

Gesundes auf dem Teller und Bewegung heben die Stimmung

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Traurig, entmutigt, antriebslos, besorgt... Was, wenn das Heilmittel in Griffweite läge? Gesunde Ernährung und Bewegung sind Balsam für die Seele.

Estelle Baur

Die Lebensweisheit «mens sana in corpore sano» – also ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – mag ihren Ursprung zwar in der Antike haben, doch ist sie immer noch topaktuell. ...zur Zeit des grossen Frühjahrsputzes vielleicht sogar mehr denn je. Wenn Sie den Winterblues hinter sich lassen möchten, tun Sie vielleicht gut daran, (wieder) vermehrt für eine gesunde Ernährung und viel Bewegung zu sorgen. Doch was genau haben diese drei Themen – Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit – miteinander zu tun?

Den Kopf lüften tut dem Geist gut

Fundierte Studien über die psychische Gesundheit zeigen, dass Bewegung positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat. Regelmässige Bewegung hebt die Stimmung, nimmt Ängste und Sorgen, baut Stress ab, mindert Niedergeschlagenheit und Erschöpfung. Das wiederum stärkt die Selbstachtung und verbessert gewisse kognitive Fähigkeiten wie das Erinnerungsvermögen, die Konzentration, die Reaktionszeit und die Problemlösungsfähigkeit. Flora Saudan Tristão, Psychologin und Koordinatorin für den Frühbereich in Martinach, erklärt: «Regelmässige körperliche Aktivität erhöht die Ausschüttung gewisser Substanzen wie Endorphine oder Serotonin, die auf natürliche Weise unsere Stimmung regulieren und unser psychologisches Wohlbefinden steigern. Bewegung hilft auch dabei, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren und kann dazu beitragen, Angstgefühle und Stress zu reduzieren. Geht man zusammen mit anderen an die frische Luft oder treibt zusammen Sport, werden auch soziale Isolation und Einsamkeit verhindert.» Thibaut Matti, Projektleiter bei Gesundheitsförderung Wallis, fügt hinzu: «Studien haben gezeigt, dass die Herzfrequenz und der Blutdruck nach nur zwanzig Minuten mässiger körperlicher Aktivität beim Wiedererlangen des Ruhezustands unterhalb der Werte liegen, die vor der Anstrengung gemessen wurden.»

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, dass sich Jugendliche gegen Ende des Schulalters mindestens 1 Stunde pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen sollten. Jüngere Kinder sollten sich deutlich mehr als 1 Stunde pro Tag bewegen. Eine mittlere Intensität weisen körperliche Aktivitäten auf, bei denen man etwas ausser Atem kommt:



zügiges Gehen, Tanzen, Spielen in der Natur oder auf dem Spielplatz, Gartenarbeit, Hausarbeit, den Hund Gassi führen, Yoga usw. Unter Aktivitäten mit hoher Intensität versteht man alle bewegungsintensiven Sportarten und Aktivitäten, die Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen wie Joggen, Biken, Fitness, Schwimmen, Leistungssport usw.

Man ist nie zu alt und es ist nie zu spät, um eine körperliche Aktivität anzufangen, auch wenn «die Gewohnheiten, die man sich im Kindes- und Jugendalter aneignet, tendenziell bestehen bleiben», wie Flora Saudan Tristão festhält. Thibaut Matti kann das nur bestätigen: «Das ermöglicht, die Grundlagen für eine spätere optimale körperliche Aktivität zu schaffen. Säuglinge, Kleinkinder, Kinder und Jugendliche müssen sich bewegen, ihren Bewegungsdrang ausleben können. Das ermöglicht eine allgemeine gesunde Entwicklung.»

Wenn man als Erwachsener nicht gerade zu den Sportskanonen gehört, sollte man sich dann besser einmal wöchentlich intensiv, oder besser mässiger, dafür aber regelmässiger bewegen? «Im Idealfall sollte die körperliche Aktivität von Kindern und Erwachsenen abwechselnd mässig und intensiv sein», rät Thibaut Matti. «Man muss kein «Sportfreak» sein, damit körperliche Aktivität bereits positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat», präzisiert Flora Saudan Tristão.

Gutes fürs Gehirn auf dem Teller

Die Ernährung hat auch einen Einfluss auf die geistige Gesundheit. So führt ein erhöhter täglicher Zuckerkonsum zu

einer schnelleren Alterung des Gehirns und macht uns vergesslicher. «Die körperliche und die psychische Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Unsere beiden Gehirne – das unseres Kopfes und das unseres Bauches – müssen zusammenarbeiten. Ist das nicht der Fall, haben wir Chaos in unserem Bauch und Elend in unserem Kopf», bestätigt Neurowissenschaftlerin Dr. Cherine Fahim. Ein Ungleichgewicht in der Darmflora, also der «guten Bakterien» in unserem Verdauungstrakt, kann dazu führen, dass die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut erhöht ist. Dadurch können Bakterien und deren Giftstoffe sowie unverdaute Nahrungsbestandteile durch die Darmwand ins Blut gelangen. «Bakterien, welche die Darmschleimhaut durchdringen, können so auch ins Gehirn wandern. Die beiden Organe stehen also in einer konstanten Symbiose.»

Der Fachfrau zufolge «ermöglicht eine Darmsanierung zur Regeneration der Darmschleimhaut zu verhindern, dass Entzündungserreger wie Bakterien oder Giftstoffe in den Blutkreislauf gelangen, wodurch das Risiko einer chronischen Entzündung des zentralen Nervensystems reduziert werden kann.» Hierzu sollte man darauf achten, möglichst auf Nahrungsmittelzusätze, zuckerhaltige Lebensmittel und solche mit Transfetten (ungesättigte Fettsäuren, die entstehen, wenn ursprünglich gesundes Pflanzenöl industriell gehärtet wird) zu verzichten. Stattdessen sollte man sich abwechslungsreich, ausgewogen und saisonal ernähren. Das führt sowohl dem Körper als auch dem Gehirn Energie, Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und Wasser zu.

SICH GUTE REFLEXE ANEIGNEN

Ernährung und Bewegung – aber bitte mit Lust und Freude!

Für Cherine Fahim sind Lachen, Gesellschaft und Austausch «das beste aller Immunsysteme». Sie empfiehlt daher, bei guter Laune gemeinsam mit anderen zu kochen und «besonnen zu essen», indem man sich Zeit dafür nimmt und lässt. Dasselbe gilt bei der körperlichen Aktivität, wie Flora Saudan Tristão erklärt: «Aus psychologischer Sicht ist ein besonders grosser Schutzfaktor für die psychische und geistige Gesundheit, dass man sich in einem positiven Kontext bewegt. Es ist wichtig, dass Instruktoren, Instruktorennen, Leiter und Leiterinnen besonders auf diesen Punkt achten und nicht nur auf die «Resultate» oder auf die «Leistung» fokussiert sind.» Ein Lächeln, die Akzeptanz von Unterschieden, Fairplay, das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit und gute Laune sollten bei jeder Sportstunde oberstes Gebot sein.

Gesundheit: die Ombudsstelle informiert

SAGEN SIE MAL ...

LUDIVINE DÉTIENNE
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



Wer entscheidet an meiner Stelle, wenn ich keine Patientenverfügung habe?

In Ihrer Patientenverfügung können Sie eine therapeutische Vertretung bestimmen – also eine Person, die bei Urteilsunfähigkeit (z.B. wenn Sie im Koma liegen) an Ihrer Stelle über die Art der Behandlung oder Pflege entscheiden soll. Liegt keine Patientenverfügung vor, so ist gesetzlich vorgegeben, welchen Angehörigen diese Verantwortung zufallen wird. Dies sind der Reihe nach: die Ehegattin oder der Ehegatte beziehungsweise die eingetragene Partnerin oder der eingetragene Partner; die Person, die mit der urteilsunfähigen Person einen gemeinsamen Haushalt führt; die Nachkommen; die Eltern; die Geschwister. Sind mehrere Personen vertretungsberechtigt, so müssen die Entscheidungen im gegenseitigen Einverständnis gefällt werden. Seien Sie daher vorsichtig, wenn Sie wissen, dass Ihre Angehörigen unterschiedliche Ansichten und Überzeugungen vertreten und dass medizinische Fragen bei ihnen zu Konflikten führen könnten. Solche Probleme können Sie vermeiden, wenn Sie Ihren eigenen Willen in einer Patientenverfügung kundtun. info@ombudsman-vs.ch oder 027 321 27 17

Partner