ist Ihr **Vorsorgeverhalten**

Auf 4 Beinen steht der Hocker sehr stabil, auf 3 Beinen noch halbwegs. Aber mit nur 2 Beinen oder einem Bein kippt der Hocker und fällt um. So ist es auch mit Ihrer Gesundheit. Versuchen Sie alle 4 Bereiche in Ihrem Leben gleichwertig zu integrieren, damit Ihr »Hocker« stabil steht.



BEWEGUNG



BEWEGUNG

Welcher Bewegungstyp bin ich?

Bitte beobachten Sie sich an einem für Sie typischen Wochentag selbst. Füllen Sie für jede Tätigkeit, die Sie verrichten, eines der 48 Kästchen aus (diese entsprechen einem ganzen Tag). Ein Kästchen entspricht 30 Minuten.

Den einzelnen Tätigkeiten sind Farben zugeordnet:

Rot: sitzen oder liegen

(z. B. beim Frühstück, beim Fernsehen, bei der Arbeit, beim Lesen und Schlafen)

Orange: Auto fahren, Bus oder Bahn fahren

Gelb: stehen (z. B. beim Bügeln, Geschirrwaschen, Duschen)

Blau: wenig anstrengende Tätigkeiten (z. B. Staubsaugen, zum Briefkasten gehen)

Grün: anstrengende Tätigkeiten

(z. B. Gartenarbeit, Fahrradfahren, Tanzen, Stiegensteigen, Sport)



Auswertung:

Haben Sie viele rote und orange Kästchen? Ist Ihr Arbeitsalltag mit viel Sitzzeit verbunden? Dann zählen Sie höchstwahrscheinlich zur Gruppe der »**Marathon-Sitzerinnen/Marathon-Sitzer**«.

TIPP: Kleine Mikrobewegungen im Sitzen oder Stehen während des Arbeitsalltags schaffen bereits Abhilfe. Räkeln Sie sich und machen Sie kleine Dehnübungen im Stehen. 1 x pro Stunde aufstehen und sich 3 Minuten bewegen ist »Futter« für Geist und Körper.

Ist Ihr Alltag von körperlich anstrengenden Tätigkeiten geprägt und Ihre Tabelle zeigt viele blaue und grüne Kästchen? Dann sind Sie ein richtiger »**Kraftlackl**«.

TIPP: Bewegung ist für Sie im Alltag allgegenwärtig. Zum Ausgleich sind Entspannungs- und Dehnungsübungen angesagt. Auch ein Spaziergang am Abend kann dabei helfen.

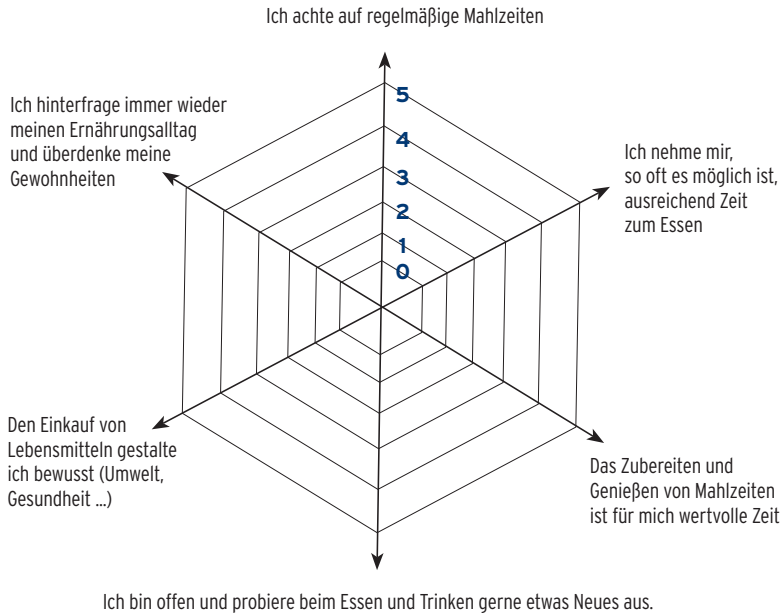
Haben Sie viele Kästchen in Gelb markiert? Dann gehören Sie in die Kategorie »**Steh-Athletin/Steh-Athlet**«.

TIPP: Die Füße und Zehen während der Arbeit regelmäßig bewegen, dazwischen immer wieder gehen und sich in den Hochzehenstand drücken, und am Abend die Beine hochlagern ist eine richtige Wohltat. Kraft- und Dehnungsübungen runden das Programm ab.





Welcher Ernährungstyp bin ich?



Gesunde Ernährung ist mehr als Essen aufzunehmen: Es zählt auch, wann, wo, warum und wie gegessen wird!

Wie schätzen Sie sich dazu in den verschiedenen Bereichen ein? Markieren Sie die Werte auf der Skala oder malen Sie die Segmentbereiche aus:

0 = nimmt derzeit keinen Stellenwert für mich ein

5 = nimmt derzeit einen hohen Stellenwert für mich ein

Sie selbst legen Ihr persönliches Profil fest! Betrachten Sie in Ruhe Ihr Diagramm. Gibt es in manchen Bereichen noch Entwicklungspotenzial für Sie?

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele Tipps dazu!





Welcher Entspannungs-/ Stresstyp bin ich?

Selbsttest: Wie gelassen bin ich?

Je nach Stresstyp werden Belastungen im Körper unterschiedlich wahrgenommen bzw. verarbeitet. Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Rubrik, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

5: die ganze Zeit, 4: meistens, 3: etwas mehr als die Hälfte der Zeit, 2: etwas weniger als die Hälfte der Zeit, 1: ab und zu, 0: zu keinem Zeitpunkt

In den letzten zwei Wochen ...

... war ich froh und guter Laune

5 4 3 2 1 0

... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt

5 4 3 2 1 0

... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt

5 4 3 2 1 0

... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt

5 4 3 2 1 0

... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren

5 4 3 2 1 0



Punkteberechnung

Zählen Sie Ihre Punkte zusammen.

Ihr Summenwert: _____

Auswertung:

0-12 Punkte: »Schau auf dich!« – gerade dann, wenn Ihre Gesundheit leidet, denn gerade in Stressphasen vernachlässigen Sie diese. Vermutlich ist Ihnen die krank machende Wirkung von chronischem Stress nicht bewusst. Die Ressourcen des Körpers sind aber nicht unendlich.

TIPP: *Verschaffen Sie sich einen Überblick und werfen Sie Ballast ab! Dies gelingt, indem Sie sich darüber klar werden, was wirklich wichtig für Sie ist (priorisieren Sie Ihre Aufgaben). Bauen Sie kleine Auszeiten in den Alltag ein! Lernen Sie loszulassen, »runterzufahren« und eine positive Grundeinstellung einzunehmen – auch und gerade dem Stress gegenüber.*

13-25 Punkte: »In der Ruhe liegt die Kraft« – Gratulation, dieses Ergebnis spricht für ein gutes Wohlbefinden. Sie lassen sich durch nichts so leicht aus der Ruhe bringen.

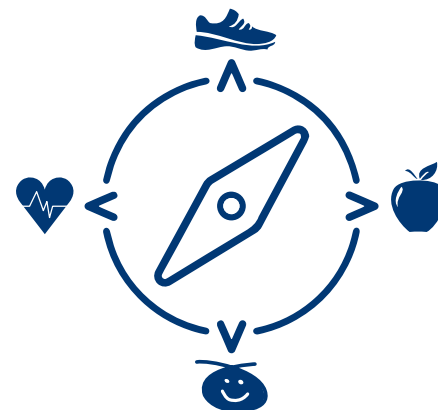
TIPP: *Um Ihre Stressintelligenz weiter zu stärken, bauen Sie gezielt und bewusst Entspannung (z. B. beim Yoga oder Spaziergehen) in den Tagesablauf ein.*



Mein Jahres-Vorsorgeplaner

Der »tut gut«-Gesundheitskompass hilft Ihnen, alle wichtigen Vorsorgemaßnahmen über das Jahr verteilt im Blick zu behalten.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand - mit gezielten Vorsorgemaßnahmen halten Sie sich gesund und fit. Denn es gilt, nicht nur dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren MEHR LEBEN zu geben!





VORSORGE

3 Fragen für meine Gesundheit

Drei leicht zu merkende Fragen unterstützen Sie dabei, sich über Ihre eigene Gesundheit zu informieren und damit gute Entscheidungen zu treffen.

Stellen Sie diese »3 Fragen für meine Gesundheit« im Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und mit anderen Gesundheitsfachkräften:

Was habe ich?
Was kann ich tun?
Warum soll ich das tun?



VORSORGE

österreichische
plattform
gesundheits
kompetenz

Empfehlung:

- 👍 Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor und überlegen Sie sich noch weitere Fragen, damit alle Unklarheiten ausgeräumt werden können
- 👍 Nehmen Sie alle wichtigen persönlichen Informationen, z. B. Befunde, Medikamente, Beschwerden-Tagebuch, zum Gespräch mit





Besuch meiner Hausärztin/ meines Hausarztes

Name der Ärztin/des Arztes:

Kontaktdaten der Ärztin/des Arztes:

Öffnungszeiten der Ordination:

Termine:

Empfehlungen, Befunde:

👍 Beratung und Unterstützung für einen gesundheitsfördernden Lebensstil: Kernthemen Bewegung, Ernährung, Raucherentwöhnung ... werden besprochen

👍 Durchführung einer Vorsorgeuntersuchung - ab dem 18. Lebensjahr 1-mal pro Jahr kostenlos!



Die Vorsorgeuntersuchung verfolgt zwei Ziele:

1. Die Vermeidung von Krankheitsursachen und somit die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit (Primärprävention)
2. Die Früherkennung und Frühbehandlung von Krankheiten. Hier sind dann auch die Möglichkeiten, wieder gesund zu werden, meist größer (Sekundärprävention).

👍 Körperliche (klinische) Untersuchung

👍 Blut- und Harnuntersuchung

👍 Eine regelmäßige Impfpasskontrolle





Jahres-Vorsorgeplaner 2

Besuch meiner Zahnärztin/ meines Zahnarztes



Name der Ärztin/des Arztes:

Kontaktdaten der Ärztin/des Arztes:

Öffnungszeiten der Ordination:

Termine:

Empfehlungen, Befunde:

-  1- bis 2-mal pro Jahr Kontrolle der Zähne ab dem 2./3. Lebensjahr
-  Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt beraten, wie oft eine Mundhygiene bei Ihnen notwendig/sinnvoll ist bzw. empfohlen wird



Jahres-Vorsorgeplaner 3

Besuch meiner Augenärztin/ meines Augenarztes




Name der Ärztin/des Arztes:

Kontaktdaten der Ärztin/des Arztes:

Öffnungszeiten der Ordination:

Termine:

Empfehlungen, Befunde:

-  Eine jährliche Kontrolle, um mögliche Fehlsichtigkeiten und Krankheiten am Auge frühzeitig zu erkennen
-  Auch bei guter Sehfähigkeit wird eine regelmäßige Kontrolle des Augendrucks empfohlen (z. B. zur Früherkennung des grünen Stars)
-  Diabetiker müssen regelmäßig augenärztliche Kontrollen durchführen!



Jahres-Vorsorgeplaner 4

Besuch meiner Hautärztin/ meines Hautarztes

Name der Ärztin/des Arztes:

Kontaktdaten der Ärztin/des Arztes:

Öffnungszeiten der Ordination:

Termine:

Empfehlungen, Befunde:

- 👍 Eine jährliche dermatologische Kontrolle ist eine wichtige Vorsorgemaßnahme – kontrolliert werden Muttermale und mögliche Hautveränderungen

SONNENSCHUTZ-TIPPS: Die direkte, starke Sonne meiden und z. B. im Sommer in der Zeit von 11 bis 15 Uhr im Schatten bleiben. Die UV-Strahlung ist dort weniger intensiv. Bekleidung, Sonnenhut oder -kappe wehren ebenfalls Strahlen ab. Gute Sonnenbrillen mit deklariertem UV-Schutz für die Augen verwenden!



Jahres-Vorsorgeplaner 5

Besuch meiner Frauenärztin/ meines Frauenarztes

Name der Ärztin/des Arztes:

Kontaktdaten der Ärztin/des Arztes:

Öffnungszeiten der Ordination:

Termine:

Empfehlungen, Befunde:

- 👍 Eine jährliche Kontrolle für Frauen ab dem 18. Lebensjahr
- 👍 Sind Sie zwischen 45 und 69 Jahre alt? Dann werden Sie alle 2 Jahre zur Mammografie (= Röntgenuntersuchung der Brustdrüsen) eingeladen.



VORSORGE

Jahres-Vorsorgeplaner 6

Besuch meiner Ärztin/meines Arztes für Lungenheilkunde


Name der Ärztin/des Arztes:

Kontaktdaten der Ärztin/des Arztes:

Öffnungszeiten der Ordination:

Termine:

Empfehlungen, Befunde:

 Empfehlung: ab dem 50. Lebensjahr oder auch schon früher, wenn Sie hoher Staubbelastung ausgesetzt sind, wenn Sie familiär vorbelastet sind oder wenn Sie rauchen



VORSORGE

Jahres-Vorsorgeplaner 7

Besuch meiner Ärztin/meines Arztes für Magen-Darm-Erkrankungen (Gastroenterologie)


Name der Ärztin/des Arztes:

Kontaktdaten der Ärztin/des Arztes:

Öffnungszeiten der Ordination:

Termine:

Empfehlungen, Befunde:

 Empfehlung: ab dem 50. Lebensjahr 1-mal pro Jahr Untersuchung des Stuhls auf Blut und alle 10 Jahre eine Darmspiegelung (Koloskopie)



Energietankstelle Alltag

- 👍 **Gesundheit merken wir meist erst dann, wenn sie nicht mehr da ist**
- 👍 **Wie wäre es denn, wenn Sie »gesund sein« als Ihr einziges Lebensziel definieren? Auch wenn es sich seltsam anfühlt, möchten wir Sie auf dieses Gedanken-spiel einladen. Familie, Arbeit und Freizeit rücken jetzt bewusst an den Rand, denn ohne Gesundheit wird alles schwierig. Stellen Sie sich die Frage: »Wie viel und wie wenig brauche ich zum Wohlbefinden?«**
- 👍 **Probieren Sie mit uns kleine Schritte und kommen Sie auf den Geschmack. Es schmeckt und tut gut, für sich selber zu sorgen. Es ist Vergnügen und Arbeit mit uns selber, eine Reise, die nicht endet und uns ständig Neues zeigt. Sie können selber gestalten und Glück wird so weniger zum Zufall, sondern zum Reisebegleiter.**



Bewegung als Energietankstelle für meinen Alltag

Versuchen Sie Ihren Alltag als Ihr persönliches Fitnessstudio zu sehen. Benutzen Sie anstelle des Lifts die Stiegen, gehen Sie zu Fuß, statt mit dem Auto zu fahren, und nützen Sie jede Gelegenheit, um sich zu strecken und zu recken.

Entdecken Sie mit diesen kleinen Veränderungen den Spaß an der Bewegung wieder und finden Sie auf diesem Weg dauerhaft zu ihr zurück.

Ein Mehr an Bewegung im Alltag - so gelingt's:

- 👍 Zähne putzen oder telefonieren im Gehen
- 👍 Fernparken erwünscht? Parken Sie nicht direkt vor dem Zielort, sondern etwas weiter weg, und gehen Sie ein Stück zu Fuß. Bei Fahrten mit der U-Bahn, der Straßenbahn oder dem Bus eine Station früher aussteigen.
- 👍 Nutzen Sie bei jeder Gelegenheit das Stiegenhaus
- 👍 Zu Fuß oder mit dem Rad die kleinen Einkäufe erledigen



- 👍 Kinder, wenn möglich, nicht mit dem Auto zur Schule bringen
- 👍 Spaziergang in der Mittagspause
- 👍 Kaffeetratsch in Bewegung
- 👍 Freizeitaktivitäten mehr mit Bewegung verbinden (spazieren gehen, tanzen ...)
- 👍 Bei sitzenden Tätigkeiten 1-mal pro Stunde aufstehen, herumgehen und Auflockerungsübungen einbauen. Oder einfach ein paar Stockwerke »hochlaufen«.





Ernährung als Energietankstelle für meinen Alltag

Essen und Trinken beschäftigt uns alle im täglichen Leben. Dazu haben wir auch unsere eigenen Gewohnheiten entwickelt, die ganz automatisch ablaufen. Versuchen Sie immer wieder, Ihren Ernährungsalltag bewusst zu gestalten und für sich selbst gute Entscheidungen zu treffen - jeder Tag bietet mehrere Chancen dazu!

Eigentlich ist es ganz einfach:

Grundsätzlich sollen Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und eiweißreiche Lebensmittel den Hauptbestandteil Ihrer Ernährung ausmachen.

Ein Mehr an gesunder Ernährung im Alltag - so gelingt's:

- 👍 **Nutzen Sie die täglichen Entscheidungschancen, auch die kleinen:** Wasser zu den Mahlzeiten trinken, das vorhandene Salatbuffet nutzen, saisonale Angebote auskosten, einen Apfel für unterwegs einpacken usw.



- 👍 Geben Sie **frischen, regionalen und saisonalen** Produkten den Vorzug
- 👍 **Greifen Sie zur gesünderen Wahl!**
Lebensmittelproduzenten, Handel, Gastronomie und Kantinen haben bereits auf verschiedene Ernährungsbedürfnisse reagiert. Halten Sie die Augen dafür offen, bleiben Sie aber kritisch.
- 👍 **Gelassen bleiben!** Zu strenge Ernährungsüberzeugungen schränken unsere eigene Genussfähigkeit und eine positive Beziehung zu Lebensmitteln ein. Haben Sie Spaß beim Essen und Trinken!



Mentale Gesundheit als Energietankstelle für meinen Alltag

Leistungsfähig, entspannt und glücklich sein, das wollen wir alle. Doch allzu oft begleiten uns die Hektik im Alltag, der Zeitdruck im Beruf und Privatleben oder es machen uns Sorgen und Schlafschwierigkeiten einen Strich durch die Rechnung. Da wäre es am besten, multitaskingfähig zu sein. Man fühlt sich müde, erschöpft und kraftlos. Doch wie können Sie das ändern?

Beleuchten Sie Ihren Alltag:

- 👍 Wie nütze ich bis jetzt meine Energie?
- 👍 Habe ich Zeit fürs Nichtstun eingeplant? (Nicht darauf warten, bis es sich ergibt!)
- 👍 Sind in meiner Zeitgestaltung regelmäßig Bewegungszeiten eingeplant? Schwimmen, Wandern, Laufen usw. - macht mir das Spaß?
- 👍 Mit wem will ich meine freie Zeit gestalten, mit wem nicht?
- 👍 Was gefällt mir?

TIPP: Machen Sie »Digital Detox«

Ist ein Tag ohne Handy und Internet machbar? Schalten Sie Ihr Smartphone ab. Kein Instagram, kein Twitter, Facebook, WhatsApp & Co. Und mit »abschalten« ist nicht »auf lautlos drehen« oder »den Flugmodus aktivieren« gemeint.

Einfach einmal nicht erreichbar sein und den Tag genießen! Wie fühlt sich das an?





Leben im Gleichgewicht

- 👍 Was brauchen Sie, um Ihre Balance, Ihr Gleichgewicht zu finden?
- 👍 Welche Bereiche in Ihrem Leben sind in Disharmonie?
- 👍 Wie kommen Sie ins Gleichgewicht? Wie können Sie es halten?
- 👍 Was können Sie tun, um wieder »rund« zu laufen?

Mit diesen und anderen Fragen beschäftigen wir uns auf den folgenden Seiten.



Bewegung – ein Leben im Gleichgewicht

Sie haben es sicher schon oft gemacht, ob beim Turnen in der Schule, beim Schuheanziehen oder beim Zähneputzen: auf einem Bein stehen.

Was sich nach einer einfachen Übung anhört, erfordert echte Anstrengung. Vor allem dann, wenn man länger als ein paar Sekunden auf einem Bein stehen will.

Das Gleichgewicht zu halten, ist nicht nur eine Frage des Trainings. Unser äußeres Gleichgewicht hängt auch mit unserer inneren Balance zusammen. Das merken wir, wenn wir unausgeglichen oder unruhig sind: Da ist das Auf-einem-Bein-Stehen wesentlich schwieriger.

TIPP: Ein Trick, auf den Sie immer zurückgreifen können, ist, sich auf einen Punkt zu konzentrieren. Das hilft, ruhig stehen zu können und »im Moment« zu sein.



Versuchen Sie im Alltag immer wieder Herausforderungen einzubauen, die Ihr Gleichgewicht trainieren, wie zum Beispiel die Schuhe im Stehen anzuziehen, ohne dass Sie sich anhalten.

»In der Bewegung ruht die Kraft im Gleichgewicht.«



TIPP: Suchen Sie sich immer wieder auch kurze Gehstrecken auf unebenem Gelände. Vielleicht bietet Ihr eigener Garten dazu eine Möglichkeit.

Herausforderung gewünscht?

Schließen Sie die Augen, wenn Sie auf einem Bein stehen.








Ernährung - ein Leben im Gleichgewicht

Um die eigene Energie und das Wohlbefinden im Gleichgewicht zu halten, ist es entscheidend herauszufinden, mit welcher Mahlzeitenverteilung man sich selbst am wohlsten fühlt. Das eigene Hunger- bzw. Sättigungsgefühl bewusst zu beobachten, ist dabei hilfreich. Die Empfehlungen liegen bei 3 Hauptmahlzeiten und eventuell 2 Zwischenmahlzeiten pro Tag.

Eine Hilfestellung ist das Hunger-Sättigungs-Barometer:

Essen Sie etwas, wenn Ihr Hungergefühl im roten Bereich bei 7 liegt. Beenden Sie Ihre Mahlzeit, bevor Ihr Sättigungsgefühl im gelben Bereich bei 2 liegt.

-  Vollkornprodukte, Gemüse und/oder Obst sorgen für eine lang anhaltende Sättigung
-  Überlegen Sie schon am Vortag, spätestens aber am Morgen, wie Ihr Tagesablauf sein wird und ob Sie sich für unterwegs eine gesunde Zwischenmahlzeit einpacken möchten (Obst, Nüsse, belegtes Vollkornbrot ...)
-  Kauen Sie ausreichend und machen Sie während des Essens Pausen, legen Sie z. B. öfter das Besteck zur Seite



1 **übersättigt**

Ich fühle mich völlig übersättigt und unwohl. Ich habe definitiv zu viel gegessen und mir ist womöglich übel.

2 **sehr satt**

Ich fühle mich sehr satt, der Magen ist voll. Ich denke nicht mehr ans Essen und bin müde.

3 **satt**

Ich fühle mich angenehm satt - es ist ein gutes Gefühl.

4 **im Gleichgewicht**

Ich verspüre weder Hunger noch Sättigung.

5 **leicht hungrig**

Ich denke hin und wieder ans Essen, es muss aber nicht sofort sein.

6 **hungrig**

Ich denke ständig ans Essen und spüre bereits ein leichtes Magenknurren.

7 **sehr hungrig**

Ich habe ein Leere-Gefühl im Magen und könnte jetzt alles essen! Achtung, Heißhunger-Gefahr!



Mentale Gesundheit - ein Leben im Gleichgewicht

Work-Life-Balance hat nicht für jede und jeden von uns den gleichen Stellenwert. Manche brauchen mehr Flexibilität, während andere die Struktur als hilfreich empfinden, die ihnen die Arbeit bietet. Trotzdem ist es wichtig, ein gewisses Gleichgewicht der Lebensbereiche anzustreben.

Die folgenden 3 Tipps können Sie dabei unterstützen, ein Mehr an Balance zu erlangen:

1. Prioritäten ordnen

Nicht jede Aufgabe und jeder Gedanke im Alltag hat das gleiche Gewicht. Ordnen Sie die Aufgaben so, dass sie mit Ihren Wünschen und Plänen übereinstimmen! Versehen Sie anschließend die Aufgaben gleich mit konkreten Schritten, um die Umsetzung zu erleichtern.

TIPP: Vom Anspruch, perfekt zu sein ...

Haben Sie an sich selbst auch den Anspruch, möglichst perfekt zu sein? Dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft, denn das geht sehr vielen Menschen so. Leider. Denn so ein Perfektionsanspruch ist auch eine Garantie dafür, dauerhaft unglücklich zu sein.

2. Den eigenen Biorhythmus beachten

Finden Sie heraus, wie viel Schlaf Ihnen wirklich guttut und wann Ihre produktivste Phase des Tages ist (wenn möglich, wichtige Aufgaben in dieser Zeit erledigen) - verlegen Sie Routinearbeiten und kleinere Pausen in Ihr Leistungstief.

3. Zu den eigenen Bedürfnissen stehen

Jede und jeder von uns hat schon mal »Ja, das geht sich noch aus« gesagt, obwohl sie oder er eigentlich »Nein« gemeint hat. Egal, ob dahinter der Wunsch steckt, jemandem zu gefallen, oder die Angst, jemanden zu verletzen, unter dem Strich stehen Überarbeitung und Überforderung. Ohne Schuldgefühle »Nein« zu sagen, ist keine einfache Aufgabe, aber umso lohnenswerter. Probieren Sie es bei der nächsten Gelegenheit gleich aus!





Motiviert bis ins hohe Alter

- 👍 Wir sind unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen
- 👍 Was uns motiviert, ist ganz individuell
- 👍 Achten Sie darauf, was für Sie persönlich gut funktioniert
- 👍 Wenn Sie wissen, was Sie anspricht, dann steigt die Motivation ganz von allein

Lernen Sie sich auf den folgenden Seiten besser kennen.



Bewegung, die motiviert

Los geht's! Stellen Sie sich bequeme Schuhe bereit, und schon kann ein bewegungsfreudiger Alltag beginnen. Suchen Sie sich Gleichgesinnte und tragen Sie Ihre gemeinsamen Bewegungs- und Trainingseinheiten als Termin in den Kalender ein.

Welche Sportart hat Ihnen als Kind Spaß gemacht? Knüpfen Sie hier an. Fallen Sie nicht Ihrem Ehrgeiz zum Opfer, niemand erwartet sportliche Hochleistungen von Ihnen.

Folgen Sie dem Gefühl, was Ihr Körper zu leisten imstande ist. Dazu gehört es auch, zur richtigen Zeit eine Pause zu machen oder - aufzuhören, wenn man an seine Grenzen stößt.



- 👍 Motivieren Sie sich so gut wie möglich selbst und überlegen Sie, was Sie erreichen möchten
- 👍 Belohnen Sie sich beim Erreichen von Zwischenzielen

»Wenn der Mensch kein Ziel hat, ist ihm jeder Weg zu weit«
Verfasser unbekannt



- 👍 Tun Sie sich für gemeisterte Etappen etwas Gutes, z. B. mit einem Familienausflug, neuen Wanderschuhen oder einer Massage





Ernährung, die motiviert

Jeder Zeitpunkt ist der richtige:

Starten Sie jetzt und pfeifen Sie auf Ausreden!

- 👍 Der heutige Tag ist perfekt, um die süßen Limonaden wegzulassen
- 👍 Frisches Obst im Joghurt schmeckt besser als das Fertigprodukt

In kleinen Schritten zum Ziel:

Auch kleine Erfolge motivieren!

- 👍 Gemüse als fixer Bestandteil des Mittagessens
- 👍 Zu Vollkornbrot greifen

Machen Sie Ihre Erfolge sichtbar:

Schreiben Sie auf, was sich alles positiv verändert hat!

- 👍 Seit einer Woche esse ich bewusst mit meiner Familie zu Abend usw.



Genuss und Geschmack spielen weiterhin eine Hauptrolle:

Ein bunter Mix aus allen Lebensmitteln bereichert Ihren Ernährungsalltag!

- 👍 Auch ein kleines Stück Schokolade oder ein Candle-Light-Dinner dürfen mal sein
- 👍 Etwas Butter zu den Erdäpfeln bringt das gewisse Etwas

Denken Sie an Ihre Gewohnheiten:

Wo können Sie ansetzen? Überlegen Sie sich, was Sie ohne großen Aufwand ändern können.

- 👍 Es muss nicht immer ein Stück Kuchen in der Nachmittagspause sein. Genießen Sie Ihren Kaffee auch ohne süße Beilage.

Ihr Körper wird es Ihnen danken:

Überlegen Sie sich die positiven Effekte, die eine ausgewogene Ernährung mit sich bringt.

- 👍 Wasser trinken macht mich leistungsfähiger und ich kann mich besser konzentrieren



Mentale Gesundheit, die motiviert

»Ich möchte etwas für mich und meine Gesundheit tun« – Sie haben wahrscheinlich schon öfters versucht, diesen Vorsatz umzusetzen und durchzuhalten. Vielleicht ist es Ihnen nicht immer gelungen, doch dieses Mal klappt es!

Befreunden Sie sich mit Ihrem inneren Schweinehund = ISCH!

Dieser innere Schweinehund zeigt Ihnen, wie groß die körperliche und geistige Anstrengung sein kann, sich selbst zu überwinden. Und das verlangt einem viel ab! Also lernen Sie, dass dieser innere Schweinehund zu Ihnen gehört!

Wie viel Zeit geben Sie Ihrem inneren Schweinehund?

Gönnen Sie ihm die Zeit, aber begrenzen Sie sie! Sobald der geplante Zeitpunkt erreicht ist, nehmen Sie Ihren ISCH an die »Leine« und bewegen Sie sich (gehen Sie raus ...).

Was motiviert Sie?

Überlegen Sie sich, was Sie motiviert! Und schreiben Sie es auf!



Mein Motivationsatz lautet:

TIPP: Sich belohnen - womit?

- 👍 15 Minuten nur für Sie selbst!
- 👍 Ein besonderes Lied!
- 👍 Ein Spiel mit Ihrem Kind!
- 👍 Eine Stunde länger schlafen!
- 👍 Ein ...





Achtsamkeit

- 👍 **Was ist eigentlich Achtsamkeit?**
Achtsam zu sein heißt, den Augenblick mit unseren 5 Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen) zu beobachten und im Moment zu leben
- 👍 **Den Wolken zuschauen, Kinderlachen hören, dem Vogelgezwitscher lauschen, Regentropfen fühlen, beim Radfahren den Wind im Haar spüren, die Süße von Erdbeeren schmecken, die Blumenwiese riechen ...**
- 👍 **Finden Sie im Hier und Jetzt Möglichkeiten, achtsam zu sein**



Achtsame Bewegung

Wir laden Sie zu einer kleinen Reise durch Ihren Körper ein. Während Sie diese Zeilen lesen: Nehmen Sie bewusst wahr, wo Sie mit dem Boden Kontakt haben oder mit dem Sessel, auf dem Sie möglicherweise gerade sitzen.

Wo befinden sich Ihre Füße und können Sie jede einzelne Zehe wahrnehmen? Spüren Sie Ihre Kopfhaut?

Achtsam zu sein bedeutet allerdings nicht ausschließlich still zu sitzen und zu beobachten. Gerade wenn man sich bewegt, z. B. beim Spaziergehen, Tanzen, Laufen oder Radfahren, kann man sich selbst sehr gut spüren und man ist aufmerksam bei dem, was man macht.

Wenn Bewegungsaktivitäten achtsam ausgeführt werden, werden sie oft als erholsam empfunden. Selbst wenn sie manchmal mit Anstrengung verbunden sind.



Achtsames Bewegen heißt unter anderem auch, seinen Atemfluss beim Bewegen zu beobachten.

ÜBUNG: Machen Sie 5 Kniebeugen und versuchen Sie folgende Fragen für sich zu beantworten:

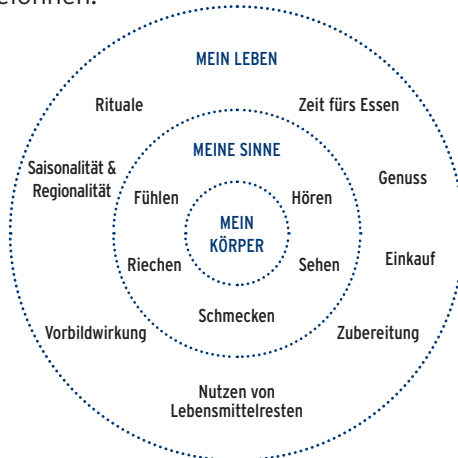
- 👍 Atme ich durch die Nase oder durch den Mund ein und aus, wenn ich mich bewege?
- 👍 Verändert sich mein Atemtempo, wenn ich Kniebeugen mache?
- 👍 Halte ich vielleicht sogar den Atem an, wenn ich mich beim Bewegen anstrenge?



Achtsam essen

Achtsamkeit wirkt! Auch beim Essen. Achtsames Essen ist eine spezielle Art der Aufmerksamkeit und des bewussten Essens. Es hat weder mit Kalorienzählen noch mit Kontrolle oder Verzicht zu tun. Vielmehr geht es darum, sich selbst beim Essen zu beobachten und wahrzunehmen. Es geht um das WIE des Essens.

Oft haben wir zu viele Dinge im Kopf. Dies kann zu unbewussten Handlungen und ungesunden Ernährungsmustern führen. Essen wird aber auch oft dafür herangezogen, Emotionen zu kompensieren, das Stressgefühl zu mildern, uns zu entspannen oder zu belohnen.



Tipps, wie achtsames Essen im Alltag gelingt:

- 👍 Halten Sie vor dem Essen inne und atmen Sie zwei Atemzüge lang ganz bewusst ein und aus
- 👍 Erfahren Sie Ihre Speise mit all Ihren Sinnen: Wie sieht sie aus? Wie riecht Sie?
- 👍 Welche Geschmacksrichtungen nehmen Sie wahr: Süß? Salzig? Sauer? Scharf? Bitter? Herb? Welche Konsistenz hat Ihre Speise? Wie ist die Temperatur und wo nehmen Sie diese wahr?
- 👍 Bleiben Sie beim Kauen im gegenwärtigen Moment, anstatt schnell zum nächsten Bissen zu gehen. Versuchen Sie, jeden Bissen in der gleichen Art und Weise zu sich zu nehmen und zu genießen.
- 👍 Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, ob Sie schnell oder langsam essen, wann der Impuls zum Schlucken kommt und wie sich Ihr Körper während und nach der Mahlzeit anfühlt
- 👍 Halten Sie nach dem Essen wieder einen Moment inne und nehmen Sie ein paar bewusste Atemzüge



Achtsamkeit - Entspannung fängt im Kopf an

Wir denken oft daran, was wir in Zukunft erreichen möchten, worauf wir hinarbeiten wollen, was unsere Ziele sind. Tatsächlich liegt in der Gegenwart die Zufriedenheit. Wir können jeden Tag etwas Kleines tun, was uns erfüllt bzw. was uns glücklich macht!

Die Grundidee bei der Achtsamkeit: Entspannung fängt im Kopf an. Einfache Übungen sollen dabei helfen, den Alltagsstress zu reduzieren - und die Welt bewusster wahrzunehmen. Dazu ist es wichtig, den inneren Autopiloten abzuschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen. Ziel ist es, mehr Gelassenheit zu entwickeln.

Kleine Übung für den Moment:

Gönnen Sie sich eine kurze Ruhepause, um ganz ins Jetzt zu kommen. Schließen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment nach innen. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu verändern. Nehmen Sie das Einatmen wahr, das Ausatmen und die kleinen Pausen dazwischen. (Spüren Sie die Atmung?)



Nach ca. 3 Minuten die Augen langsam öffnen und die Aufmerksamkeit wieder nach außen richten. Empfehlung: Üben Sie wenn möglich mehrmals täglich bzw. wann immer Sie eine kurze Zeitspanne zur Verfügung haben, z. B. beim Warten, beim Bus-/Bahnfahren, vor oder nach einer Mahlzeit.

Planen Sie Zeit für das Frühstück ein und genießen sie es, statt es hektisch hinunterzuschlingen oder ganz darauf zu verzichten. Die Sinne aktivieren, die Zutaten schmecken ... so starten Sie nicht nur in Ruhe und genüsslich in den Tag, sondern entschleunigen gleich am Morgen!





Miteinander

- 👍 In einer Zeit, in der alles nach mehr, schneller, weiter und höher schreit, ist es eine Herausforderung, Arbeit, Familie, Freundschaften und Partnerschaft unter einen Hut zu bekommen
- 👍 Damit Beziehungen gelingen, brauchen sie Pflege: Ähnlich wie Pflanzen Nahrung, Licht und Wasser brauchen, um längerfristig nicht zu verhungern

Welche Zutaten dafür notwendig sind, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.



Gemma miteinander!

Sich gemeinsam mit Freundinnen und Freunden, mit der Familie oder im Verein zu bewegen, bereitet Freude und hilft auch, unseren »ISCH« zu besänftigen.

Es ist einfach toll, Bewegung und ein Treffen mit anderen zu verbinden – sie motivieren und unterstützen uns dabei, Sport und Bewegung durchzuhalten.

Also: Holen Sie Ihre Freundinnen und Freunde an Bord und los geht's!

Nehmen Sie Ihren Kalender zur Hand und überlegen Sie, an welchem Wochentag Sie regelmäßig ein Bewegungsdate mit einer Freundin oder einem Freund ausmachen könnten. Planen Sie diesen Tag ab sofort fix ein. Überlegen Sie sich eine gemeinsame Belohnung, wenn Sie einen Monat durchgehalten haben!



Machen Sie Sportaktivitäten zu Familienaktivitäten:

Laufen Sie z. B., während Ihr Kind mit dem Fahrrad fährt.

Sich miteinander bewegen ist auch im Büroalltag möglich. Probieren Sie anstelle von Sitzungen einmal »Stehungen« oder eine Besprechung im Gehen aus.





Miteinander essen

Die Zeit des Zubereitens und Genießens ist die Zeit, die wir uns selbst und anderen schenken. Manche Mahlzeiten werden sogar zu einer unvergesslichen Erinnerung. Dabei speichern wir nicht nur den Duft des Essens ab, sondern auch das Gefühl, das wir in diesem Moment hatten. Besonders gut schmeckt es uns in guter Gesellschaft. Im Alltag gibt es viele Gelegenheiten zum gemeinsamen Zubereiten, Kochen und Essen.

Auch das Anbauen im Garten oder in Töpfen macht Appetit auf Obst, Gemüse und Kräuter. Frisch geerntet, vom Strauch genascht oder selbst gemacht schmeckt es einfach besser!



Welche Gelegenheiten nutzen Sie am liebsten?

- 👍 Gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie, mit Freundinnen und Freunden oder Kolleginnen und Kollegen
- 👍 Außer Haus essen, im Restaurant, in der Kantine
- 👍 Picknick am See, im Park, im Garten
- 👍 Gemeinsames Kochen mit Freunden, mit der Familie
- 👍 Kochkurse

Auch allein zu essen kann eine wohltuende Abwechslung sein. Unsere 5 Sinne sind dann besonders aufnahmebereit für den gebotenen Genuss. Eine bunte Serviette, ein Teelicht und Ihre Lieblingsmusik machen aus jeder Mahlzeit ein Festessen.

Miteinander in Beziehung

Welche verschiedenartigen Beziehungen sind es überhaupt, die unser Leben bewegen? Oft denkt man zuallererst nur an die Partnerschaft und die eigene Familie. Es sind aber auch die Beziehungen zu Freundinnen und Freunden, Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen oder zu anderen Personen wie Mitgliedern in Vereinen etc., die unser Leben noch lebenswerter machen. So z. B. der wöchentliche Tee oder Kaffee mit der Nachbarin, der samstägliche Lauftreff mit einer Runde Gleichgesinnter, das gemeinsam besuchte Fußballspiel mit Bekannten.

Wir alle haben Sehnsucht nach Geborgenheit in lebendigen Gemeinschaften! Dabei ist es wichtig, auch sich selbst als Freundin bzw. Freund zu sehen und auf sich zu schauen. Denn nur wer sich selbst leiden kann, kann auch andere leiden.

TIPP: Beziehungen pflegen

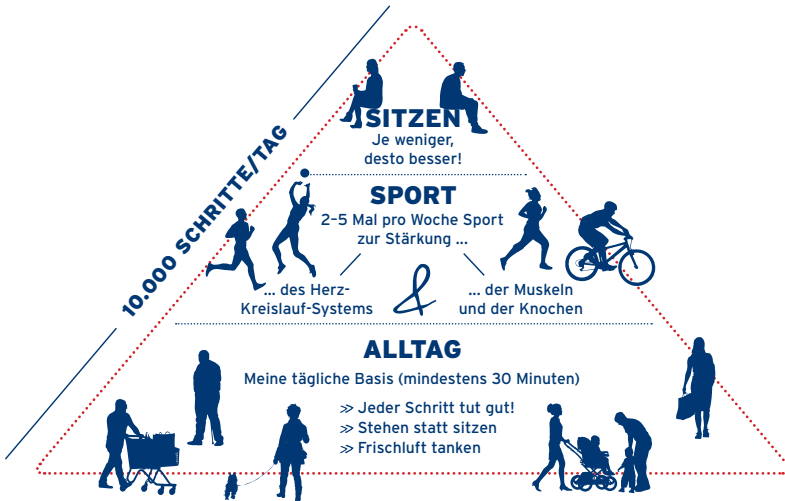
Gibt es Personen, mit denen Sie sich gerne mal wieder mehr als bisher austauschen würden? Wenn ja, in welcher Weise? Melden Sie sich heute gleich einmal bei einer dieser Personen - vielleicht gleich jetzt?

Wie kann Beziehungspflege aussehen?

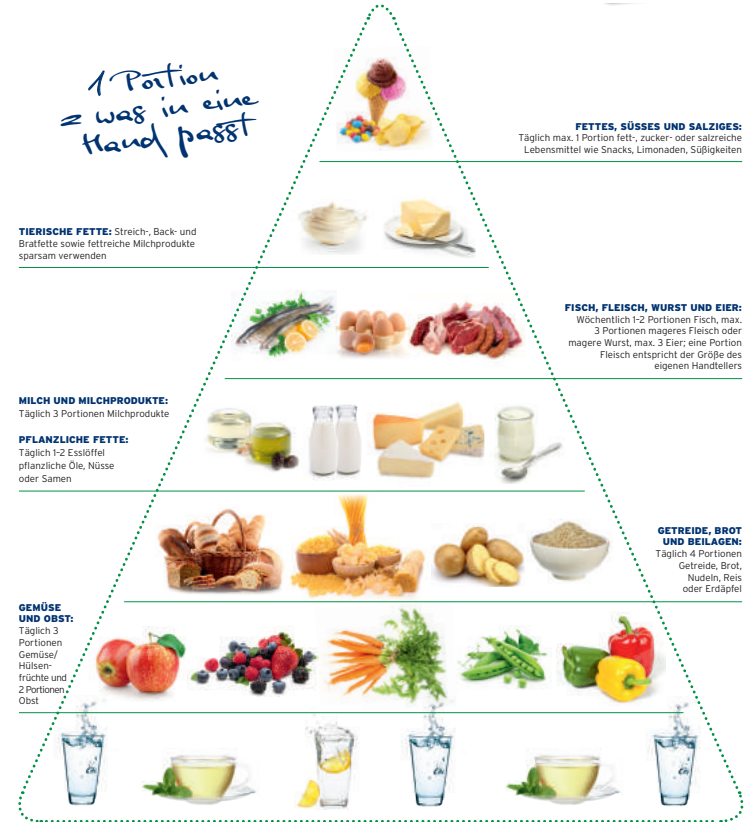
- 👍 Übung zu zweit: sich gegenseitig 2 Minuten lang erzählen, warum das Gegenüber für einen selbst so wertvoll ist
- 👍 Gemeinsame Rituale sind »Beziehungsnahrung«. Planen Sie sie in Ihren Alltag ein.
- 👍 Spontane Aktivitäten setzen - überraschen!
- 👍 Freude schenken, ohne dafür Geld auszugeben



»tut gut«-Bewegungspyramide



»tut gut«-Ernährungspyramide





ERNÄHRUNG

Bärlauch

FRÜHLING



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Erdbeeren




1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Frühlingszwiebeln



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Häuptelsalat



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Spinat



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Brokkoli

SOMMER




1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Erbsen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Fenchel




1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Radieschen




1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Rhabarber



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Rucola



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Spargel



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Kirschen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Kohlrabi



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Mangold




1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Marillen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Melanzani



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Paprika



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Paradeiser



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Ribiseln



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zucchini



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Äpfel

HERBST



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Birnen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Brombeeren




1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Hagebutten




1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Kraut



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Kürbis



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Maroni



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Porree



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Radicchio




1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

heimische Speisepilze



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Weintrauben



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zwetschen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12


Chinakohl

WINTER




1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Erdäpfel



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Karotten



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Knoblauch



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Kohlsprossen



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Pastinaken



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Rote Rüben



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Schwarzwurzeln



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Sellerie



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Vogerlsalat



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Zwiebeln



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Wichtige Notrufnummern

☎ Rettung	144
☎ Polizei	133
☎ Feuerwehr.....	122
☎ Euronotruf	112
☎ Ärztefunkdienst	141
☎ Vergiftungsinformation	01/406 43 43
☎ Sozialpsychiatrischer Notdienst	01/313 30
☎ Telefonische Gesundheitsberatung	1450

1. Wer ruft an?

2. Wo ist der Einsatzort?

3. Was ist passiert?

4. Wie viele Verletzte?

5. Warten auf Rückfragen!

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten;

Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at); Fotos/Grafiken:

iStockphoto.com und @fotolia;

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) in Kooperation mit Partnern der Initiative „3 Fragen für meine Gesundheit“ (2019), www.oepgk.at/drei-fragen-fuer-meine-gesundheit

