

Bausteine der Gesundheit



MIT UNTERSTÜTZUNG VON



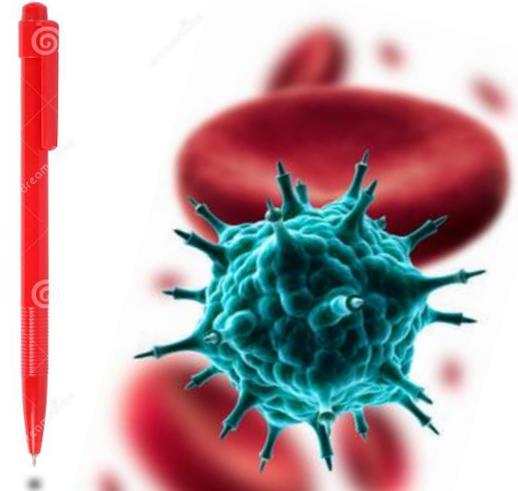
DGKP Albert Gruber, akad. Lehrer
für Gesundheitsberufe

Was ist der Unterschied zwischen Kunststoff und einem lebenden Organismus?

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

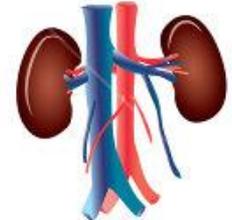
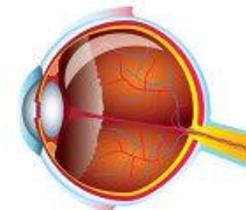
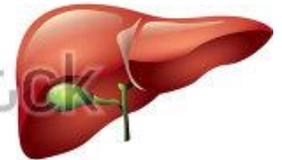
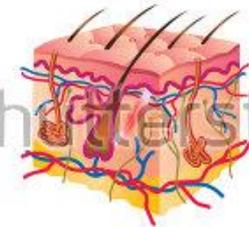
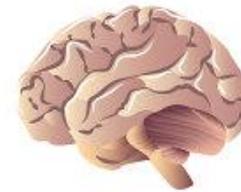
**Körperzelle kann wachsen,
agieren und reagieren, sich
regenerieren, vermehren,
kommunizieren**

möglich durch ein wunderbares,
hochkomplexes Programm in
den Zellen



Wussten Sie, dass pro Tag...

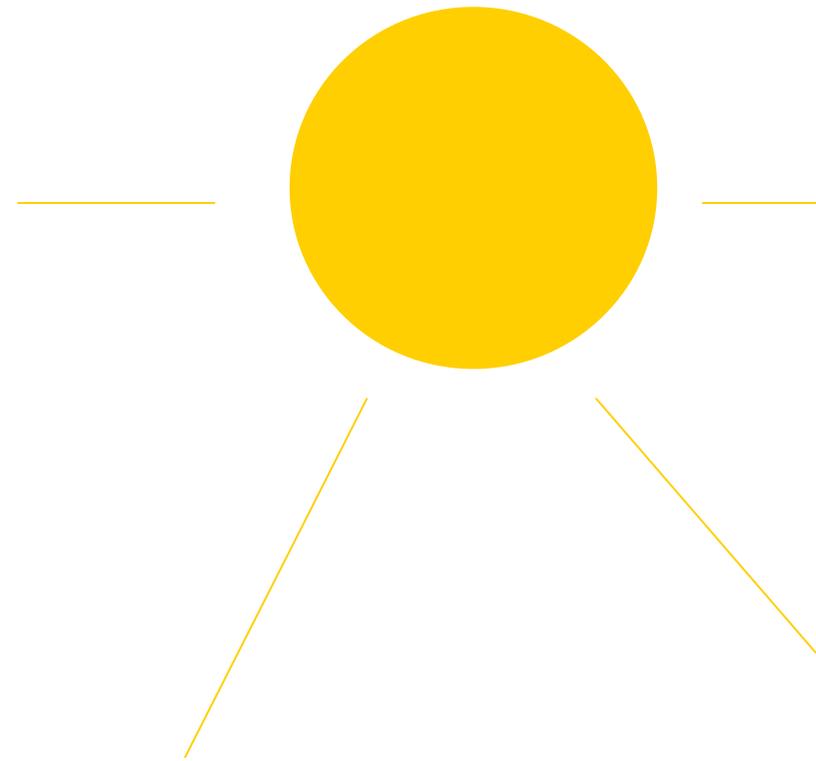
- das Herz ca. 100.000 mal schlägt und das Blut ca. 30 Millionen Kilometer zirkuliert,
- wir 23.000 mal atmen und ungefähr 4.000 Wörter sprechen,
- wir 750 größere Muskel bewegen und 100 Milliarden Gehirnzellen betätigen?!





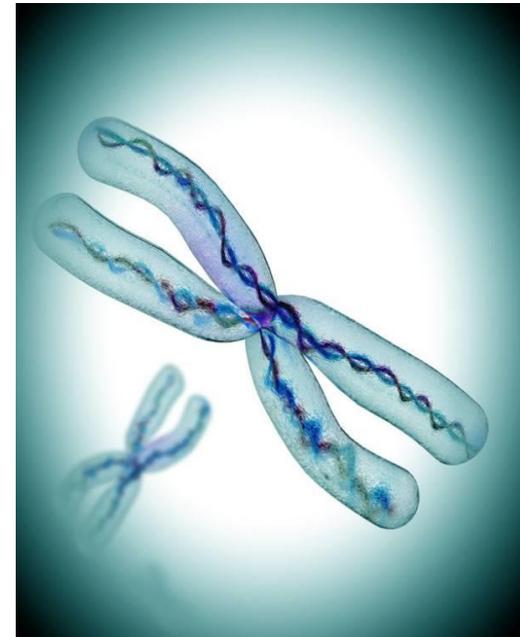
Dafür braucht jede Körperzelle Energie!

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

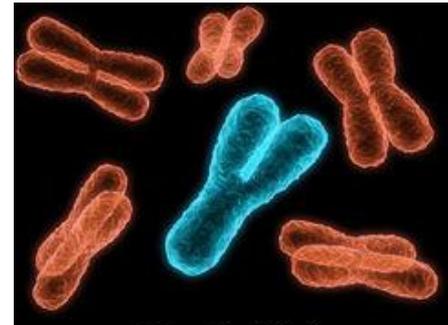
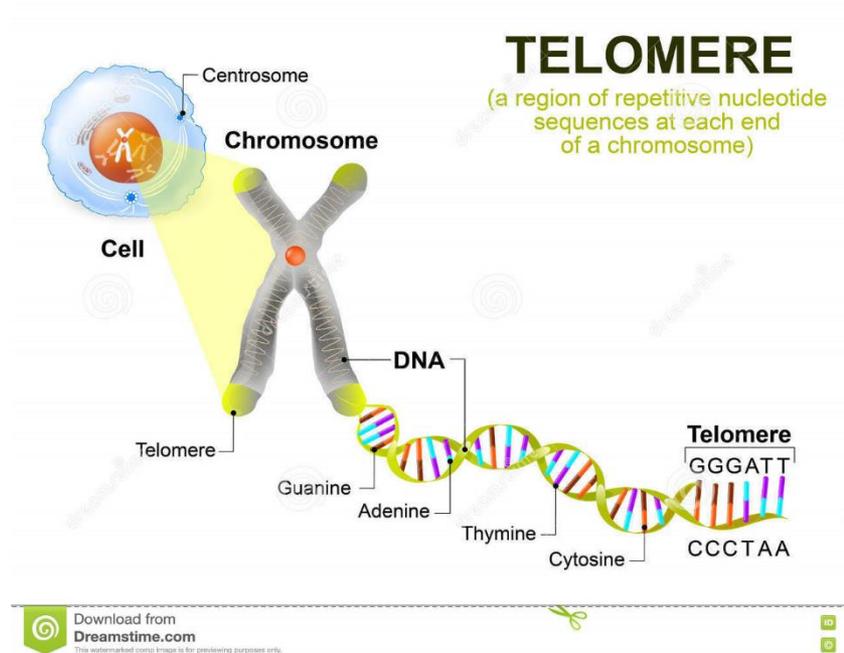


Wo findet „gesund sein“ und „krank sein“ im Körper statt?

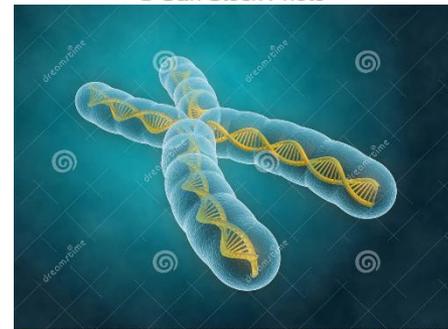
**in den
100 000
GENEN des
Menschlichen
Organismus !**



Chromosom / DNA



© Can Stock Photo

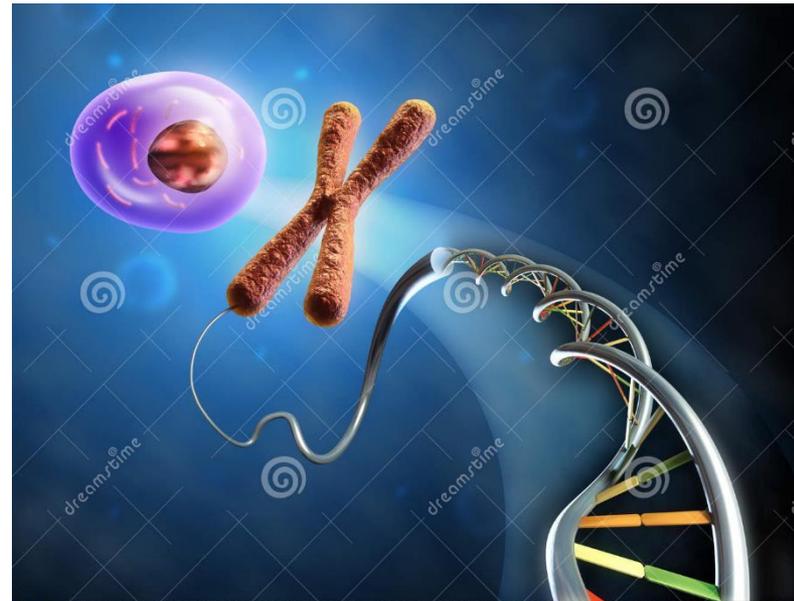


Download from [Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)

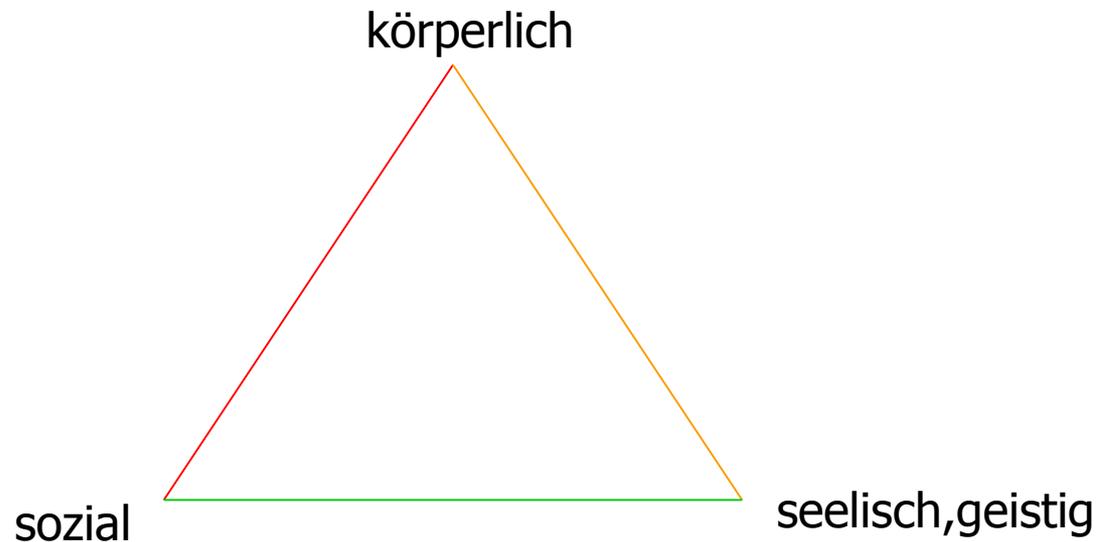
Download from [Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)

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)

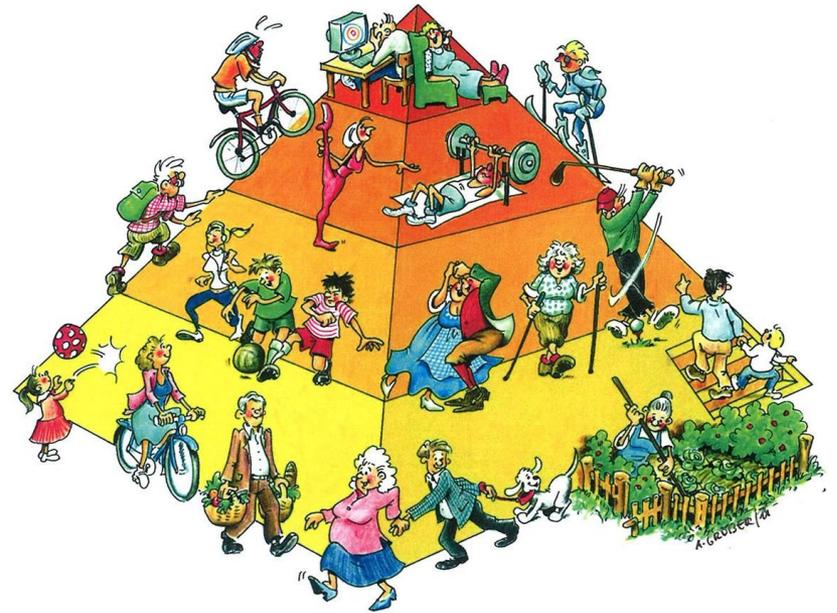
Tägliche Zufuhr: 1,5 – 2 Liter

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



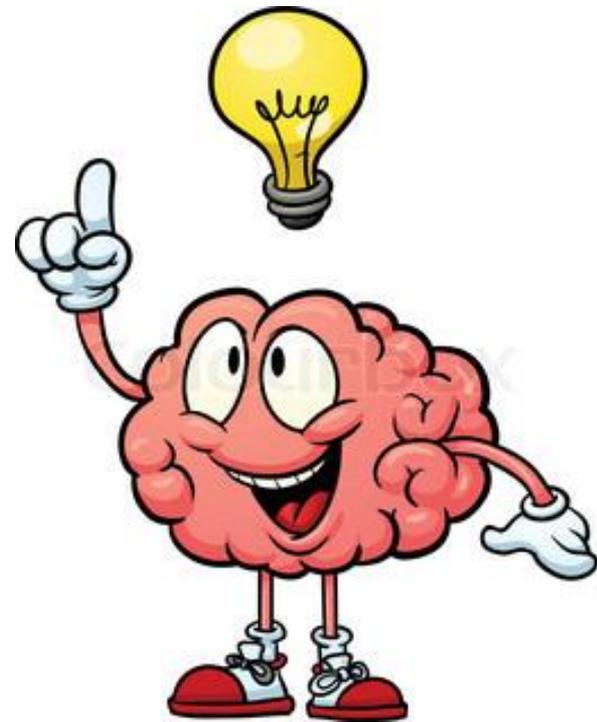
Energie durch Bewegung

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



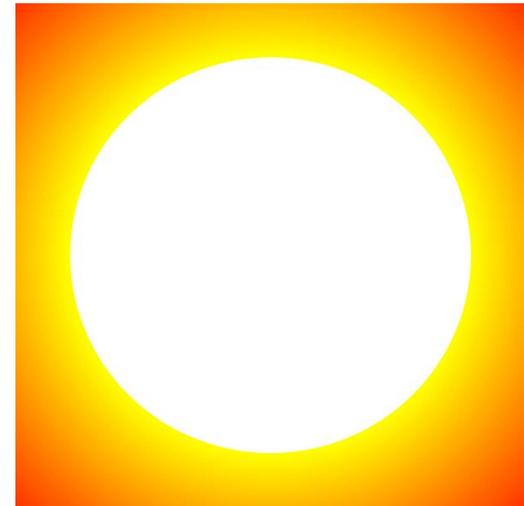
Bewegung macht schlau!

- 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.



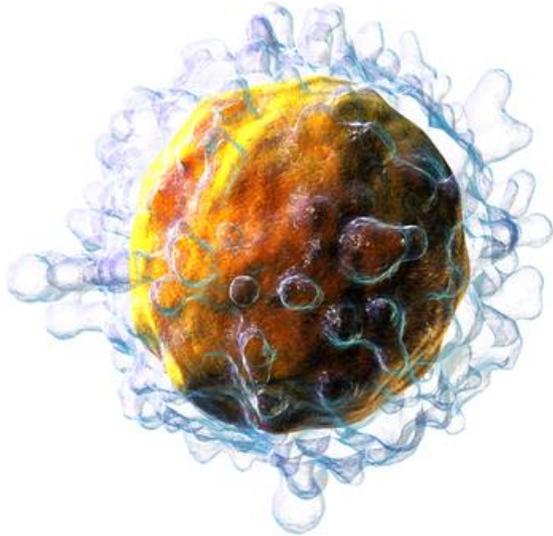
Humor und Freude

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



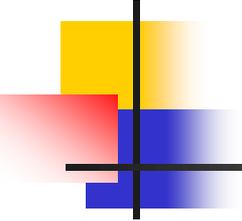


Liebesgeschichte



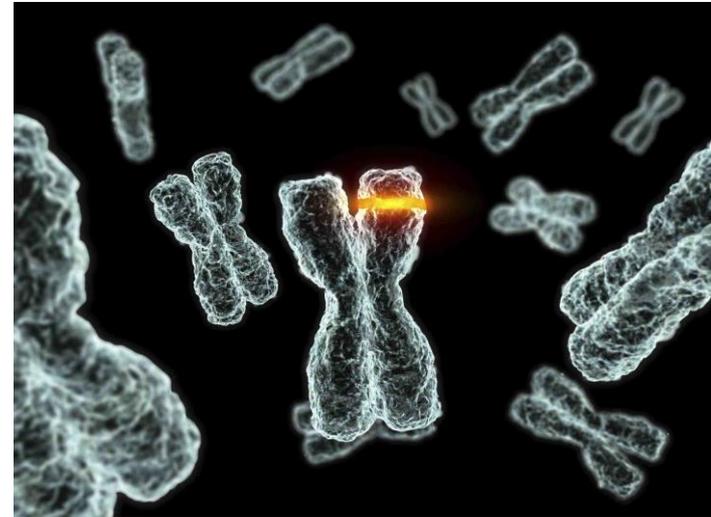
Lymphocyte
T cell





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

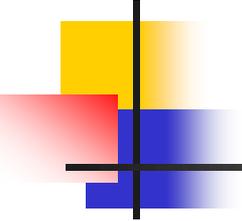


10 BAUSTEINE DER GESUNDHEIT

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 Raums:
Hier investiert Europa in die
ländlichen Gebiete



Vielen Dank und gutes Gelingen!

