

„Impulse - Gesunde Stadt Albstadt“



Die **Vortragsreihe „Impulse - Gesunde Stadt Albstadt“** muss wie alle Veranstaltungen derzeit leider ausgesetzt werden - die Krise hat uns alle fest im Griff und wir sind bemüht mit der Situation bestmöglich umzugehen.

Auch persönlich sind wir gefordert: in einem Umfeld größter Unsicherheit und fehlender sozialer Kontakte sind neue Lösungen, Herangehensweisen und kreative Entscheidungen gefragt.

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sind uns sehr wichtig - dazu ein paar Tipps für Ihren Alltag, um die Krise bestmöglich bewältigen zu können:

- Bewegen Sie sich möglichst jeden Tag an der frischen Luft (im Garten / Hof / vor dem Haus / am offenen Fenster).
Moderater Ausdauersport wie Walken, Laufen oder Radfahren fördert das Immunsystem und regt die Bildung von Abwehrzellen an. Dabei belüften Sie auch gleich Ihre Lunge und atmen Sie tief durch, um sie ausreichend mit Blut und Abwehrzellen zu versorgen. Vielleicht bestreiten Sie Ihren Weg zur Arbeit mal wieder mit dem Fahrrad ☺.
- Versuchen Sie, ausreichend zu schlafen.
Sieben Stunden Schlaf pro Nacht sind ideal für die Gesundheit. Dann kann die „Festplatte“ im Gehirn wieder neu starten. Aber nicht nur das: Auch die Hormone im Körper, die unter Immunsystem bestimmen, werden durch den Schlaf positiv beeinflusst.
- Kochen und essen Sie mit allen Sinnen – nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung und den Genuss. Essen Sie gesund, abwechslungsreich und vor allem bunt.
- Gehen Sie achtsam mit sich und Ihren Mitmenschen um, und nehmen Sie Rücksicht auf vorerkrankte und ältere Menschen. Freuen Sie sich über ein Kompliment und machen auch Sie jemandem ein ernst gemeintes Kompliment.
- Bleiben Sie belastbar und selbstverantwortlich. Ein wertschätzender Umgang mit den eigenen Ressourcen, beugt der stressbedingten Schwächung des Immunsystems vor.
- Wahren Sie den Abstand zu Ihren Mitmenschen von ca. 2 Metern und tragen Sie im öffentlichen Bereich einen Mundschutz.

Hier noch ein [Link](#) zu einem kurzen **Workout** – drinnen oder draußen, bei der Arbeit, alleine oder mit der Familie - so können Sie sich fit halten und den Kopf freibekommen.

Viel Spaß dabei – bleiben Sie gesund und zuversichtlich

Impulse – gesunde Stadt Albstadt im Mai 2020