

GESUNDHEIT UND STRESS

102



Alltag meistern.
Stress besiegen.
Bewegt bleiben.



GESUNDHEIT IN
BALANCE



Hier findest Du Informationen für Dich.



Das solltest Du Dir merken!



Hier kannst Du selbst aktiv werden.



Probiere unsere Übungen aus!

INHALT

- 05 Ein gesunder Alltag
- 11 Gesund am Arbeitsplatz
- 19 Mentale Gesundheit
- 25 Stressmanagement
- 35 Besser Schlafen
- 39 Wohlfühl Rezepte
- 47 Freizeitgestaltung



1

Ein gesunder Alltag

*In diesem Kapitel findest du hilfreiche
Tipps für einen **gesunden Alltag**.
Für mehr Infos und Methoden bieten
viele Krankenkassen digitale Unter-
stützungsangebote an.*

Schau doch mal bei Deiner vorbei.





☐ Stell Dir Deinen Wecker so, dass Du ausreichend Zeit hast

☐ Licht hereinlassen und lüften

☐ Trinke ein großes Glas Wasser

☐ Gesundes und ausgewogenes Frühstück

☐ Tasche für die Arbeit / Uni / den Tag packen

☐ Plane Dein Mittag- und Abendessen (siehe Meal-Prep S. 39)

☐

☐

☐

☐

Dein Start in den Tag

Es gibt verschiedene Methoden die verwendet werden können, um gut organisiert in den Tag zu starten. Wir haben hier eine Checkliste, die Du gerne ausprobieren kannst. Vielleicht helfen Dir die Punkte, um Deinen Morgen zu organisieren und an alles zu denken. Ergänze die Liste gerne durch Deine eigenen Punkte, die am Morgen nicht fehlen dürfen! Achte dabei darauf, dass Du Dir nur Dinge vornimmst, die für Dich sinnvoll und realistisch sind!

1

4 TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

1

Benutze so oft es geht die Treppe statt den Aufzug oder die Rolltreppe. Das stärkt die Beinmuskulatur und vor allem bei älteren Menschen auch die Balance.

2

Steige vom Auto oder dem Bus aufs Fahrrad um oder gehe einfach zu Fuß. Falls der Weg zu weit ist, kannst Du eine Station früher aussteigen oder Dein Auto etwas weiter weg parken und die restliche Strecke laufen.

3

Bewegung und Sport macht besonders gemeinsam Spaß. Ein Spaziergang oder ein gemeinsames Training im Fitnessstudio mit Freunden tut oft gut.

4

Bringe Deine Kinder zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule oder zum Kindergarten. Gemeinsames Spielen, Toben und Lachen verbraucht ebenfalls Energie, ist gesund, steigert die Laune und fördert Euren Zusammenhalt.

1

Gesundheitsvorsorge bei Männern und Frauen

Gesundheitliche Vorsorge hilft Dir dabei Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können zum Beispiel erste Hinweise auf Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen liefern und so eine rechtzeitige Behandlung ermöglichen.



Hier findest Du alle empfohlenen
Vorsorgeuntersuchungen im Überblick.



2

Gesund am Arbeitsplatz

Die Arbeit am Arbeitsplatz ist bei vielen mit langen Sitzzeiten und wenig Bewegung verbunden. Langfristig kann dies schädlich für Deinen Körper und Deine Psyche sein. Bewegung ist daher auch am Arbeitsplatz essenziell. Probiere die Tipps und Übungen doch mal aus!



MEHR BEWEGUNG BEI DER ARBEIT



Regelmäßig Lüften

Gehe regelmäßig zum Fenster und lüfte Deinen Arbeitsraum. Ein Mangel an Sauerstoff führt zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen. Beuge diesen durch regelmäßiges Lüften vor!



Mittagsspaziergang

Nutze Deine Mittagspause für einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Das verschafft Dir neue Energie und gleichzeitig kommst Du Deinem persönlichen Schrittziel pro Tag ein ganzes Stück näher.



Aufstehen

Nutze die Zeit während eines Telefonats und stehe auf. Das sorgt für Abwechslung! Der Wechsel zwischen einer Sitz- und Stehposition sorgt für eine vermehrte Nährstoffzufuhr Deiner Bandscheiben somit für eine bessere Durchblutung.



Sportliche Herausforderung

Suche Dir Deine eigenen kleinen Herausforderungen: Mache nach dem Abhaken eines Punktes auf Deiner To-Do-Liste 5 Kniebeugen oder nutze eine Denkpause für 10 Liegestütze. Werde kreativ und fordere Dich selbst heraus.



3 BRAIN BREAKS



Die Pause für Dein Gehirn – eine kurze und gezielte Unterbrechung während der Arbeit, um Deine Konzentration zu fördern und neue Energie zu tanken.



HASE-JÄGER

Strecke beide Arme aus. Forme mit der rechten Hand und dem Zeige- und Mittelfinger zwei Hasenohren. Mit der linken Hand stellst Du mit dem Daumen und dem Zeigefinger eine Pistole nach (Jäger). Wechsel nun gleichzeitig so schnell es geht zwischen Hase und Jäger mit der rechten sowie linken Hand hin und her.

Variation:

Der Hase wackelt nun bei jedem Wechsel mit seinen Ohren.



AUGENGYMNASTIK

1) Zwickere abwechselnd mit dem rechten und linken Auge 2) Blinzele mit beiden Augen gleichzeitig, dann abwechselnd nur rechts bzw. links und wieder gleichzeitig 3) Wechsle nach jedem Doppelblinzeln die Reihenfolge: rechts-links-doppelt - links-rechts-doppelt u.s.w.



DAUMEN-DUELL

Suche Dir eine Kollegin oder einen Kollegen und stellt Euch gegenüber voneinander auf. Nehmt nun beide Eure rechte oder linke Hand und verschränkt alle Finger, bis auf den Daumen, mit der Hand Eures Gegenübers. Versucht nun den Daumen Eurer Kollegin oder Eures Kollegen unter dem eigenen Daumen zu untergraben.

ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

CHECKLISTE zum Abhaken

Bildschirm

- Blick zum Bildschirm ist leicht nach unten gerichtet
- Abstand zwischen Augen und Bildschirm beträgt 45 bis 70 cm
- Positivdarstellung: Schwarze Zeichen auf hellem Untergrund

Tastatur und Maus

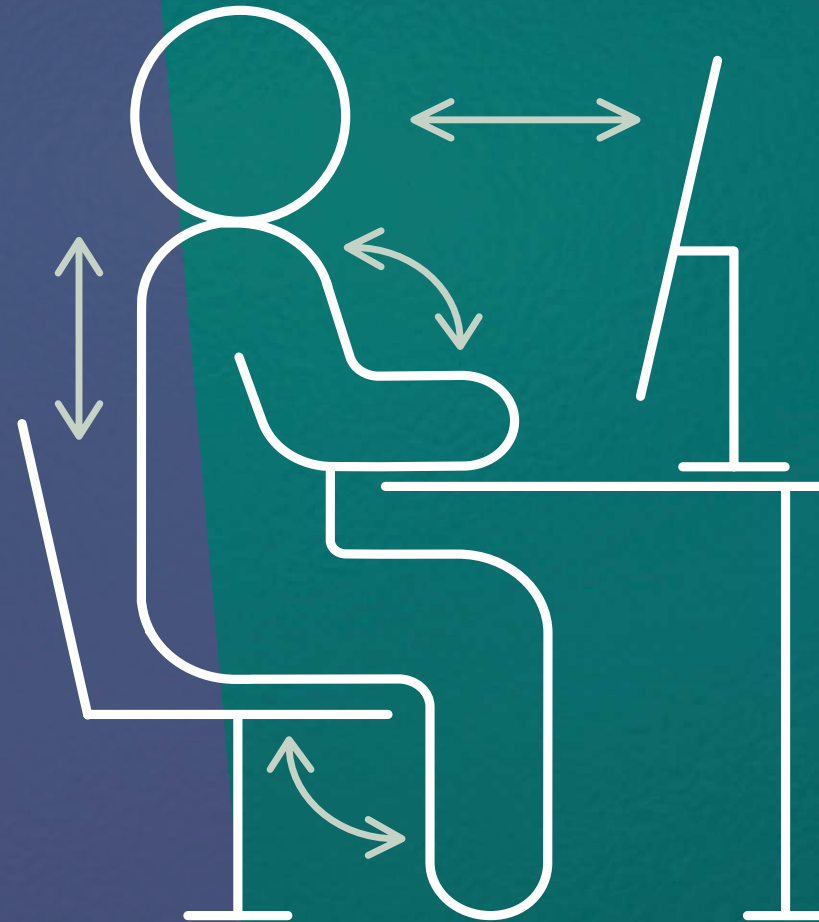
- Separate Tastatur und Maus sind vorhanden
- Tastatur ist 10 bis 15 cm von der Tischkante entfernt
- Maus ist in entspannter Körper- und Armhaltung bedienbar

Schreibtisch

- Arbeitsfläche beträgt mindestens 80 x 60 cm
- Die auf der Tischplatte liegenden Unterarme bilden mit den Oberarmen einen rechten Winkel, während die Schultern und Oberarme locker herabhängen.
- Ausreichend Beinfreiheit (minimal 60 x 60 cm)

Schreibtischstuhl

- Durch eine bewegliche Rückenlehne ist dynamisches Sitzen möglich
- Rücken und Armlehne sind höhenverstellbar
- Füße stehen am Boden, Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von etwas mehr als 90°



2

Raumklima

- Raumtemperatur liegt bei 20 - 22 °C
- Regelmäßiges Lüften

Lichtverhältnisse

- Tageslicht kommt von der Seite
- Ausreichend Licht, ggf. durch eine zusätzliche Tischleuchte
- Möglichkeiten, sich vom dauerhaften Blick auf den Bildschirm erholen zu können, sind gegeben (durch Fenster etc.)

Arbeitsorganisation

- Zeiten zum konzentrierten Arbeiten einplanen
- Erreichbarkeiten werden mit Kolleginnen und Kollegen vereinbart
- Bildschirmarbeit wird durch Tätigkeitswechsel unterbrochen
- Regelmäßige Bewegungspausen



MEN



3

Mentale Gesundheit

Im Laufe des Lebens werden Menschen mit Problemen, Herausforderungen und Krisen konfrontiert. Diese können negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Da sich äußere Lebensumstände meistens nicht beeinflussen lassen, kann es helfen, das eigene Verhalten zu überdenken und somit die eigene psychische Gesundheit zu stärken.



9 TIPPS

FÜR EINE ACHTSAME LEBENSWEISE

1 Achtsamkeit gegenüber Dir selbst
Stelle Deine eigenen Bedürfnisse nicht hinten an.

2 Achte auf Deinen Lebensstil
Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Erholung und Schlaf fördern die psychische Gesundheit. Außerdem solltest Du auf Alkohol und Zigaretten verzichten.

3 Nimm Dir Zeit für Deine sozialen Beziehungen
Wenn dir soziale Kontakte fehlen, dann suche gezielt Gemeinschaftsangebote auf (Vereine, Sprachkurse, Konzerte etc.).

4 Zeige soziales Engagement
z.B. durch ehrenamtliche Tätigkeiten.

5 Vermeide berufliche Überlastung und Stress
Blättere weiter für Tipps zum Stressmanagement.

6 Viel Sport und Bewegung
Sport ist ein wertvoller Ausgleich. Oft reicht auch ein Spaziergang oder eine Fahrradtour. Entspannungsübungen können ebenfalls helfen. Finde etwas, das zu Dir passt.

7 Sei kreativ
Künstlerisch-kreative Beschäftigungen können helfen das psychische Wohlbefinden zu fördern. Probiere es einfach mal aus.

8 Verdränge Deine Probleme und Konflikte nicht
Sprich mit Deinen Mitmenschen über Herausforderungen oder suche Dir Hilfe. Es gibt viele Beratungsstellen und Hilfsangebote, die Dir in vielen Lebenslagen weiterhelfen können.

9 Bleibe neugierig
Offenheit und Neugierde schaffen Abwechslung.



sorgst du dich?



Du sorgst Dich um Deine mentale Gesundheit oder die einer anderen Person? Probiere den SorgstDuDich-Kompass aus!

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Du willst positiver im Alltag werden? Dann versuche Deinen Blickwinkel zu ändern und fokussiere Dich darauf, was gut läuft und Dich glücklich macht. Eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit, mit einer einfachen Übung glücklicher zu werden, bietet *„Der positive Tagesrückblick“*.

Tipp: Mache diese Übung eine Woche lang jeden Abend und dann immer, wenn Du Lust dazu hast. Aber: Wird diese Übung zur reinen Routine, kann sie ihre Wirkung verlieren. Probiere einfach aus, welche „Dosis“ für Dich die richtige ist.

„Der positive Tagesrückblick“

Nimm Dir abends ein paar Minuten Zeit. Denke an drei gute Dinge, die Dir am Tag widerfahren sind. Vielleicht war es der frisch gemähte Rasen auf dem Heimweg oder einfach ein nettes Gespräch auf der Arbeit. Schreibe diese drei Gedanken nun auf. Versuche die drei Situationen noch einmal in Deinem Geist auftauchen zu lassen. Nimm wahr, wie Du Dich dabei fühlst, und beantworte für alle drei Dinge die folgende Frage: Wie ist es dazu gekommen?

Tag1 ...



Stress management

Stress kann langfristig zu Depressionen, Burnout, Resignation und weiteren psychischen Erkrankungen führen. Stress macht sich aber auch physisch in unserem Körper bemerkbar. Körperliche Stress-Symptome sind häufig eine Begleiterscheinung und treten vor allem bei psychischer Unterdrückung von Stressimpulsen auf. Die körperlichen Symptome sind sehr individuell und können bei jeder Person unterschiedlich sein.





WO SPÜRE ICH STRESS AM KÖRPER?

Stressoren

Als Stressoren werden **innere und äußere Reize** bezeichnet, die Stress verursachen und folglich bei den Betroffenen eine Stressreaktion auslösen.

Stressoren begegnen Dir täglich in Deinem Leben. Ob und wie stark ein Stressor eine Stressreaktion auslöst, hängt immer von Deiner individuellen Bewertung des Stressors ab.

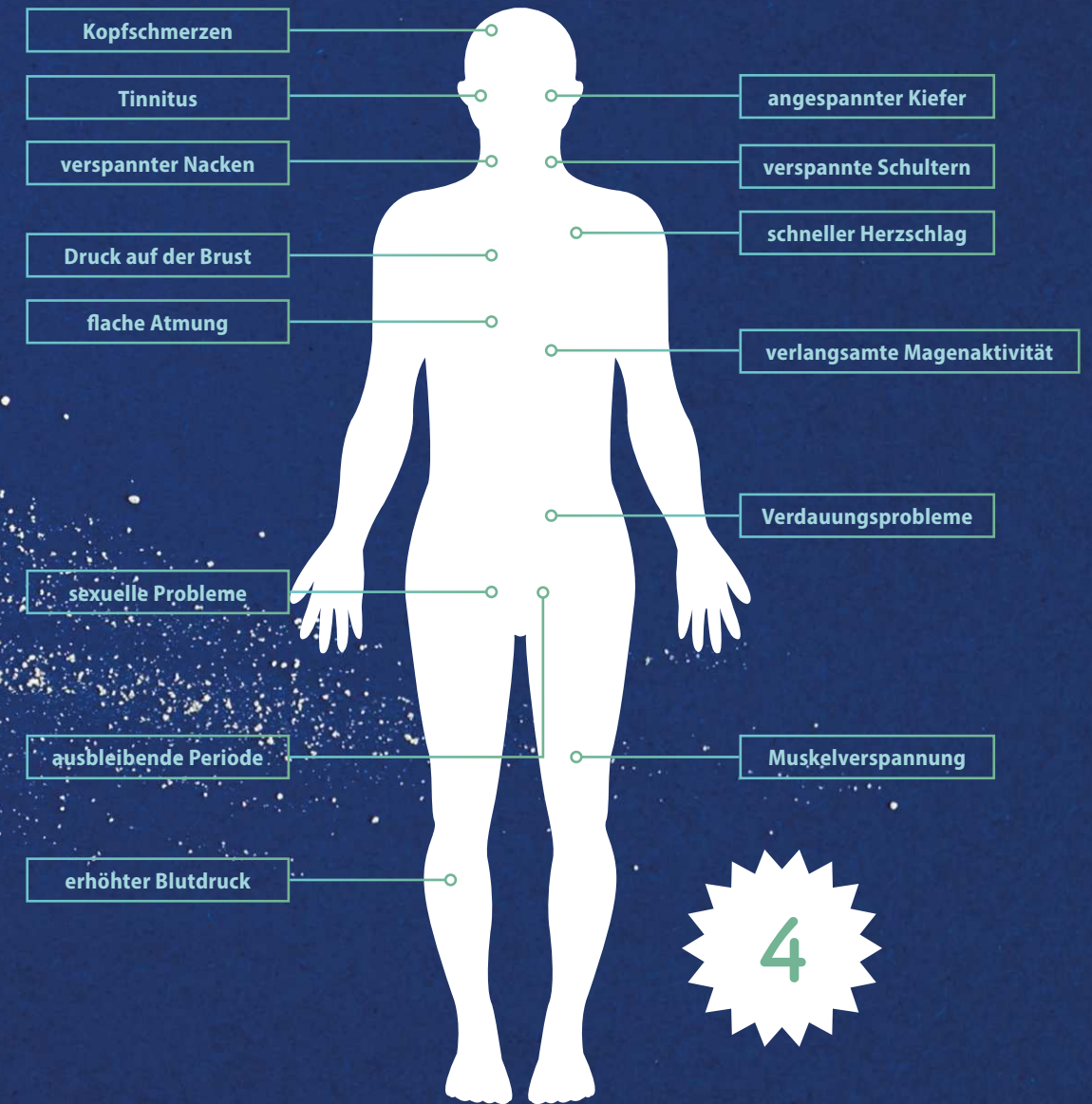
Es werden dabei verschiedene Arten von Stressoren unterschieden:

körperliche Stressoren (Krankheit, Verletzung)

Leistungsstressoren (Zeit- und Termindruck)

Physikalische Stressoren (Lärm oder Hitze)

Soziale Stressoren (Konflikte, Trennungssituationen)



1 STRESSFAKTOREN ERKENNEN



4

Es ist wichtig, dass Du Dir selbst eingestehst, unter Stress zu leiden. Dabei kann es helfen, Gedanken und Stressmomente aufzuschreiben. Probiere es doch mal selbst.

A large rectangular area with a dashed white border. Inside this border is a white rounded rectangle. Within the white rectangle are eight horizontal dashed lines, providing a space for writing.



2 STRESSFAKTOREN AUSSCHALTEN



Tipps für ein besseres Zeitmanagement

1

Erledige das Wichtigste zu erst –
Es kann helfen, mit einfachen Aufgaben
zu beginnen.

2

Fokussiere Dich auf eine Aufgabe –
Falls diese Aufgabe nicht klappt, probiere
Dich an der nächsten.

3

Probiere Wochen- und Tagespläne –
das hilft bei der Strukturierung und gibt
einen guten Überblick.

4

Schließe Kompromisse oder verteile Auf-
gaben um – falls Aufgaben im zeitlichen
Rahmen nicht machbar sind.

5

Lerne „Nein“ zu sagen –
Du musst und kannst es nicht immer
allen recht machen. Nimm verstärkt Deine
eigenen Bedürfnisse wahr.

3

STRESSOREN VERMEIDEN

Stresssituationen lassen sich kaum gänzlich vermeiden. Du kannst aber beeinflussen, ob eine Situation für Dich ein starker Stressauslöser ist. Neben Sport (z.B. Joggen oder Yoga) können innere und äußere Anspannung aktiv abgebaut werden.

Stressabbau durch Atemtechniken

Unsere Atmung versorgt den Körper mit Sauerstoff und scheidet dabei Kohlendioxid aus. In Stresssituationen fällt uns das normale Atmen schwerer. Viele Menschen atmen kürzer, flacher und schneller, sodass nur der obere Teil der Lunge mit Sauerstoff versorgt wird. Die „richtige Atmung“, auch Vollatmung genannt, ist die Bauch- und Zwerghatmung: Der gesamte Brust- und Bauchbereich ist an der Atmung beteiligt, sodass das gesamte Lungenvolumen ausgenutzt wird.



Eine kurze Übung zum Ausprobieren

Leg eine Hand flach auf Deine Brust und eine Hand auf Deinen Bauch. Atme tief ein und versuche darauf zu achten, dass Dein gesamtes Lungenvolumen genutzt wird. Wenn Du es richtig machst, dann schiebt sich das Zwerchfell in den Bauch und Du kannst spüren, wie sich dieser nach außen wölbt.





Besser Schlafen



Der enorme Einfluss von Schlaf auf unseren Körper und Alltag wird häufig unterschätzt. Vor allem in Zeiten emotionaler und körperlicher Belastung ist Schlaf besonders wichtig. Denn im Schlaf werden Erinnerungen, Ereignisse und Emotionen verarbeitet, wodurch unsere psychische Verfassung stabilisiert werden kann.

! WORAUF KANN ICH ACHTEN?

Lüfte vor dem Schlafen noch einmal **den Raum**, um frischen Sauerstoff und eine angenehme Temperatur zu haben.

Gestalte Dir eine angenehme **Schlafumgebung**, in der Du Dich wohlfühlst z.B. durch frische Bettwäsche.

Wenn es draußen **dunkel** ist oder Du Dein Zimmer durch Vorhänge oder Rollos abdunkelst, fällt es Deinem Körper leichter müde zu werden.

Schalte **potenzielle Störfaktoren** wie z.B. Handytöne für die Nacht aus.

Vermeide direkt vor dem Schlafen Zeit an Deinem Handy oder anderen **elektronischen Geräten** zu verbringen.

Vermeide Koffein, Alkohol und Nikotin für einen besseren Schlaf.

Eine **Schlafroutine** und ein Schlafrhythmus können dem Körper helfen, sich besser auf den Schlaf einzustellen.

5



Wohlfühl Rezepte

Warum eigentlich Meal-Prep?

Vor allem für Berufstätige bietet der neue Food-Trend viele Vorteile. Durch das Planen und Vorbereiten von Mahlzeiten sparst Du nicht nur Geld und Zeit, sondern sorgst auch dafür, dass insgesamt weniger Lebensmittel verschwendet werden. Da Du statt Fast-Food oder anderen Fertiggerichten selbst kochst, kannst Du Dich gesünder ernähren und auch die Portionsgrößen nach Deinem Bedarf zubereiten. Im folgenden Kapitel findest Du einige Rezepte, die sich gut für Dein Meal-Prep eignen.

PORRIDGE



ZUTATEN /

40g Haferflocken
120ml Milch
oder Milchalternative

1 Prise Salz
1 TL Süße nach Wahl
Früchte und Nüsse nach Wahl

ZUBEREITUNG /

Die Haferflocken, Milch(alternative), Salz und Süße nach Wahl in einem Topf erhitzen und 2-3 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend mit Früchten und Nüssen nach Wahl toppen.

BUDDHA BOWL



ZUTATEN /

20% Kohlenhydrate
20% Proteine
20% Gemüse
15% Gesunde Fette
10% Salatbasis
10% Früchte
5% Topping

z.B. Kartoffeln, Reis oder Linsen
z.B. Hülsenfrüchte, Käse oder Fleisch
z.B. Tomaten, Gurken oder Paprika
z.B. Avocado, Nüsse oder Samen
z.B. Babyspinat, Feldsalat oder Blattsalat
z.B. Apfel, Birne oder Blaubeeren
z.B. Hummus, Sprossen oder Feta

ZUBEREITUNG /

Bei der Zusammenstellung Deiner Buddha Bowl kannst Du kreativ sein und ganz nach Deinem Geschmack entscheiden. Beachte nur, dass Du die Verhältnisse der einzelnen Nährstoffe grob einhältst.

BRAIN FOOD



ZUTATEN /

200g getrocknete Früchte
100g Nüsse
Samen oder Raspeln

z.B. Aprikosen, Feigen oder Datteln
Walnüsse, Mandeln oder Cashews
z.B. Sesam, Mohn oder Kokosraspeln

ZUBEREITUNG /

Zerkleinere die Nüsse mit einem Mixer oder einer Küchenmaschine fein. Gib währenddessen die getrockneten Früchte hinzu. Forme die Masse zu Kugeln und wälze sie in den Samen oder Raspeln.

SOMMERROLLEN



ZUTATEN /

Möhren, Gurken, Paprika,
Tofu, Avocado, Minze,
Reispapier

Erdnusssoße /

50g cremige Erdnussbutter,
2EL Sojasoße, 2EL Ahornsirup,
1EL Sesamöl, Knoblauch,
Ingwer, 1 EL Limettensaft

ZUBEREITUNG /

Das Gemüse und den Tofu in schmale Streifen schneiden. Eine Schüssel oder einen tiefen Teller mit warmem Wasser füllen und ein Blatt Reispapier für einige Sekunden einweichen. Das Reispapier mit dem Gemüse, Tofu und Minze befüllen. Nun das Reispapier wie ein Burrito oder Wrap zusammenrollen. Dabei die Seiten einschlagen. Diesen Vorgang mit dem restlichen Reispapier und der Füllung fortsetzen. Für die Erdnusssoße vermischst Du alle Zutaten, sodass eine cremige Soße entsteht.

GRÜNER SMOOTHIE



ZUTATEN /
125g Blattspinat
1 Banane
1 Apfel
500ml Wasser

ZUBEREITUNG /
Wasche das Obst und Gemüse und füge alle Zutaten in einen Mixer.
Wenn keine Stückchen mehr vorhanden sind, ist der Smoothie fertig.

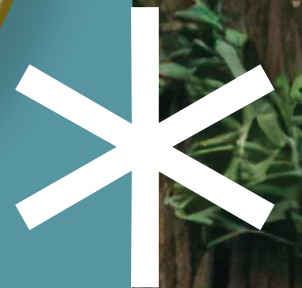


ZUTATEN /
100g Ingwer
Saft einer Zitrone
2EL Honig

1TL Kurkuma
100g Orangensaft
Frisch gemahlenen Pfeffer

ZUBEREITUNG /
Hacke den Ingwer samt Schale klein. Füge ihn dann zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Mixer. Püriere alles für 3-4 Minuten möglichst fein. Gib die Flüssigkeit danach durch ein feinmaschiges Sieb.

INGWERSHOT





Freizeit- gestaltung

Südniedersachsen hat eine Menge Freizeit und Bewegungsangebote zu bieten. Ob im Göttinger Land, in der Solling-Vogler-Region oder im Harz, Menschen aller Altersklassen kommen auf ihre Kosten. Auf den nächsten Seiten findest Du einige Portale, die Dir einen Überblick über Wander-/Radwege und andere Aktivitäten verschaffen.

Wandern, Fahrradfahren und vieles mehr...

1

Das **Jugend und Familienportal Südniedersachsen** stellt Dir eine Fülle an Angeboten und Informationen aus der Region Südniedersachsen zur Verfügung. Gegliedert in viele verschiedene Themenbereiche, wie „Gesundheit“ oder „Für Kids, Teens und junge Erwachsene“, findest Du hier aktuelle Veranstaltungen und Termine.

www.suedniedersachsenportal.de

2

Das **Freizeitportal Göttinger Land** zeigt Dir diverse Ideen zur Freizeitgestaltung sowie Angebote zu Unterkünften, Gastronomie und Attraktionen im Göttinger Land.

www.goettingerland.de

3

Die **Solling-Vogler-Region** gilt als eine der beliebtesten Wanderregionen Deutschlands. Seit dem Jahre 2022 ist es zudem als Qualitätsregion Wanderbares Deutschland zertifiziert. Das Portal bietet einen guten Überblick über Rad- und Wanderrouen und Urlaubsangebote.

www.solling-vogler-region.de

4

Mit der **Harzer Wandernadel** kannst Du das nördlichste Mittelgebirge Deutschlands erkunden. Sammle auf den unterschiedlichen Etappen Stempel und die beliebten Leistungsabzeichen.

www.harzer-wandernadel.de

7



WANDERN IM GÖTTINGER LAND:

Rundtour auf den Hohen Hagen bei Dransfeld	9,1km	2,15h	Leicht
Rund um den Einzelberg in Groß Schneen	3,6km	1h	Leicht

WANDER-HIGHLIGHTS IN DER SOLLING-VOGLER-REGION:

Hilskammweg	14,5km	4,30h	Mittel
Zweitürmetour	12km	4,45h	Mittel

RADTOUREN IM GÖTTINGER LAND:

Von Göttingen zum Seeburger See	54km	3,55h	Mittel
Von Göttingen zur Burg Hanstein und zurück	75,8km	5,25h	Schwer

RADFAHREN IN DER SOLLING-VOGLER-REGION

Weser-Radweg - Von Hann. Münden bis Höxter	70,7km	5,10h	Mittel
Weser-Radweg - Von Höxter nach Hameln	68,3km	4,40h	Leicht

Triff uns.

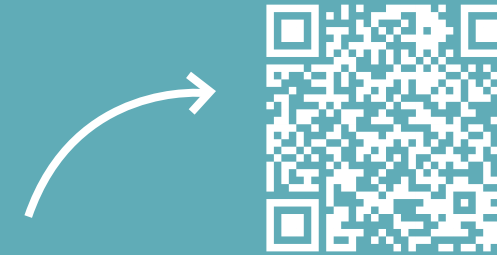
 www.gesundheitsregiongoettingen.de

 info@gesundheitsregiongoettingen.de

 [@gesundheit_suedniedersachsen](https://www.instagram.com/@gesundheit_suedniedersachsen)

 [Gesundheitsregion Göttingen/Süd niedersachsen](https://www.facebook.com/Gesundheitsregion_Goettingen/Suedniedersachsen)

 [Gesundheitsregion Göttingen/Süd niedersachsen](https://www.linkedin.com/company/Gesundheitsregion_Goettingen/Suedniedersachsen)



Du willst mehr? Hier gehts zu weiteren Tipps und den verwendeten Quellen der Broschüre.

Impressum

Herausgeber: Gesundheitsregion Göttingen / Süd niedersachsen e.V.
und Gesellschaft für Wirtschaftsförderung und Stadtentwicklung Göttingen mbH

Bahnhofsallee 1b / 37081 Göttingen

Redaktion: Marieke Frohme, Laura Klocker, Karl Kroll,
Dr. Corinna Morys-Wortmann, Linnéa von Borstel

Gestaltung: Denise Kaiser

Bildquellen: AdobeStock (Details: siehe QR-Code)

IN * 102 BALANCE

GESUNDHEIT IN
BALANCE



GESUNDHEITSREGION
Göttingen/Süd-niedersachsen

Wir für Südniedersachsen.
Das Gesundheitsnetzwerk in der Region.