



MICHAEL MERKS  
Coaching Group

## 10 Tipps für ein langes gesundes Leben

### 1. Lebenseinstellung

Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung verfügen in der Regel über bessere psychische Bewältigungsstrategien. Sie setzen sich weniger Stress aus und schonen damit ihre Abwehrkräfte. Außerdem können positiv eingestellte Menschen besser über sich selbst lachen und zeigen dadurch Souveränität und Gelassenheit. Offenheit, z.B. der Austausch mit Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Lebensstilen, hilft flexibel zu bleiben. Denn wer in sich ständig wiederholenden Lebensmustern gefangen ist, begrenzt seine Erfahrungsmöglichkeiten.

### 2. Richtige Ernährung

Nichts ist wichtiger für die Erhaltung der Gesundheit als eine gesunde Ernährung. Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, am besten roh, in allen Farben und Sorten. Wenig Fleisch, viel pflanzliche Kohlenhydrate, reichlich Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte und wenig Fett - das erhält nicht nur unsere Lebensfunktionen, sondern stärkt auch das Immunsystem.

### 3. Ausreichend Trinken

Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus! Da Wasser auch Hauptbestandteil des Blutes ist, kann das Blut nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken. Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Geeignete Durstlöscher sind Fruchtschorle oder Kräutertee. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt dem erwachsenen Menschen täglich eine Aufnahme von mindestens zwei Litern Wasser.

### 4. Bewegung

Ausdauersport ist gut für Körper und Seele und die beste Methode den Körper in Form und den Organismus auf Touren zu bringen. Sport hilft die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, Stress-Symptome zu senken und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Osteoporose vor.

Jede Art körperlicher Bewegung wird zu Ihrem Wohlbefinden beitragen: das Minimum, um Krankheiten vorzubeugen, liegt bei 30 Minuten leichter Bewegungen täglich! Dabei ist es nie zu spät mit Sport anzufangen. Auch wer erst im Alter beginnt, profitiert praktisch sofort von den positiven Wirkungen.

### 5. Viel Frischluft und Licht

Viel frische Luft weckt die Lebensgeister und mobilisiert die Abwehrkräfte. Gehen Sie deshalb - auch im Winter - jeden Tag an die frische Luft. Wenn wir draußen sind bekommen wir außerdem mehr Licht ab und das bessert auch unsere Stimmung. Bei Tageslicht wird nämlich der Nervenbotenstoff Serotonin ausgeschüttet, der die Stimmung aufhellt. Selbst bei ganz schlechtem Wetter ist es draußen wesentlich heller als in geschlossenen Räumen.



MICHAEL MERKS  
Coaching Group

## **6. Entspannung und Ausgleich**

Stress, Hektik und psychische Belastungen zehren an der Widerstandskraft. Nehmen Stress und Hektik überhand, wird es Zeit einen Gang zurückschalten. Denn Störungen in der Balance können zu ernsthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen.

Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training können helfen, wieder zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden.

## **7. Ausreichend Schlaf**

Nach neueren Untersuchungen ist der Schlaf unverzichtbare Lebensgrundlage und die Voraussetzung für Entwicklung, Wohlbefinden und Gesundheit. Schlaf ist also ein Grundbedürfnis, das wir ebenso regelmäßig befriedigen müssen wie Essen und Trinken. Im Schlaf wird der Stoffwechsel einen Gang herunter geschaltet, dagegen arbeiten die Reparaturmechanismen auf Hochtouren. Das Immunsystem, die Verdauung, das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem und das Gehirn brauchen den Schlaf, um sich zu regenerieren.

## **8. Gehirn-Training**

"Sich regen, bringt Segen" - dieser Spruch gilt nicht nur für unseren Körper sondern auch für unser Gehirn. Denn das Gehirn will beschäftigt sein und zwar ein Leben lang. Werden die grauen Zellen nicht auf Trab gehalten, bauen sie nämlich ab. Umgekehrt lässt sich das Gehirn trainieren wie ein Muskel. Um mental fit zu bleiben, brauchen die grauen Zellen täglich Training.

## **9. Genussgifte**

Rauchen ist gesundheitsschädlich, und zwar jede Zigarette! Allerdings ist es nie zu spät um mit dem Rauchen aufzuhören. Es kommt Ihrer Gesundheit auch nach jahrelanger Nikotinabhängigkeit zugute. So ist nach 10 Jahren Rauchstopp das Lungenkrebsrisiko etwa gleich hoch wie bei Nichtrauchern; nach 15 Jahren Rauchstopp gleicht das Risiko von Herz-Kreislauf Erkrankungen Menschen, die nie geraucht haben.

Moderater Alkoholgenuss schadet in der Regel nicht - in Maßen genossen kann er durchaus positive Wirkungen haben. Es sollte aber bei einem kleinen Gläschen bleiben, denn einen risikofreien Alkoholkonsum gibt es nicht.

## **10. Harmonische Beziehungen**

Ob man es will oder nicht: Jeder ist eingebunden in ein Geflecht aus Beziehungen. Das Gelingen von zwischenmenschlichen Beziehungen wird für die Lebensqualität immer wichtiger. Lebendige und erfüllte Beziehungen - das beginnt bei einer gesunden Beziehung zu sich selbst und zum Leben.