

## **„In einem gesunden Körper lebt ein kluger Geist und eine fröhliche Seele.“**

### **Wie kann ich meinen Körper gesund erhalten?**

Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind für die Erhaltung der Gesundheit des Körpers enorm wichtig.

Körperliche Fitness und eine gute körperliche Konstitution sind meiner Meinung nach sehr wichtig um ein erfülltes Leben führen zu können.

Da ich sehr gerne Sport treibe und während bzw. nach sportlichen Aktivitäten das Leben mehr genieße ist ausreichende Bewegung bei mir immer gegeben. Die sportlichen Aktivitäten sind: Wandern, Laufen(Intervalltraining), Radfahren, Klettern, Bouldern, Stand Up Paddling. Schwimmen ist nicht meine Stärke, ich habe mir aber diesen Sommer vorgenommen an einer Verbesserung meiner Schwimmskills zu arbeiten.

Wenn es mir aus Zeitgründen nicht möglich ist Sport zu treiben dann mache ich meistens zuhause Bodyweight Training. Ich achte auch auf ausreichend Ruhe- und Regenerationsphasen.

Gesunde Ernährung war und ist meiner Mutter sehr wichtig, daher war ich als Kind einer sehr gesunden Ernährung (oder was gerade dafür gehalten wurde) ausgesetzt. Mir hat dabei die Freude am Essen aber oft gefehlt. Heute versuche ich mich ausgewogen zu ernähren. Ich habe seit ca. 5 Jahren eine Laktoseintoleranz und ebenso eine gewisse Fruktoseintoleranz. Das zwingt mich dazu noch mehr auf meine Ernährung zu achten. Ich koche nicht gerne aber trotzdem häufig. Je nach Trainingsart versuche ich mehr Kohlehydrate oder Eiweiße zu mir zu nehmen, immer in Verbindung mit Vitaminen. Im allgemeinen versuche ich immer etwas Gewicht zuzulegen, wenn möglich mit Muskelmasse. Zur Erklärung: Ich möchte noch einen 7a Boulder begehen können und es fehlt momentan an Kraft.

### **Welche Prävention ist mir wichtig, welche weniger?**

Als Prävention ist mir wichtig eine Gesundenuntersuchung alle 2 Jahre vornehmen zu lassen. Die Werte geben mir Aufschluss darüber ob ich in gewissen Bereichen Veränderungen vornehmen muß.

Ich achte ebenso auf ausreichende Ruhephasen und ausreichend Schlaf. Ansonsten erachte ich eine freudvolle und gesunde Lebensführung als umfassende Prävention.

### **Welche Prophylaxen sind mir wichtig? Warum?**

Um Energie zu haben und erschöpfte Zustände zu vermeiden achte ich auf ausreichend Schlaf.

**Prophylaxe von Wirbelsäulenschäden:**

Ich habe jahrelang als Kraftfahrer gearbeitet und dabei mehrmals Probleme und Schmerzen in der Lendenwirbelsäule gehabt. 2 mal mußte ich deswegen ins Krankenhaus und „fitgespritzt“ werden, da ich zu große Schmerzen hatte. Daraufhin war ich bei einem Physiotherapeut um entsprechende Therapieübungen kennen zu lernen und auszuführen. Deswegen achte ich darauf nicht zu lange zu sitzen und immer wieder aufzustehen bzw. Übungen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Stärkung der Rückenmuskulatur zu absolvieren.

**Prophylaxe von Knieschmerzen:**

Ich hatte vor einigen Jahren eine Meniskusoperation, wobei die Reha nicht gut verlief. Um wiederkehrenden Knieschmerzen vorzubeugen gehe ich oft radfahren.

**Burn-Out-Prophylaxe:**

Um nicht in ein Burn-Out zu gelangen ist es mir wichtig ausreichend Ruhe und Freizeit zu haben. Ebenso ist es dabei wichtig klare Grenzen zu setzen. Wenn ich bereits ausgelastet bin und es kommt noch zusätzlich eine Erhöhung des Arbeitsvolumens dazu muß ich „Stop“ sagen.

**Osteoporoseprophylaxe:**

Meine Vitamin-D Werte waren zu niedrig bei der letzten Gesundenuntersuchung. Daher nehme ich jetzt Vitamin-D Tropfen. Um meinen Körper mit ausreichend Kalzium zu versorgen trinke ich viel Milch bzw. esse Joghurt und auch Spinat. Da die Knochendichte durch Stoßbewegungen erhalten bleibt betreibe ich mit Sport ebenso Osteoporoseprophylaxe.

**Das mache ich für meinen pfiffigen Geist und meine fröhliche Seele:**

Um meinen pfiffigen Geist zu trainieren bzw. weil es mir Spaß macht und sich vielleicht auch einmal Geld damit verdienen läßt programmiere und designe ich Spiele für Mobile Geräte. Im Moment habe ich dazu freilich nicht sehr viel Zeit.

Billardspielen ist ebenso ein Hobby von mir. Es ist eine gute Schulung der Hand-Auge-Koordination und eine Schulung der Stärke im Geist. Eigentlich macht es mir aber einfach Spaß. Billardspielen ist immer damit verbunden mit Freunden einen Abend zu verbringen und auch ein paar Biere zu trinken.

Kinobesuche im Moment leider selten aber oft Konzertbesuche sind gut für meine fröhliche Seele und für meinen Geist. Das nächste Konzert ist in 2 Wochen „Black Rebel Motorcycle Club“ im Posthof in Linz. Musikhören ist mir sehr wichtig und ist gut für meine Seele.

Lesen von Fachliteratur aber auch Kriminalromane für meinen pfiffigen Geist. An einem Sudoku Rätsel 1-2 Stunden zu „knabbern“ ist fast schon eine kleine Sucht und hält mich ebenso geistig fit.

Selbstredend ist eine Liebesbeziehung sehr wichtig für meine Seele. Auch das Treffen mit Freunden ist für eine fröhliche Seele und ein gelungenes Leben unabdingbar.