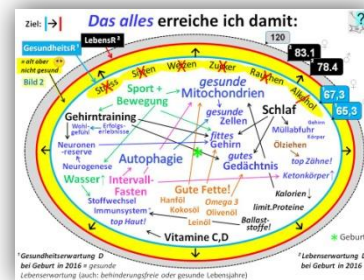


Stoppen - vermeiden – minimieren:

- Alkohol • Einsamkeit • Rauchen • Sitzen
- Stress • Weizen • Zucker

Neben diesen sieben Tätigkeiten, Zuständen und Lebens- und Genussmitteln gibt es auch noch andere Sachen, die man vermeiden sollte, um gesund zu bleiben, wie zum Beispiel Transfette, die in Frittiertem zu finden sind. Für mich aber sind diese sieben Begriffe die wichtigsten Fehler, die wir machen können und die unsere Gesundheit sofort oder mittel- und langfristig beschädigen..



ALKOHOL ist ein Nervengift, auch kleine Mengen sind nicht gesund..

EINSAMKEIT ist so schädlich für unsere Gesundheit wie Rauchen oder Fettleibigkeit.

RAUCHEN vergiftet den Körper, schädigt alle Organe, macht alt und faltig..

SITZEN schädigt unseren Körper, unsere Muskeln, unser Skelett.

STRESS schädigt unseren Körper, verhindert Wohlfühlgefühl, macht dick.

WEIZEN verursacht Entzündungen im Körper und macht dick.

ZUCKER verursacht Entzündungen und Diabetes, macht dick.

Ich werde an dieser Stelle nicht aus den vielen Quellen zitieren, die ich in Literatur und Internet gefunden habe. Stattdessen beschreibe ich in kurzen und prägnanten Worten, wie ich heute mit diesen Fehlern umgehe, die ich alle – bis auf einen, Einsamkeit - in meinem Leben selbst gemacht habe.

Einsamkeit

Im SPIEGEL Nr. 21 vom 16.5.2020 fand ich einen Artikel, der im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie stand. Es geht um Einsamkeit und darum, dass Einsamkeit krank macht und sogar töten kann.

Dir Corona-Lockdowns haben Menschen gezwungen, einsam zu leben. Solange diese Einsamkeit nur kurze Zeit dauert, richtet sie noch keinen Schaden an.

Aber wenn jemand über lange Zeitz oder sogar ständig einsam ist, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, an Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und Demenz zu erkranken. Das gilt nicht nur für Ältere sondern auch für jüngere Menschen!

Einsamkeit ist gefährlicher als Alkoholismus oder Fettsucht.

Man muss seine eigenen sozialen Kontakte pflegen, sonst gehen sie ein, verschwinden. Soziales Miteinander ist sehr wichtig und tut gut!

Man kann Mitglied werden in einem Verein oder einer anderen Organisation, in der man regelmäßig oder unregelmäßig andere Menschen trifft. Man kann sich in ehrenamtlichen Tätigkeiten engagieren oder Kurse besuchen wie regelmäßige Gedächtnistrainings.

Auch gibt es vielerorts Nachbarschaftshilfen.

Innerhalb von Familien oder Nachbarschaften kann man darauf achten, ob Einzelne möglicherweise isoliert leben, kaum noch oder nicht mehr aus ihrer Wohnung gehen. Bemerkte man das, kann und sollte man aktiv werden und die Person ansprechen!

Im Internet habe ich zwei Beiträge zum Thema gefunden, die lesenswert sind:

<https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/so-sehr-kann-uns-einsamkeit-krank-machen/>

<https://www.swr.de/odyosso/warum-macht-einsamkeit-krank/-/id=1046894/did=22438300/nid=1046894/1a4z3sz/index.html>

In diesem zweiten Beitrag habe ich folgendes Zitat gefunden:

>>

Soziales Miteinander so wichtig wie Fitnesstraining

Umgekehrt betrachtet zeigten die Studien aber auch: Alles, was wir für unser **soziales Miteinander** tun, wirkt sich sehr positiv für ein langes Leben aus. Das bedeutet, dass gemeinsame Stunden mindestens genauso gesundheitsfördernd sind wie ein Fitnesstraining.

<<