



Ressort: Special interest

## Gesund und Fit ins Alter?

Klagenfurt, 24.09.2024 [ENA]

Gesunder Lebensstil? Kreieren und leben? Stell dir vor, dein Körper ist wie ein High-End-Auto. Du würdest ihn doch niemals mit schlechtem Treibstoff betanken oder ewig im Leerlauf lassen, oder? Ein gesunder Lebensstil funktioniert genauso: Mit den richtigen Zutaten läuft alles wie geschmiert.

Wie wärs mit: Essen wie ein Champion? Denke an deinen Teller wie an eine Farbpalette: Knalliges Grün von Gemüse, satte Orangetöne von Früchten und die beruhigenden Brauntöne von Vollkornprodukten. Lass Zucker und Fast Food lieber in der hintersten Ecke stehen. Dein Körper wird dir danken – er ist schließlich keine Pommemaschine. Und was hältst Du von genügend Bewegung? Lass die Muskeln spielen\*\*  
Dein Körper liebt Action! Ob du joggst, tanzt oder schwere Kisten hebst – Hauptsache, du bringst deinen Motor in Schwung. 30 Minuten am Tag reichen schon, um deine „Maschine“ auf Hochtouren zu halten. Und nebenbei: Bewegung macht glücklich!

Wie wärs auch mit genügend Schlaf? Schlaf ist Deine Superkraft!  
Den Schönheitsschlaf gibt's nicht umsonst – Schlaf ist dein Geheimrezept für Power und gute Laune. 7 bis 9 Stunden sollten's schon sein. Gönn dir eine Auszeit von deinem Bildschirm und lass dein Gehirn mal richtig auftanken. Ja und weißt Du was – der Stress – ja der Stress muss einfach weg, was meinst Du? Also - Nein, danke zu Stress! Denn Stress ist wie Sand im Getriebe. Ein bisschen ist okay, aber zu viel kann alles lahmlegen. Meditation, Atemübungen oder einfach mal eine Runde um den Block helfen, den Motor wieder zu beruhigen. Also, chill mal!

Was meinst Du, was noch fehlt zu einem gesunden Lebensstil – Ja klar – Freunde und Familie! Dein soziales GPS. Was wäre das Leben ohne Freunde und Familie? Sie sind wie die Straßenkarte im Navi, die dir den Weg zeigt. Zeit mit ihnen zu verbringen, gibt dir Orientierung und macht einfach Spaß! Was darf noch nicht fehlen – weißt Du es? Denk etwas nach. Ja – Deine eigene Bildung und Weiterentwicklung! Entwickle dich – weil du es kannst! Dein Geist braucht genauso Herausforderungen wie dein Körper. Ob ein neues Hobby, ehrenamtliches Engagement oder ein cooles Projekt – setz dir Ziele und entwickle dich weiter. Das ist dein ganz persönliches „Upgrading“!

Fazit: Dein Leben ist DEIN Abenteuer. Deine Entscheidung! Deine Ausrichtung auf das, was Dir wichtig ist!

Ein gesunder Lebensstil ist wie eine richtig gute Rad-Tour: Wenn du dein Fahrrad (Körper) gut pflegst, die

### Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service.....

richtige Route (Ziele) wählst und ab und zu mal eine Pause machst, kommst du mit jeder Menge Energie und Spaß am gewünschten Ziel an und generell gut durchs Leben. Mach dich bereit und genieß die Fahrt!

Bericht online lesen: [https://gamape.en-a.eu/special\\_interest/gesund\\_und\\_fit\\_ins\\_alter\\_-89934/](https://gamape.en-a.eu/special_interest/gesund_und_fit_ins_alter_-89934/)

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: DTKfr Perklitsch

---

**Redaktioneller Programmdienst:  
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.