



PUMPERL- GSUND

LEBENSLANG. Vom Kleinkind bis ins hohe Alter – was brauchen wir in jeder Lebensphase besonders für einen gesunden Lebensstil? Eine Anleitung.

TEXT Susanne Lehrner ILLUSTRATIONEN Viktoria Cichoń/Vikunia

Erholbarer Schlaf, ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung – das alles sollten wir idealerweise ein Leben lang umsetzen, denn ein Healthy-Habits-Lifestyle, der im Einklang mit den eigenen Werten und dem Selbstbild steht, macht langfristig glücklich. Doch mehr als sechs Stunden unseres Tages basieren auf meist unbewussten Gewohnheiten, die fest in uns verankert sind – ob diese gesund oder ungesund sind, macht über die Lebensspanne gesehen einen großen Unterschied. Was brauchen wir in welchem Alter, besonders als Frau? Welcher Grundstock wird für die Gesundheit bereits in der Kindheit gelegt und was können wir im Erwachsenenalter tun, um hier mögliche Defizite wieder auszugleichen? Wie sich gesunde Gewohnheiten ein Leben lang erlernen lassen, was Selfcare bereits für Kinder bedeutet und warum regelmäßige Arztbesuche – und damit Vorsorge – auch ohne Beschwerden ganz normal sein sollten.

DIE JUNGEN JAHRE

Vom Baby- bis ins Jugendalter

Gewohnheiten, die bereits im Kleinkindalter erworben werden, wirken sich nicht nur kurzfristig aus, sondern prägen auch wesentlich die späteren Ess- und Bewegungsgewohnheiten bis ins Erwachsenenalter. „Auch schwangere Frauen können bereits einen Teil zur gesunden Entwicklung ihres Babys beitragen, indem sie Stress vermeiden und auf die Ernährung achten. Das Baby lernt durchs Stillen bereits viele Geschmäcker aus dem Essen seiner Mutter kennen“, erklärt Denise Tiringier, ärztliche Leiterin des *Instituts für Frauengesundheit Santé Femme*. Dann lernen Kinder hauptsächlich durch Nachahmung, also durch das, was in der Familie vorgelebt wird. „Man gibt den Kindern schon früh ein gewisses Mindset mit. Wenn wir als Eltern gesunde Ernährung, Sport und auch Selbstfürsorge vorleben, dann speichert das das Kind ab – und kann ein Leben lang auf diesen Grundstock zurückgreifen“, betont Monika Resch, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde. Beim Thema Ernährung darf man als Eltern nicht verzagen, denn es gibt Pha-

sen, in denen die Kleinen wählerisch werden. Dann empfiehlt es sich, hartnäckig zu bleiben, nichts aufzuzwingen, aber trotzdem immer gesunde Snacks (etwa frisches, saisonales Obst) anzubieten und dranzubleiben. Süßes sollte auch erlaubt sein – einfach einen entspannten Zugang zum Essen vorleben. „Wenn man gesunde und geerdete Menschen heranwachsen lassen möchte, gilt es, ein gutes Maß an einerseits Fürsorglichkeit und Schutz zu bieten, damit sich Kinder sicher und gut aufgehoben fühlen, und andererseits die Selbstständigkeit von Anfang an zu fördern – Kinder dürfen ruhig gefordert werden, aber die Freude steht im Vordergrund. Wenn es dem Kind keinen Spaß bereitet, ist das ein Zeichen, dass es zu viel ist. Kinder sind da sehr ehrlich“, so Resch. Und: Kinder sollten von Anfang an lernen, „sich zu spüren“ – sie sollten ihre Gefühle ausdrücken dürfen (aufhören zu essen, wenn sie satt sind, schlafen können, wenn sie müde sind usw.). Das ist ein wichtiges Element für ein gesundes Leben und dafür, jederzeit gut für sich selbst sorgen zu können.

DAS IST ZUM TOPPEN!

Den Lieblingsgerichten fehlt noch das gewisse Etwas? Dann kommen die neuen Toppings von Sonnentor genau richtig! Zwei Mischungen aus Samen, Gewürzen und Blüten peppen Salate und Gemüse blitzschnell auf. In der Anwendung sind Toppings ganz unkompliziert: Einfach Speisen wie immer zubereiten, anrichten und mit der Mischung für Salate oder Gemüse bestreuen.

sonnentor.com



WERBUNG

GUT VERSORGT

Vorsorge ist besser als Nachsorge – vom Babybauch bis ins hohe Alter. Welche Check-ups sind wann wichtig?

- 1. GESUNDEN-UNTERSUCHUNG.** Einen Anspruch auf den Gesundheits-Check im Rahmen der jährlichen Vorsorgeuntersuchung haben alle Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich. Zu den Untersuchungen zählen: Blut-, Stuhl- und Harnanalyse, BMI-Bestimmung, Abtasten der Bauchorgane, Wirbelsäulen- und Beweglichkeits-Check, Abhören von Herz und Lunge, Blutdruckmessung.
- 2. SCHWANGERSCHAFT.** Ab der Feststellung einer Schwangerschaft erhalten Frauen den Mutter-Kind-Pass – darin enthalten sind neben der Anamnese der Mutter auch der Verlauf der Schwangerschaft und der Geburt.
- 3. MUTTER-KIND-PASS.** Ab der Schwangerschaft wird die Entwicklung des Kindes dokumentiert. Nach der Geburt folgen Besuche bei dem / der KinderärztIn, OrthopädIn, ZahnärztIn etc.
- 4. GYNÄKOLOGIE.** Spätestens ab Beginn eines aktiven Sexuallebens oder der ersten Monatsblutung sollten junge Frauen das erste Mal zum / zur FrauenärztIn gehen. Bei der jährlichen gynäkologischen Untersuchung wird ein Krebsabstrich gemacht, die äußeren und inneren Geschlechtsteile werden durch Abtasten sowie Ultraschall untersucht. Ab dem 45. Lebensjahr wird zusätzlich eine Mammografie empfohlen.
- 5. HAUT.** Einmal jährlich die gesamte Haut von dem / der HautärztIn untersuchen lassen.
- 6. DARMS.** Etwa ab dem 50. Lebensjahr wird die erste Darmuntersuchung empfohlen, da das Krebsrisiko ab diesem Alter stark steigt. Dann etwa alle fünf bis zehn Jahre wiederholen.
- 7. ZÄHNE.** Generell gilt: Ab dem ersten Zahn zum / zur ZahnärztIn! Dann jährlich zur Kontrolle und etwa einmal pro Jahr die Zähne bei der Mundhygiene professionell reinigen lassen.

DIE SPÄTE(RE)N JAHRE

Vom Erwachsenen- bis ins hohe Alter

Ein möglichst langes, gesundes und unbeschwertes Leben zu führen – das wünschen wir uns alle. Um das zu erreichen, gibt es laut Habit Coach Eva Gruber drei Wirkungsfelder, die dafür zentral sind: „Damit es mir langfristig gut geht, schaue ich mir immer diese Bereiche im Leben an: Wohlbefinden, Beziehungen und Leistungsfähigkeit. Zur Erklärung: Beim ersten Punkt denkt jeder sofort an das körperliche Wohlbefinden – viel wichtiger ist allerdings die mentale Ebene. Diese sollte immer am Anfang stehen, denn wenn ich mich mental nicht wohlfühle, ist es schwierig, mich auf der körperlichen Ebene zu verändern.“ Beim Punkt Beziehungen geht es um den Faktor Empathie – ebenfalls auf zwei Ebenen: „Nehmen wir das Beispiel Druckabfall im Flugzeug, da sagt die Flugbegleitung auch ‚Setzen Sie sich die Sauerstoffmaske zuerst auf, bevor Sie anderen helfen‘ – also immer zuerst für sich selbst gut sorgen, bevor man sich um andere kümmert.“ Der dritte Punkt, Leistungsfähigkeit, irritiert vielleicht auf den ersten Blick, denn viele verbinden Leistung mit Stress: „Hier meine ich

allerdings die Fähigkeit, in sogenannten Hochphasen – also wenn wir etwa ängstlich, wütend oder unsicher sind – trotzdem einen klaren Kopf bewahren zu können und Entscheidungen fokussiert und mit Empathie zu treffen.“

Neben diesen drei mentalen Stärken bilden die vier Säulen Ernährung, Schlaf, Bewegung und Entspannung die Basis für ein gesundes Leben. Sich ausgewogen und gesund zu ernähren ist eine Säule, Ausnahmen sind natürlich erlaubt und fördern das Wohlbefinden. Der Körper braucht tiefen Schlaf, um zu regenerieren. Bewegung stärkt die Abwehrkräfte, baut Stress ab und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vor. Wer einen gesunden Lebensstil pflegen will, sollte daher darauf achten, sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen und das eigene Stresslevel möglichst gering zu halten. Und: Es ist nie zu spät, mit einem gesunden Lebensstil zu beginnen – man muss sich vielleicht vieles selbst beibringen und offen für Neues sein, aber auch hier kann man Unterstützung vom eigenen Umfeld oder von GesundheitscoachInnen annehmen.

„Wenn ich mich mental nicht wohlfühle, ist es schwierig, mich auf der körperlichen Ebene zu verändern.“



DIE WEIBLICHEN JAHRE

Frauengesundheit ein Leben lang

Ob in der Schwangerschaft, als Säugling, Kleinkind, Erwachsene oder Seniorin – eine gute Ernährung ist immer die Basis für Gesundheit. Doch unser Körper verändert sich im Laufe des Lebens, und dementsprechend gilt es auch, die Ernährung den unterschiedlichen Bedürfnissen anzupassen. „Eine Schwangerschaft ist meistens ein guter Einstieg in eine gesunde, ausgewogene Ernährung“, meint die ärztliche Leiterin des Instituts für Frauengesundheit *Santé Femme*, Denise Tiringier.

Der Stoffwechsel einer Frau ist über das ganze Leben durch hormonelle Umstellungen und monatliche Schwankungen beeinflusst, mit der richtigen Ernährung kann man diesen gut unterstützen. „Jede vierte Frau über 50 hat Osteoporose. Oft wird das erst dann offensichtlich, wenn der erste Wirbel bricht. Lassen Sie es nicht so weit kommen und versu-

chen Sie, kalziumreich zu essen, nehmen Sie Vitamin D ein, tanken Sie täglich 15 Minuten Sonnenlicht und regen Sie durch leichtes Krafttraining die Knochenneubildung an“, so die Expertin.

Bereits ab 35 produziert der Körper einer Frau weniger Sexualhormone. Die Folge: Der gesamte Stoffwechsel läuft etwas langsamer und es kommt leichter zu Gewichtszunahme. „Übergewicht, Bauchumfang und Körperfett sind Ursachen ernsthafter Krankheiten und verstärken die Symptome der Wechseljahre. Hier ist besonders auf die Ernährung zu achten – nehmen Sie ausreichend Proteine für die Muskeln zu sich, machen Sie Krafttraining oder Yoga für den Muskelaufbau, bauen Sie außerdem aktiv Stress ab – etwa mit Sport, Entspannungstechniken oder Meditation – und achten Sie darauf, ausreichend Schlaf zu bekommen“, so Tiringier.

„Man gibt den Kindern schon früh ein gewisses Mindset mit.“

5× HEALTHY HABITS

Gesunde Gewohnheiten sind individuell und verändern sich im Lauf des Lebens immer wieder – doch diese fünf tun uns allen richtig gut, erklärt Habit Coach Eva Gruber.

- 1. NEIN SAGEN.** Einfach und klar, und vor allem, ohne sich hinterher schuldig zu fühlen – denn ein „Jetzt nicht, aber später“ ist nur ein Verschleppen einer Aufgabe, die man eigentlich nicht übernehmen möchte.
- 2. GRENZEN SETZEN.** Von Anfang an lernen, die eigenen Grenzen zu erspüren (und dazu zu stehen!); sich klar darüber werden, ab wann sich etwas nicht mehr gut anfühlt – und dann gesunde Grenzen setzen.
- 3. BEWUSST PAUSEN MACHEN.** Jede Pause reduziert Stress und bringt mehr Klarheit darüber, was einem wichtig ist – eine Win-win-Sache also, daher Pausen unbedingt einhalten; die kleinen, täglichen genauso wie die größeren Auszeiten!
- 4. UM UNTERSTÜTZUNG FRAGEN.** In der Familie, bei FreundInnen und KollegInnen; sich gegenseitig an die Hand nehmen – und sich nicht davor scheuen, professionelle Hilfe (von CoachInnen oder TherapeutInnen) anzunehmen.
- 5. AUF DEN KÖRPER ACHTGEBEN.** Nach dem Motto „My body is my temple“ leben. Ob der Fokus auf Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, Natur oder etwas anderem liegt, muss jede/r für sich selbst herausfinden.

Ganz persönliche Healthy Habits lassen sich etwa mithilfe eines Coachings entwickeln: evagruber.org.