

Gesundheit, Fitness und Positive Interventionen

Vortrag von Dr. Philip
Kongress „Angezogen von der Zukunft“
Prospection and Positive Psychology
9. und 10. Juli 2016
Wien, Audi Max der TU Wien

Eine Gesundheitsdefinition

WHO (World Health Organization)

„GESUNDHEIT ist ein Zustand vollkommen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheiten oder Gebrechen“.

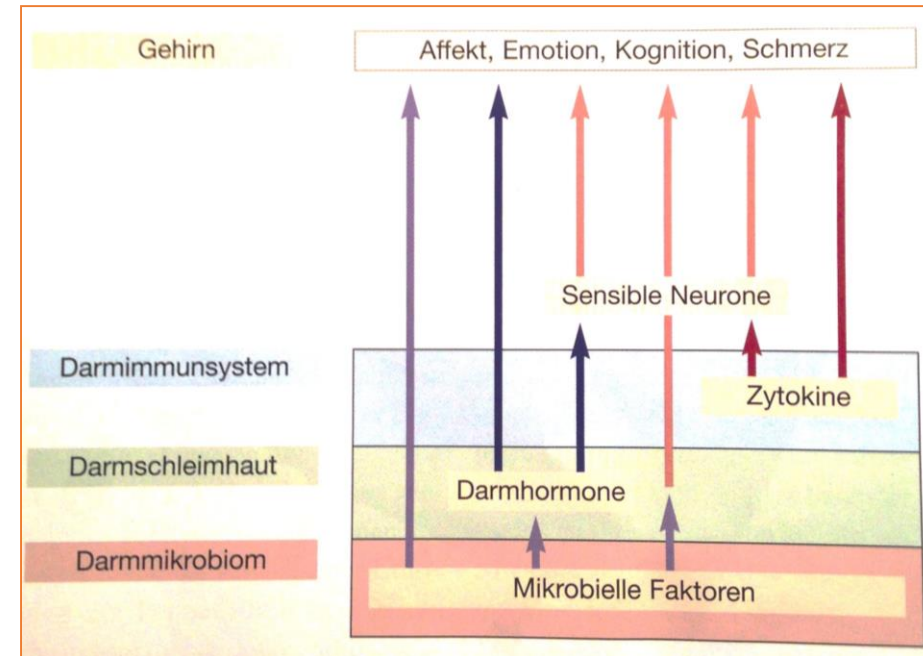
80% Lifestyle

5 Wege zu Wohlbefinden und Potentialentfaltung



EAT

- Was und wie wir essen und trinken ist wichtiger als die Kalorienanzahl
- Unser Darm ist unser zweites Hirn (Darm-Hirn-Achse)
- Du bist was Du ißt
- Junk Food macht depressiv
- Silent Inflammation



Essen:

- 5:1 Omega-6 :Omega-3
- Kohl, Mangold, Knoblauch, Zwiebel, Rote Trauben und Beeren, Sojabohne, Tee, Curcuma (Gelbwurz), Tomate, Tee

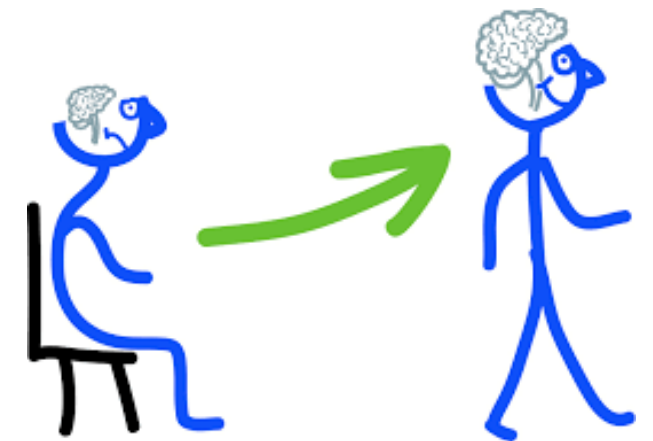
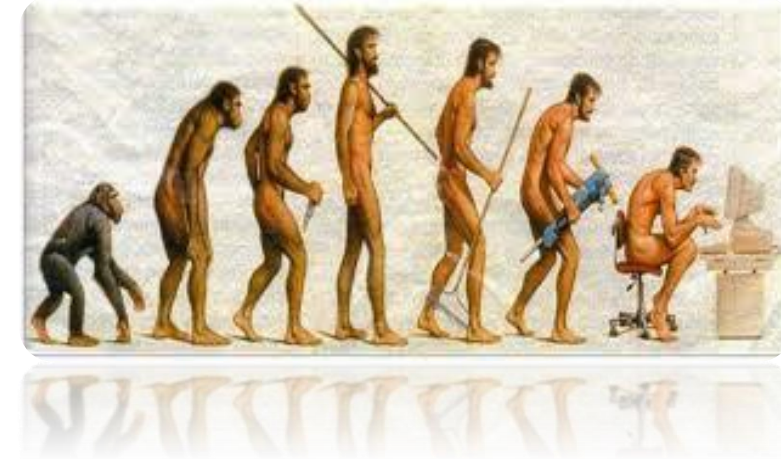
Oder???

Move

- Verändert das Epigenom
- Positiviert das eigene Körperbild
- Steigert die Leistungsfähigkeit
- Steigert Aufmerksamkeit und Konzentration
- Senkt Angst, Depression und Streßerleben
- Verringert das Demenzrisiko

Wie moven?

- Den ganzen Tag so aktiv wie möglich
- Herumsitzen reduzieren wichtiger als trainieren
- Sitzen zerstört den positiven „Sporteffekt“
- Bewege Dich so, wie es Dir gefällt



Herberts Workout

- 4 x 4 20 Sekunden
- 20 Sekunden üben 20 Sekunden Pause
- Kniebeugen
- Bergsteigerschritt
- Diagonalstretch
- Schmetterling



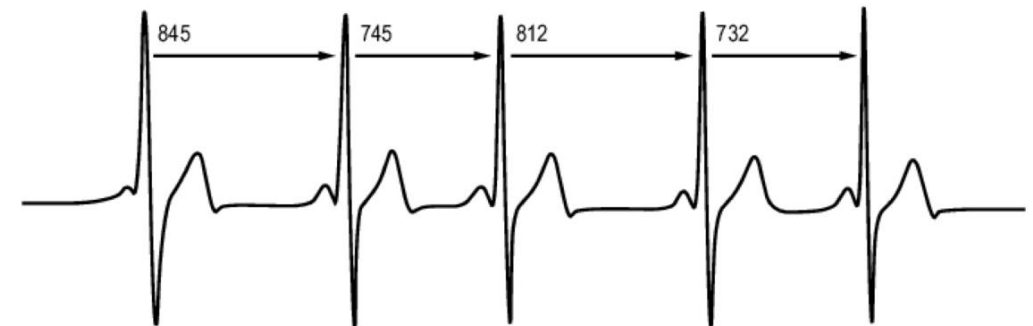
Entspanne

- Verzögere Deine Reaktion: Einatmen-Ausatmen
- Spüre deinen Körper, die Resonanz
- Laß es Geschehen
- Meditiere



support.polar.com

Verbessert die HRV



Schlaf

- Wenig Schlaf macht betrunken
 - Wenig Schlaf macht krank
 - Wenig Schlaf macht psychotisch
-
- Give Melatonin a Chance
 - 8 Stunden zumindest
 - Stay clean before going to bed
 - Stay cool, when in bed
 - Sport macht müde



Regenerieren: 1 – 3 – 2

(Die WELLSche Serialität)

- Eine Stunde pro Tag um zu genießen (Bewegung, Lesen, Spaziergehen..)
- Drei Tage pro Monat um abzuschalten („offline gehen“)
- Zwei Wochen pro Jahr um aufzutanken (das gewohnte Umfeld verlassen und neue, angenehme Reize suchen)

Denke und Handle Positiv

Magic 9

- 3 Blessings
- Dankbarkeit
- Best Self
- ACR
- Acts of Kindness
- Positive Projekte
- One Door opens
- Schritt für Schritt
- Üben und Genießen



Willkommen in der Aufwärtsspirale

(Spontane) Positive Gedanken und Handlungen

30 Minuten Bewegung

20 Minuten Entspannung

Ausgewogen Essen (Mediterran)

8 Stunden Schlaf

In guten Umgebungen





Danke für die Aufmerksamkeit