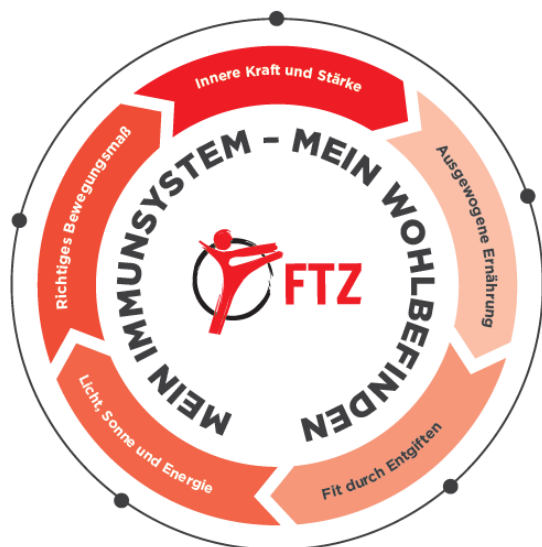




MIT MEHR MUSKELN ZU EINEM STARKEN IMMUNSYSTEM

Unsere Gesundheit ist das Allerwichtigste!

Unser Immunsystem ist unsere körpereigene Gesundheitspolizei. Wie stark dieses ist, hängt von verschiedenen Punkten ab. Wir brauchen ein gutes Zusammenspiel von 5 Faktoren:



Wahrscheinlich ist es nur eine Frage der Zeit bis wir mit Corona oder einem anderen Virus in Kontakt kommen. Ob uns das Virus schadet oder nicht, entscheidet unser Immunsystem!

Viele Infizierte haben nur leichte Erkältungssymptome und merken kaum, dass sie mit Corona infiziert sind. Das sind die Immunstarken!

Also höchste Zeit, unsere Abwehrkräfte zu stärken, damit wir in Zukunft alle fit für den Kampf gegen unerwünschte Erreger sind. Wir helfen Ihnen, ein starkes Immunsystem aufzubauen – mit unserem neu entwickelten **FTZ Immun AKTIV** Programm.

Erfahren Sie mehr in diesem Ratgeber!
Viel Spaß beim Schmökern,

Ihr FTZ Mühldorf Team

01 INNERE KRAFT UND STÄRKE

Selbstwahrnehmung

Oft ist die Unterschätzung der eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten ein Relikt der Kindheit. Eine starke Persönlichkeit erhält, wer sich bewusst selbst wahrnimmt, die Meinungen Dritter hinterfragt und gegebenenfalls schnurstracks mit Fehlurteilen und falschen Glaubenssätzen aufräumt. Bei Menschen, die ihre Selbstwahrnehmung stärken, stehen von daher die Chancen ungleich höher, dass sie ihre Träume verwirklichen und Großartiges leisten.

Die gesamte Selbstwahrnehmung spielt sich im Gehirn ab. Filter sorgen dafür, dass bestimmte Wahrnehmungen verfälscht oder gelöscht werden. Umso wichtiger ist es, das Gehirn für die Selbstwahrnehmung zu schulen. Nicht von ungefähr drängt sich der Vergleich mit der Achtsamkeit auf. Wer die Selbstwahrnehmung stärken will, ist unausgesetzt bei sich, spürt sich, hat eine genaue Vorstellung von seinen Gefühlen sowie Bedürfnissen und handelt instinktiv richtig. Selbstbewusst steht man im Leben, wenn man sich über seine Stärken aber auch über seine Schwächen im Klaren ist.





ENTSPANNUNG GEGEN STRESS



Warum ist Entspannung eigentlich so wichtig?

Stellen Sie sich vor, Sie wären eine Feder aus der Federkernmatratze. Diese funktioniert am besten, durch den Wechsel zwischen Belastung und Entlastung. Wenn die Feder dauerhaft belastet wird, dann kann sie ausleiern oder brechen. Oder anfangen zu quietschen. Und wenn die Feder gar nicht genutzt wird, ist das auch nicht gut. Dann fängt sie allmählich an, Rost anzusetzen. Erst durch den Wechsel zwischen Belastung und Entlastung funktioniert die Feder richtig. Genauso wie mit der Feder ist das bei uns Menschen auch. Wir brauchen im Alltag eine gesunde Mischung aus Anspannung und Entspannung, aus Herausforderung und Ruhe, aus Aufregung und Gelassenheit. Sind wir hingegen dauerhaft angespannt, egal ob durch Job, psychische Belastungen, Krankheit o. ä., dann ergeht es uns wie der Feder unter Dauerbelastung.

Entspannungsmethoden für mehr Ausgeglichenheit

Um mehr Entspannung in das eigene Leben zu bringen, kann einem eine Entspannungsmethode wirklich weiterhelfen. Allerdings gibt es da mittlerweile so viele unterschiedliche, dass man manchmal gar nicht mehr weiß, wo man anfangen soll. Deshalb finden Sie hier einen Überblick über einige der gängigsten Entspannungsmethoden. Zur Auswahl der für Sie passenden Entspannungsmethode, finden Sie hier noch ein paar Hinweise, die Ihnen vielleicht weiterhelfen können: Für jeden passt etwas anderes. Jeder Mensch ist anders. Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Entspannung. Und jeder Mensch braucht eine andere Art der Entspannung. Also probieren Sie aus, was zu Ihnen passt. Regelmäßigkeit: Wenn Sie sich eine oder zwei Methoden zur Entspannung herausgesucht haben, ist es sinnvoll, diese wirklich für ein paar Wochen regelmäßig anzuwenden. Bei ein paar Übungen werden Sie vielleicht direkt eine Wirkung merken, manch andere brauchen aber vermutlich etwas Zeit, bis Sie die Wirkung spüren können. Einfach des-

halb, weil man oft erstmal ein wenig Zeit braucht, um sich auf die Methode so richtig einzulassen. Geben Sie der Methode und auch Ihnen selbst also ruhig eine Chance.

Methoden, die den Körper zur Entspannung bringen:

- Tiefe Bauchatmung
- Singen/summen/pfeifen
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Pilates
- Meditation - Fantasiereisen
- Natur genießen
- Entspannungsmusik
- Qigong und Tai-Chi

Genau dann entspannen, wenn man es benötigt

Sie sehen, es gibt unheimlich viele Möglichkeiten, wie Sie selbst mehr Entspannung in ihr Leben bringen können. Da ist bestimmt für jeden etwas Passendes dabei.

Testen Sie einfach ein oder zwei dieser Übungen aus. Und bleiben Sie dabei. Experimentieren und probieren Sie aus, jeden Tag. Versuchen Sie für sich persönlich eine Entspannungsmethode zu finden, die gut zu Ihnen passt. Denn es gibt nichts Besseres, als zu wissen, wie man sich selbst verlässlich wieder entspannen kann, wenn man unter Stress steht.

Und wer nicht sicher ist, ob die Entspannungsmethode für ihn geeignet ist, sollte sich auf jeden Fall immer Rat im FTZ holen. Also, viel Spaß beim Ausprobieren!



POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG

Positiv Denken schützt Sie

Können Sie jedem Missgeschick auch etwas Positives abgewinnen? Bezeichnen Sie ein zur Hälfte gefülltes Glas als halb voll oder als halb leer? Ihre Antwort auf diese Frage könnte entscheidend für Ihre Lebenserwartung sein. Wissenschaftler fanden heraus, dass positives Denken nicht nur den mentalen Stresslevel reduziert und sich auf diese Weise indirekt positiv auf die körperliche Gesundheit auswirkt. Zusätzlich kann eine optimistische Lebenseinstellung das Immunsystem stärken und so ebenfalls der Entstehung von Krankheiten entgegenwirken.

Positives Denken hält gesund

Wer positiv denkt, lebt gesünder und länger. Zu diesem Ergebnis kommen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Ein entscheidendes Kriterium dafür, ob wir eher ein Optimist oder ein Pessimist sind, ist die Art, wie wir über uns selbst denken. Optimisten gehen zunächst einmal immer davon aus, dass schon alles gut gehen wird und rechnen nicht von vornherein mit dem Schlimmsten.

Positives Denken hat neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge in vielerlei Hinsicht äußerst positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus:

Positives Denken

- erhöht die Lebenserwartung
- verringert das Risiko für Depressionen
- schützt vor Erkältungen
- verbessert psychisches und physisches Wohlbefinden
- senkt das Herz-Kreislauf-Risiko und damit auch die Gefahr, an einer Herzerkrankung zu sterben
- macht uns in Stresssituationen leistungsfähiger

Optimisten leben gesünder

Optimisten bevorzugen meist einen gesünderen Lebensstil. Sie haben Spaß an gesunder Ernährung und sind begeisterte Sportler. Überdies konsumieren sie Alkohol und Zigaretten – wenn überhaupt – nur in geringen Mengen. Selbst eingefleischte Pessimisten können ihre Denkmuster recht einfach verändern. Zuvor ist es jedoch wichtig, negative Denkweisen überhaupt erst einmal zu identifizieren. Pessimisten verhalten sich so:

- Sie konzentrieren sich auf negative Kleinigkeiten und blenden alles aus, was gut läuft.
- Wenn etwas schief geht, geben Sie sich automatisch selbst die Schuld daran.
- Sie erwarten immer das Schlimmste.
- Sie sehen alles entweder als gut oder als schlecht an, ein Mittelmaß gibt es bei ihnen nicht.

Wie Sie lernen positiv zu denken

Die amerikanische Non-Profit-Organisation Mayo Clinic empfiehlt in kleinen Schritten vorzugehen:

- Überlegen Sie, wann Sie besonders häufig negativ denken und konzentrieren Sie sich vorerst auf diese spezifischen Situationen.
- Fragen Sie sich im Laufe des Tages immer wieder, ob Sie gerade positiv oder negativ denken und ersetzen Sie eventuelle negative Gedanken durch positive. Kontrollieren Sie also Ihre Gedanken und lassen Sie nicht zu, dass diese sich selbstständig in die negative Richtung davon machen.
- Lachen Sie am besten auch dann, wenn Ihnen nicht danach ist.
- Pflegen Sie einen gesunden Lebensstil und verwöhnen Sie sich selbst mit gesunder Ernährung, einem schönen Bad oder anderweitiger Entspannung.
- Umgeben Sie sich mit Menschen, die positiv denken.
- Denken Sie über sich selbst nichts Schlechtes, Negatives, Unfreundliches etc. Behandeln Sie sich gut und stellen Sie sich vor, ein Kind zu sein, auf das Sie aufpassen, damit ihm nichts Unrechtes geschieht. Würden Sie ein Kind schimpfen, wenn ihm ein Missgeschick widerfahren ist? Nein, Sie würden es trösten. Also schieben Sie ab sofort Selbstvorwürfe beiseite und überlegen Sie lieber, was Sie künftig besser machen können.