



Hallihallo

Bleibst du sitzen?

Am internationalen Tag des Artenschutzes könnten wir uns heute doch mal fragen, wie artgerecht wir modernen Menschen denn leben. Erst seit einem Wimpernschlag in der Menschheitsgeschichte verbringen wir einen beachtlichen Teil unseres Alltags mit Sitzen und vor Bildschirmen. Umso mehr sollten wir immer wieder aufstehen und in die Natur gehen. Wenn wir diese ganz analog und mit allen Sinnen wahrnehmen, wird uns deren Wert hoffentlich noch bewusster. Eine Runde zu Fuss oder auf dem Velo tut uns gut und schont die Umwelt.



Isst du natürlich?

Dass Lebensmittel bis zur Unkenntlichkeit der Zutaten verarbeitet und mit verschiedenen künstlichen Stoffen versetzt werden, ist – wie das lange Sitzen – ein vergleichsweise junges Phänomen. Mittlerweile ist sonnenklar, dass wir uns vor allem von natürlichen Lebensmitteln ernähren sollten – möglichst regional, saisonal und damit ökologisch. Was natürlich gewachsen ist, überträgt die Lebendigkeit und Energie beim Essen auf uns.



Schaltest du ab?

Während der moderne Mensch den Körper eher zu wenig mobilisiert, überfordert er hingegen sein Gehirn tendenziell. Wenn wir regelmässig Arbeits- und Medienpausen einlegen und diese gerne auch noch bewegt gestalten, kann sich das Gehirn immer wieder erholen und dadurch auch kreativ werden.



Menschen sind sich der eigenen Endlichkeit bewusst und können auch in die ferne Zukunft denken. «Wenn du es dir vorstellen kannst, kannst du es auch machen»: Dieses Walt Disney zugeschriebene Zitat betont die Kraft der Visualisierung. Folgendermassen kannst du deine Wahrscheinlichkeit für eine tolle Zukunft erhöhen: Du fragst dich, was du in soundso vielen Jahren bzw. in einem bestimmten Alter unbedingt noch tun können möchtest, und legst dir einen Plan zurecht, was du heute und in der nächsten Zeit machen musst, um genau dies zu ermöglichen.



Eine gute Zeit, viel Glück und bis zum nächsten Ma(i)l

Pädi Fust

[gesund so weiter](#)

[Bewegung in die Schule](#)

[Stägestadt St.Gallen](#)

Der Newsletter von «gesund so weiter» erscheint sechsmal pro Jahr – immer am 1.1., 3.3., 5.5., 7.7., 9.9. und 11.11.

[Newsletterabmeldung](#)