

# PERSÖNLICHKEIT!

WEKA

SCHRITT FÜR SCHRITT ENTWICKELN UND ENTFALTEN

## PERSÖNLICHKEIT UND GESUNDHEIT

Warum es essenziell wichtig ist,  
auf seinen Körper zu achten

Mehr dazu auf Seite 2

## KÖRPER – GEIST – SEELE

Wie Bewegungsmangel  
Ihre Lebenserwartung senkt

Mehr dazu auf Seite 5

## MAN IST, WAS MAN ISST

Was Sie über die «neue»  
Ernährungspyramide wissen müssen

Mehr dazu auf Seite 7

## DAS GEHEIMNIS VON VITALSTOFFEN

Wie viel es braucht, damit sich  
der Körper selber heilen kann

Mehr dazu auf Seite 8

## VORSÄTZE ZUM JAHRESWECHSEL

Damit aus Wünschen Taten werden

Mehr dazu auf Seite 10



IN DIESER AUSGABE

# GESUNDHEIT: TUN SIE SICH ETWAS GUTES

**EDITORIAL**



**HERZLICH WILLKOMMEN!**

Die Gesundheit ist das wichtigste Gut unseres Lebens. Wir merken das oft erst, wenn es uns schlecht geht. Schopenhauer meinte einmal: «Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.» Wie wahr.

Es ist uns ein persönliches Anliegen, Sie mit dieser Ausgabe zum Jahreswechsel zum Nachdenken zu bringen. In dieser Ausgabe geht es um Gesundheit, also nur sekundär um das Thema Persönlichkeitsentwicklung.

Wir beschäftigen uns Beitrag für Beitrag mit Themen, die für eine gute Gesundheit essenziell sind. Wir befassen uns mit Fitness für Körper und Geist, Schlaf, Gewicht, Ernährung und Vitalstoffen und zeigen Ihnen anhand einfacher Beispiele, wie Sie mit wenig Aufwand mehr für Ihre Gesundheit tun können. In der Summe gibt es einen Massnahmenplan, der Ihre körperliche und mentale Verfassung markant verändern kann.

«Ausser man tut es!» So wollen wir diese Ausgabe auch beschliessen. Wenn Sie sich etwas vornehmen, setzen Sie es in kleinen Schritten um. Aber: Setzen Sie es um!

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches 2018 in bester Gesundheit.

Sue & Rolf Rado-Läubli,  
Ihr Persönlichkeit!-Redaktionsteam

# PERSÖNLICHKEIT UND GESUNDHEIT

«Wer sich heute keine Zeit für seine Gesundheit nimmt, wird später viel Zeit für seine Krankheit brauchen.» (Sebastian Kneipp)

Vielleicht fragen Sie sich, was denn Gesundheit in einem Newsletter über Persönlichkeit zu tun hat?

Nun, wir sind der Meinung, sehr viel: Denn Körper, Geist und Seele sind eng miteinander verbunden. Wie heisst es doch so schön: «... dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei» (Juvenal).

Und erinnern Sie sich noch an das letzte Mal, als Sie krank waren? Es reicht eine Grippe und das ganze Denken und Fühlen wird von Schmerz und Unwohlsein dominiert und kostet alle Energie, die man noch hat. Die eigene Welt ist dann sehr klein ... da haben Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Erfolg etc. keinen Platz, man will einfach wieder gesund werden. Und zwar subito!

Daher ist es essenziell, dass wir auf unseren Körper achten, denn wir haben nur diesen – und er soll uns ja noch ganz viele Jahre in bester Form zur Verfügung stehen, sodass wir möglichst bis ins hohe Alter alles unternehmen können, was uns Freude bereitet.

Auch die Jahreszeit ist prädestiniert, um sich über Gesundheit Gedanken zu machen:

- Schnupfen, Erkältung, Grippe finden normalerweise im Winterhalbjahr statt.
- Über die Feiertage treten Gedanken an die Gesundheit oft in den Hintergrund: Es ist Zeit zum Schlemmen und Geniessen (und das darf ja auch sein)! Und vor lauter Weihnachtsstress hat der Sport oft auch keinen Platz in der Agenda.

- Silvester ist dann der Tag der guten Vorsätze – sicher mit einem zum Thema Gesundheit.

**«GESUNDHEIT IST GEWISS NICHT ALLES, ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS.»**  
ARTHUR SCHOPENHAUER

Wir möchten Sie speziell zu diesem Thema zum Nachdenken bringen – auch mit Infos, die man selten in gängigen Zeitungen oder Online-Medien trifft. Wir wünschen uns für Sie, dass Sie offen sind für neue Impulse. Denn vieles, was seit Jahren zum Teil sogar falsch erzählt oder zitiert wird, ist längst überholt. Dafür interessieren sich die Medien jedoch häufig nicht. Um gesund zu sein und zu bleiben, lohnt es sich, sich einmal in ein modernes Buch bezüglich Ernährung zu vertiefen. Sie werden erstaunt sein, was heute schon alles in Studien bewiesen ist – und Sie haben trotzdem noch nie etwas davon gehört!

Alle Aussagen und Zahlen in diesem Newsletter basieren auf diversen Studien und sind somit belegt. Alle Studien können unter anderem in den Büchern des wohl bekanntesten Medizinjournalisten Andrea Jopp nachgelesen werden. Sein Markenzeichen ist, dass er nur schreibt und veröffentlicht, was in seriösen Studien nachgewiesen ist. Lesen Sie Neues – und machen Sie sich dann ein eigenes Bild! Wir hoffen, Sie finden ganz viele Tipps und Tricks, damit Sie Ihre (Gesundheits-)Ziele 2018 wirklich erreichen werden. Denn

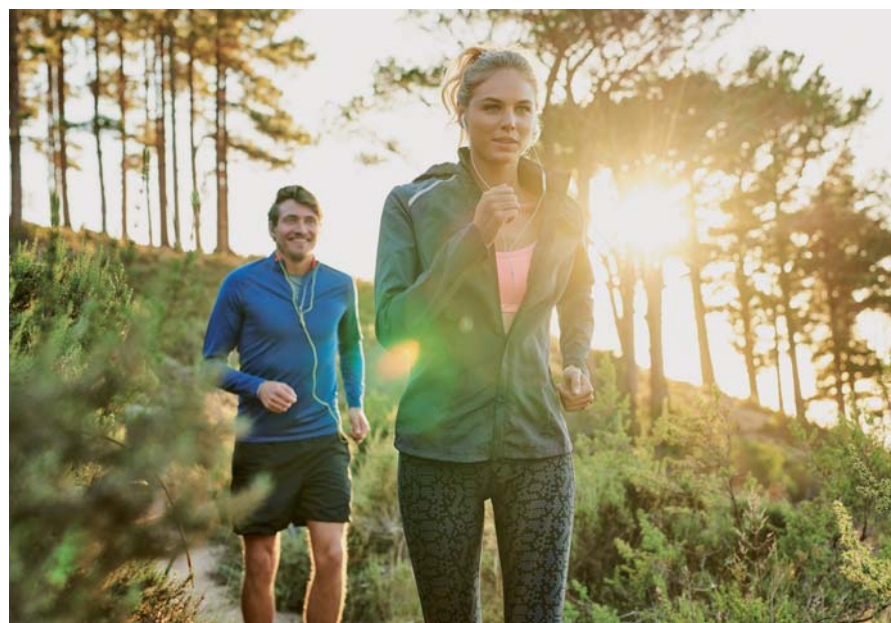
# SIND IHNEN GESUNDHEIT UND FITNESS WICHTIG?

Hand aufs Herz: Ist Ihnen Ihre Gesundheit wichtig – wirklich wichtig? Wenn ja, beantworten Sie doch mal folgende Fragen.

Frage	Antwort
1. Rauchen Sie?	
2. Trinken Sie manchmal zu viel Alkohol (die Menge entscheiden Sie selbst)?	
3. Schlafen Sie 3 × pro Woche (oder mehr) weniger als 6 Stunden pro Nacht?	
4. Essen Sie täglich mindestens 5–9 Portionen (600–800 Gramm) frisch geerntetes, nicht gelagertes, biologisches Obst und Gemüse?	
5. Treiben Sie mindestens 3 × pro Woche mindestens 30 Minuten Ausdauersport?	
6. Treiben Sie mindestens 2 × pro Woche mindestens 15 Minuten Krafttraining?	
7. Führen Sie mindestens 3 × pro Woche ein mentales Training/Entspannung aus? (Meditation, Yoga, Tai-Chi, Chi Gong etc.)?	

Wenn Sie eine oder mehrere der Fragen 1, 2, 3 mit JA und/oder eine oder mehrere der Fragen 4, 5, 6, 7 mit NEIN beantwortet haben, dann scheinen Ihnen Gesundheit und Fitness nicht wirklich wichtig zu sein.

Denn wissen tun Sie es, denn bei all diesen Fragen handelt es sich ja nicht um neue Erkenntnisse, und wir gehen davon aus, dass Sie auch schon mal davon gehört haben 😊.



Warum machen wir dann nicht das, wovon wir wüssten, dass es wichtig ist?

Wir hören natürlich schon den Einwand: «Keine Zeit!» Da müssen wir Sie enttäuschen, denn Zeit ist das wohl am gerechtesten verteilte Gut – jede und jeder hat 24 Stunden pro Tag – und das sieben Tage in der Woche.

Nein, es ist nicht die Zeit, die uns fehlt, es ist die Priorität, die wir etwas beimessen. Mit der Gesundheit ist das so eine Sache: Wir fallen ja nicht tot um, wenn wir das Training auslassen, eine Zigarette rauchen, ein Glas zu viel trinken oder etwas Ungesundes essen. Meistens kumuliert sich das aber über die Jahre, dann können sich die Auswirkungen von einem Tag auf den anderen zeigen.

Haben Sie auch schon von Menschen gehört, die «aus heiterem Himmel» einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder eine schwere Krankheit erlitten? Nun, aus heiterem Himmel kommt so etwas nie. Wer ehrlich mit sich ist, auf seinen Körper hört, der wird immer vorgängig Anzeichen erkennen – und wer in sich hineinhört, findet noch ein paar Antworten mehr.

Wenn Sie Führungskraft sind oder eine werden wollen, denken Sie daran, Sie sind Vorbild. Ein Vorbild denkt nicht nur an seine Karriere, sondern schaut auch auf seine Gesundheit und Work-Life-Balance.

## UNSERE TIPPS



- Überlegen Sie sich, wie wichtig Ihnen Ihre Gesundheit und Fitness sind.
- Wenn Sie zum Entschluss kommen, dass Gesundheit und Fitness wirklich wichtig sind, dann nehmen Sie sich die Hinweise und Tipps in diesem Newsletter zu Herzen und beginnen Sie mit der Umsetzung.