



Ich habe auch angefangen, freiwillig soziale Dienste zu übernehmen, mich zu engagieren. Es hat mir geholfen, wieder Vertrauen zu meinen eigenen Fähigkeiten zu gewinnen und mir Mut gemacht, mein Leben neu zu ordnen. Ich habe etwas getan, was mir Spaß gemacht hat und ich habe wieder einen Sinn gesehen. Das hat mich gerettet.

DANIELA



Schritt für Schritt
besser leben

Täglich bewusst leben – für mehr Gesundheit in schwierigen Zeiten

Familie, Freunde, Ärzte, Medikamente, vielleicht die Selbsthilfegruppe – sie alle spielen eine wichtige Rolle in Ihrem Leben. Gemeinsam mit ihnen haben Sie schwere Zeiten durchlebt, Rückfällen die Stirn geboten und Krisen überstanden. Aber die einzige Person, die Ihr Leben so gestalten kann, dass Sie wieder Freude und Zufriedenheit darin finden, sind Sie selbst.

Auch wenn Ihnen die Ratschläge, Ihren Tagesablauf „gesünder“ zu gestalten, unrealistisch oder wirkungslos erscheinen, probieren Sie ein paar davon einfach mal aus – für mehr Gesundheit und Lebensfreude lohnt sich der Einsatz für Sie und natürlich auch für Ihre Familie und Ihren Lebenspartner. Und einiges davon macht einfach von Anfang an schon gute Laune. Es ist einen Versuch wert.

Der Tag erscheint mir oft endlos lang. Was fange ich bloß mit all der Zeit an?

Wenn Sie zurzeit nicht berufstätig sind, sollten Sie versuchen, den Tag einzuteilen und sich Aufgaben vorzunehmen – so als würden Sie morgens um eine bestimmte Zeit zur Arbeit gehen müssen. Planen Sie feste Zeiten ein für Ihre Körperpflege, das Einkaufen und Zubereiten von täglich drei Mahlzeiten. Auch für die Mahlzeiten selbst, für Zeitung und Bücher lesen, für sportliche Betätigung und für soziale Kontakte sollten Sie Zeiten einräumen.

Berücksichtigen Sie dabei auch Ruhephasen und Zeiten der Entspannung. Ein fester Plan hilft Ihnen dabei, Ihre freie Zeit zu genießen und nicht als nutzlos verstrichen zu empfinden. Besprechen Sie Ihre Tagespläne oder Ihre Freizeitgestaltung auch einmal mit Ihrem Arzt.



Langeweile und Schlafprobleme machen mich fertig. Was kann ich dagegen tun?

Langeweile wird von den meisten als unangenehm empfunden und selbst Menschen, die täglich zur Arbeit gehen, sind nicht davor gefeit: Man hängt vor dem Fernseher oder dem Computer ab, liegt auf der Couch und starrt die Wände an, man kann sich zu nichts aufraffen oder verschläft viele kostbare Tagesstunden. Daraus resultieren nicht nur ein verstärkter Konsum von Alkohol und Zigaretten, sondern auch die meisten Schlafprobleme: Einerseits sind Körper und Geist unterfordert, andererseits fühlen Sie sich durch Fernsehen oder Computerspiele überreizt und gestresst – schlechte Bedingungen für einen guten Schlaf. Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie hin und wieder einfach mal nichts tun, aber wenn Sie sich mit dem Leerlauf nicht wohl fühlen, sollten Sie ganz bewusst gegensteuern, also:

- Widerstehen Sie der Couch, rein in die Sportklamotten und raus in den nächstgelegenen Park oder Wald.
- Wenn Sie Kinder haben, nutzen Sie die Zeit, ausgiebig mit ihnen zu spielen und zu toben.
- Rufen Sie einen Freund oder eine Freundin an und verabreden Sie sich zum Laufen, Fußballspielen, Fahrradfahren, Kinobesuch, Shopping...







Wie kann ich es schaffen, gesünder und vor allem regelmäßiger zu essen?

Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Mahlzeiten sind für Ihr Wohlbefinden außerordentlich wichtig – frisch, bunt und naturbelassen heißt die Devise bei gesunden Lebensmitteln. Kaufen Sie sich ein tolles Kochbuch – vielleicht entdecken Sie ja ein neues Hobby und werden jemand, der sich, seine Familie oder seine Freunde mit kreativen und gesunden Rezepten bekocht! Schon das Einkaufen und erst recht die Zubereitung sind sinnvoll verbrachte Zeit, in der Sie sich und Ihren Lieben etwas wirklich Gutes tun können. Schon mal an einen Kochkurs gedacht?

TIPPS:

Tipps für einen lebendigen Alltag

- Meiden Sie Alkohol, Zigaretten und andere Drogen! Suchen Sie sich einen gesunden Ersatz, z. B. Sport oder ein neues Hobby.
- Wenn Sie sich nicht so richtig für ein Hobby entscheiden können, besprechen Sie auch dies mit Ihrem Arzt, auch dafür ist er ansprechbar.
- Verabreden Sie sich ein paar Mal in der Woche mit Familie oder Freunden zum gemeinsamen Kochen, zum Sport, zum Kinobesuch, Spaziergehen oder einfach nur zum Reden.
- Suchen Sie sich eine soziale Aufgabe: z. B. einem älteren Menschen regelmäßig etwas vorlesen oder für ihn Einkäufe erledigen, den Hund der Nachbarin spazieren führen, dem Nachbarn bei der Gartenarbeit helfen...

