

# Bausteine der Gesundheit



MIT UNTERSTÜTZUNG VON



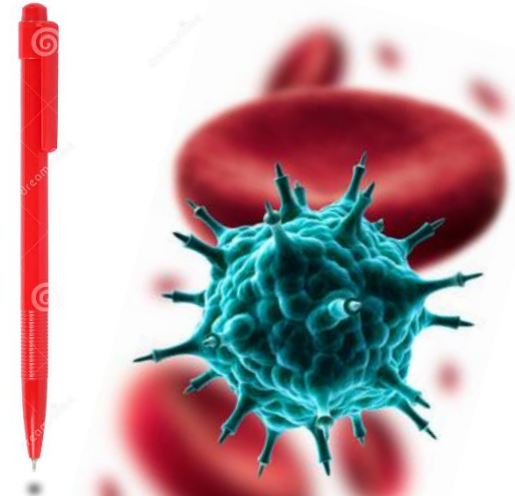
DGKP Albert Gruber, akad. Lehrer  
für Gesundheitsberufe

# Was ist der Unterschied zwischen Kunststoff und einem lebenden Organismus?

in etwa gleiche Bausteine  
C, H, O, N, P

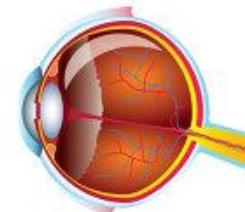
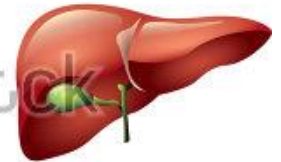
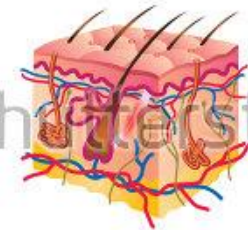
**Körperzelle kann wachsen,  
agieren und reagieren, sich  
regenerieren, vermehren,  
kommunizieren ....**

möglich durch ein wunderbares,  
hochkomplexes Programm in  
den Zellen



# Wussten Sie, dass pro Tag...

- das Herz ca. 100.000 mal schlägt und das Blut ca. 30 Millionen Kilometer zirkuliert,
- wir 23.000 mal atmen und ungefähr 4.000 Wörter sprechen,
- wir 750 größere Muskel bewegen und 100 Milliarden Gehirnzellen betätigen?!

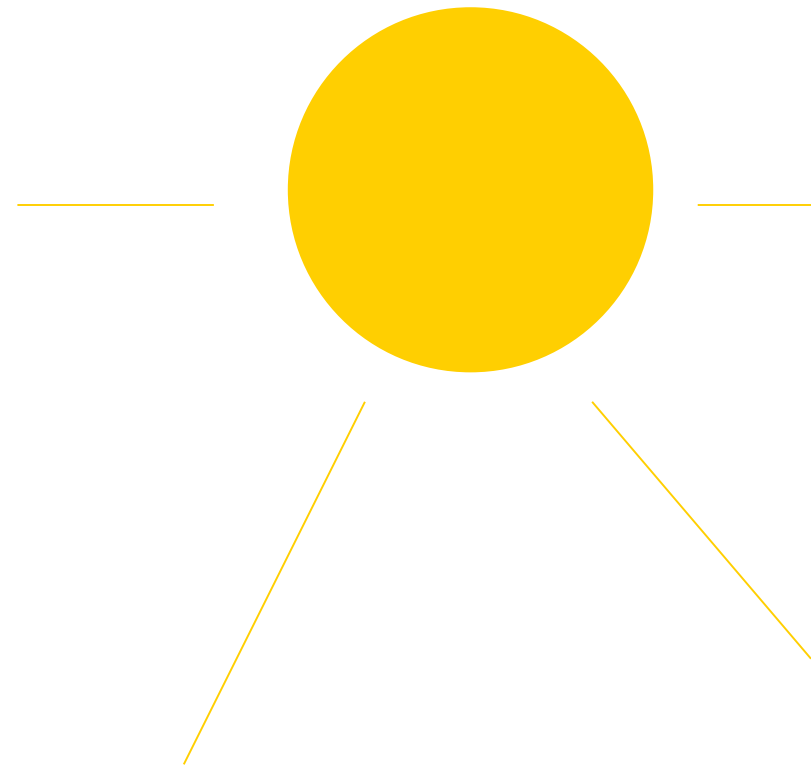




# Dafür braucht jede Körperzelle Energie!

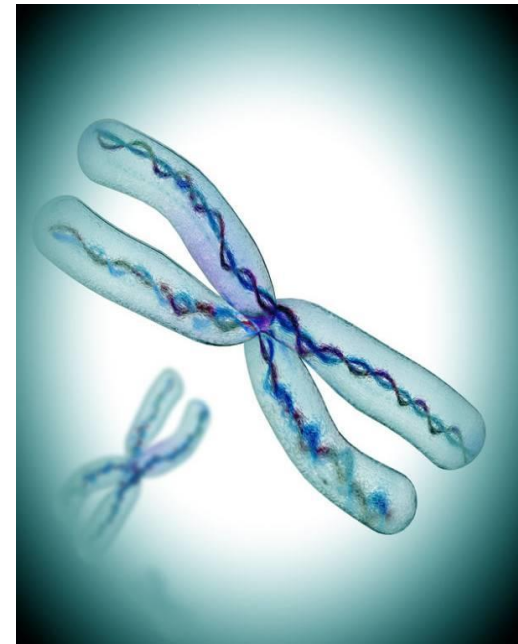
---

durch  
Sonnenlicht  
Sauerstoff  
Genügend Wasser  
Vollwertige Nahrung  
Liebe, Geborgenheit  
.....

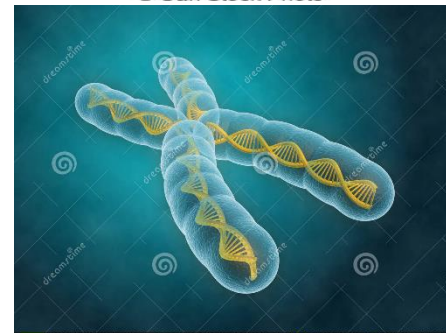
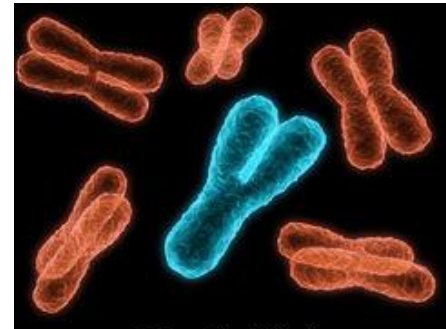
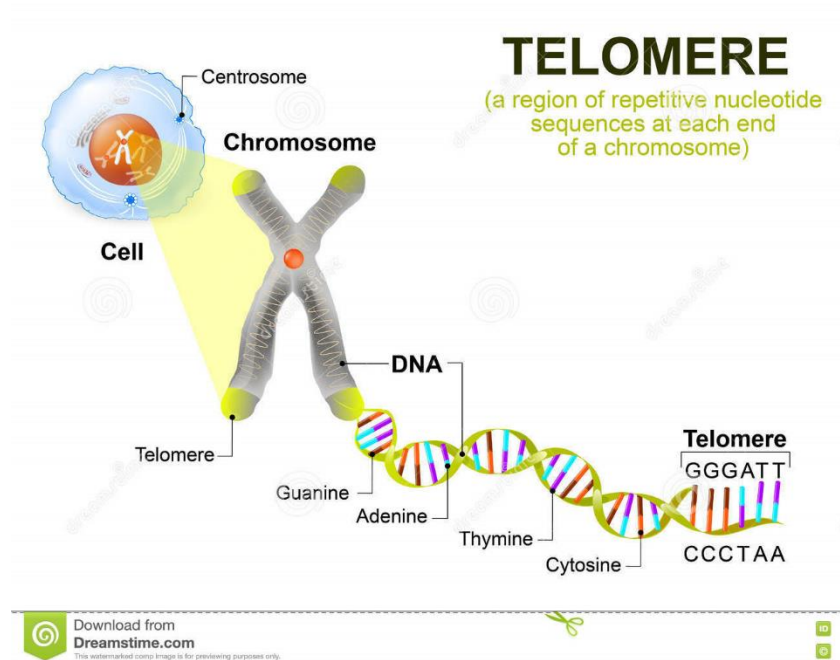


# Wo findet „gesund sein“ und „krank sein“ im Körper statt?

**in den  
100 000  
GENEN des  
Menschlichen  
Organismus !**

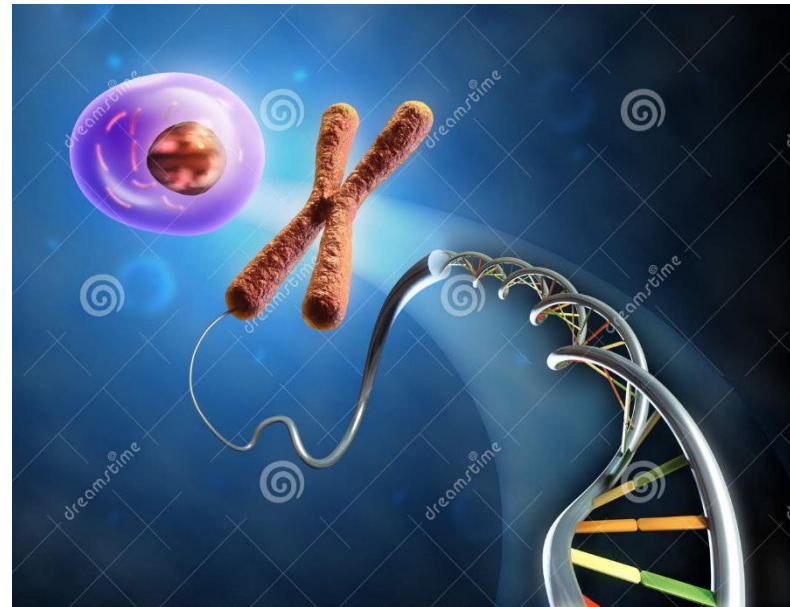


# Chromosom / DNA



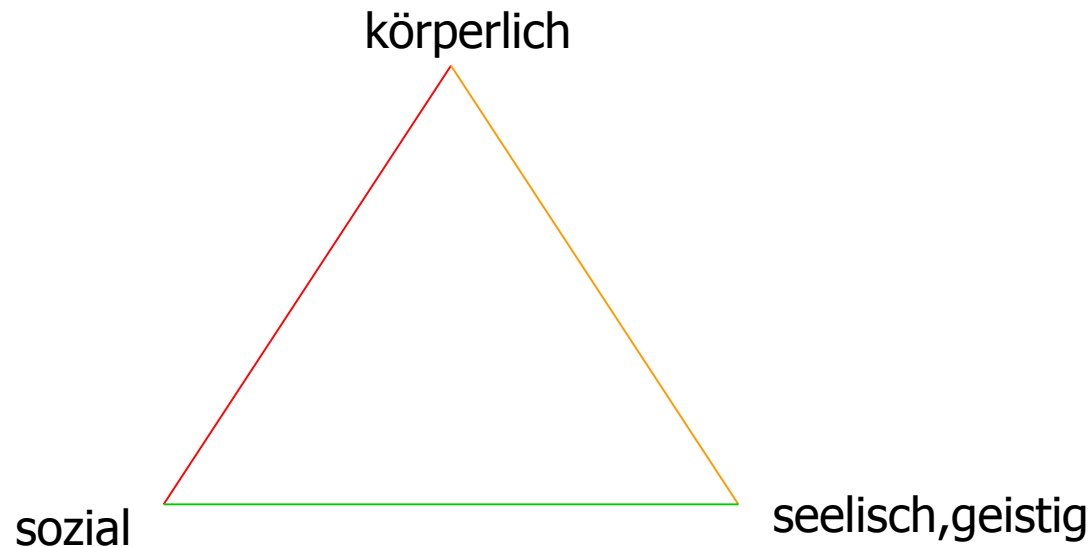
# Gene als Steuerungszentrale

- Gene müssen aktiviert werden
- z.B.: durch Reize, Bedarf
- reagieren auf Signale und Botschaften



# „Bausteine“ zur Gesundheitsförderung

---



**günstig, einfach, nachvollziehbar, solide,  
unentbehrlich**



# Genug Wasser

Täglicher Verlust: 1 – 1,5 Liter  
über Harn, Haut und Atmung  
(im Sommer bis zu 4 Liter)

Mangel führt zu:  
Müdigkeit, Reizbarkeit, Depression  
(vor allem bei älteren Menschen)

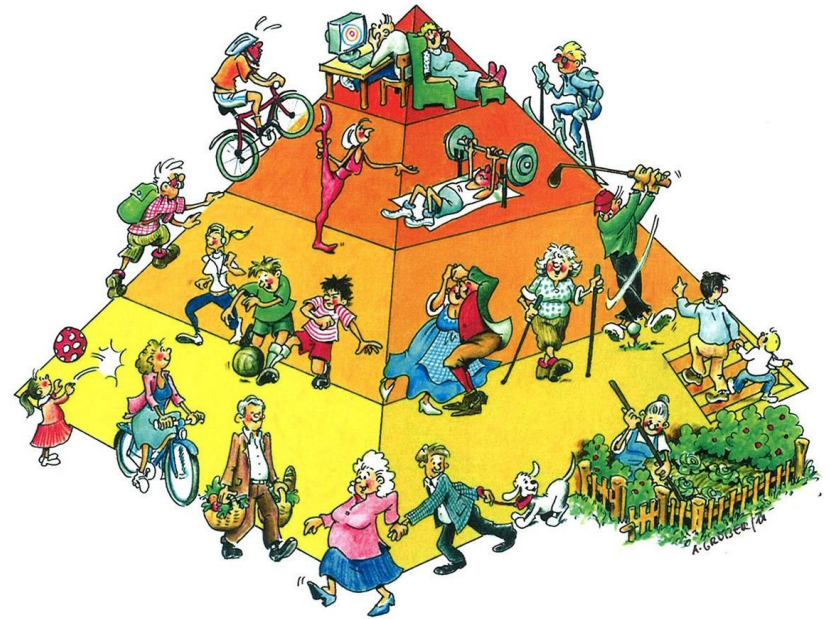
Tägliche Zufuhr: 1,5 – 2 Liter

Ihr Gewinn: bessere  
Stoffwechselfunktionen,  
gesteigertes Wohlbefinden,  
bessere Hirn und  
Gedächtnisleistung, gestärktes  
Immunsystem



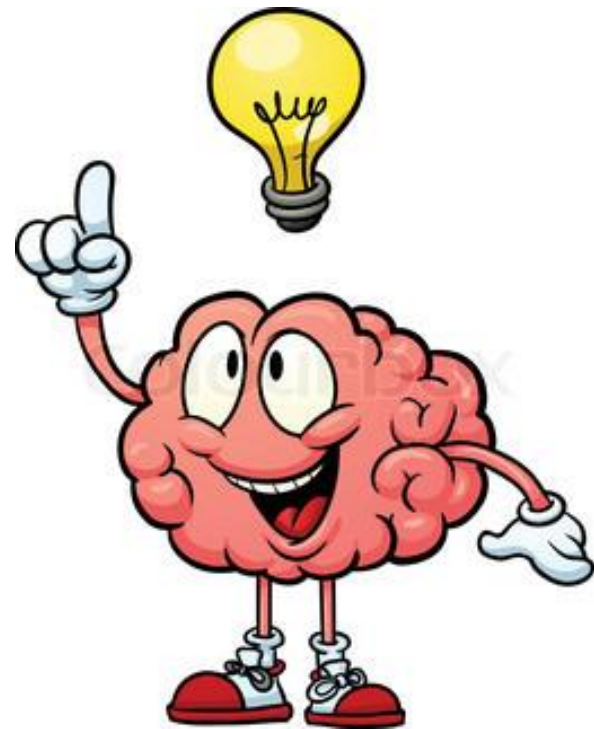
# Energie durch Bewegung

- Vorteile:
  - Besserer Stoffwechsel (Darmtätigkeit)
  - Stärkung der Herzleistung und Kreislaufregulation
  - Gesundes Gewebe (Fett und Cholesterinabbau)
  - Spannungsabbau (Sorgen, Aggressionen)
  - Schlafförderung



# Bewegung macht schlau!

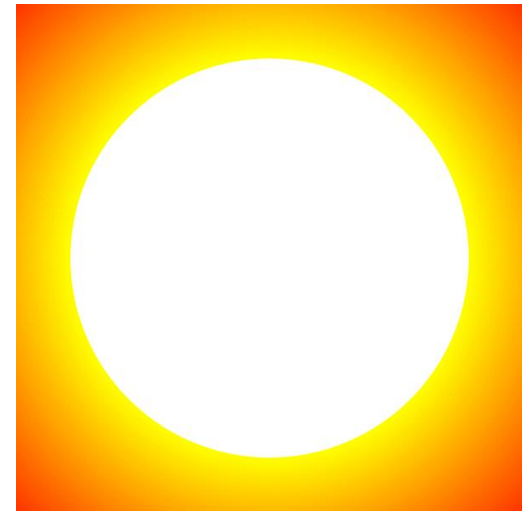
- Wenn Sie eine komplizierte Aufgabe zu lösen haben, - **gehen** Sie zuerst ein Stück... -**steigert die Gehirnleistung um 20% !**
- Komplexere Bewegungsabläufe (z.B. Turnen) **treibt das Gehirn zu Höchstleistungen!**



# Sonnenlicht und unverbrauchte, frische Luft

---

- Ihr Gewinn:
  - Stärkung des Immunsystems
  - Förderung der Stoffwechselfunktionen
  - Vitamin D-Bildung
  - Herz-Kreislaufstärkung
  - Bessere Hirnleistung und Nervenstärkung
  - Körperliches und psychisches Wohlbefinden



# Essen wir uns dumm?

- Geschmacksverstärker, künstliche Farb- und Aromastoffe, Stabilisatoren, künstliche Süßstoffe, Fertiggerichte...**tun dem Gehirn gar nicht gut!**
- Hoher Fleischkonsum **blockiert** den Tryptophanfluss zum Gehirn!
- Pflanzliche Fette sind den tierischen Fetten bei der **Lernförderung** weit überlegen!
- Tierische Fette **erschweren die Kommunikation** der Gehirnnerven untereinander!



# Natürliche Nahrung

- Körper ist ein chemischer Motor. Bei falschem „Treibstoff“ entsteht Motorschaden!

Daher gilt:

Vollwertige Nahrung  
(sonnengereift)

Mäßigkeit

Zeit nehmen und genießen !



# Disziplin und Mäßigkeit

Die Fähigkeit zu denken und kontrollierte Entscheidungen zu treffen, darf durch nichts getrübt und vernachlässigt werden (**Psychohygiene**)!

Wirklich sinnvoll leben, heißt auf alles verzichten, was mir offensichtlich schadet, und maßvoll benutzen, was mir gut tut.



# Humor und Freude

- Freude: „innerliches Jogging“
  - reduziert Stresshormone
  - setzt Glückshormone frei
  - entspannt
  - fördert den Stoffwechsel
  - aktiviert Herz-Kreislauf-System
  - **stärkt das Immunsystem**

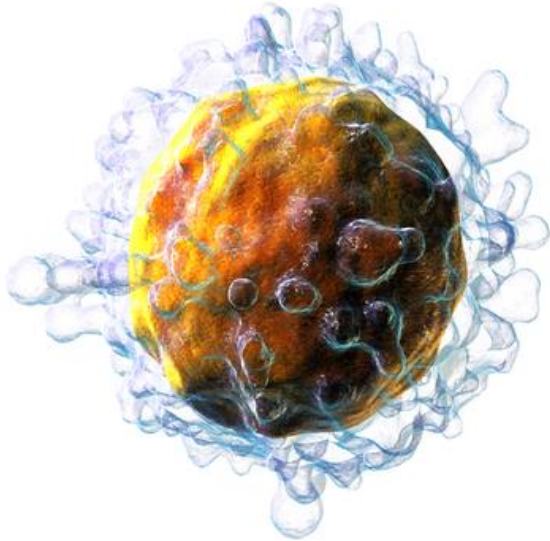






# Liebesgeschichte

---



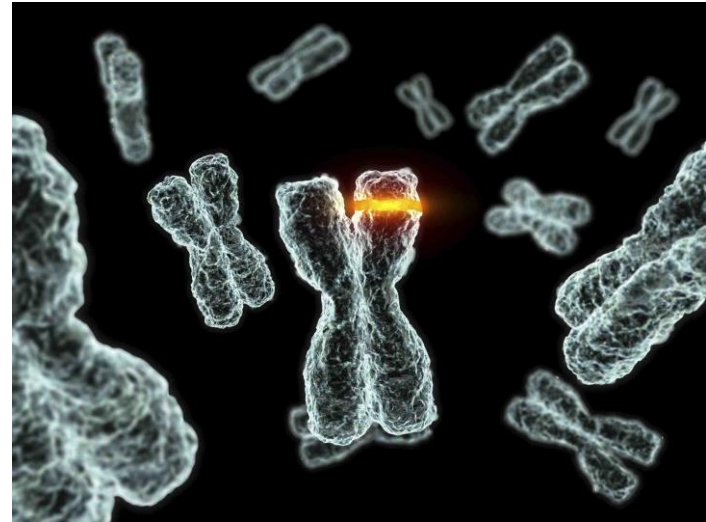
**Lymphocyte**  
*T cell*





unglaublich...

- P-53
- Schutzgen
- Reparaturgen
- Tumorunterdrückergen
- Langlebigkeitsgen
- Ruhegen



# Erholung, Entspannung

P-53 muss aktiv sein!



# Innere Ruhe durch Geborgenheit

- der Mensch braucht:
- Soziales Gefüge (Familie, Freunde, Heimat)
- Sinn im Leben (WOZU? WOFÜR?)
- 3 Möglichkeiten der Sinnfindung nach Dr. V.Frankl:
  - Liebe zu einem Menschen
  - Liebe zu einer Berufung
  - Liebe zu einem Schöpfer

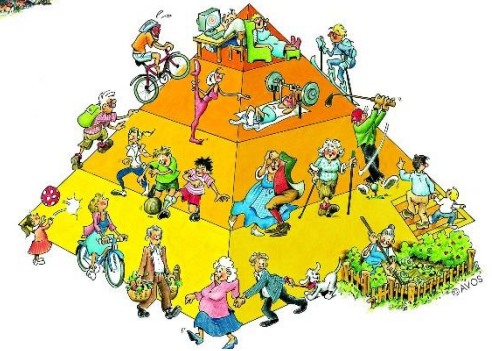




# 10 BAUSTEINE DER GESUNDHEIT

Nach einem Konzept der österr. Liga Leben und Gesundheit

- **G**enug Wasser
- **E**nergie durch Bewegung
- **S**onne, Licht und Wärme
- **U**nverbrauchte frische Luft
- **N**atürliche Nahrung
- **D**isziplin, Mäßigkeit
- **H**umor und Freude
- **E**rhholung und Entspannung
- **I**nnere Ruhe durch Geborgenheit
- **T**oleranz und Treue





## Wer hat das erfunden?

---

- Weder Hippocrates, noch Paracelsus, oder Kneipp, oder Galen, oder Prinsitz, oder Hildegard v. Bingen....

es sind die **Naturgesetze**

MIT UNTERSTÜTZUNG VON



LAND  
SALZBURG



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raumes:  
Hier investiert Europa in die  
ländlichen Gebiete



# Vielen Dank und gutes Gelingen!

