Hallihallo

Forderst du deinen Körper regelmässig heraus?
Heute wird der Schauspieler Leonardo DiCaprio 52 Jahre alt. In diesem Newsletter werden darum einige seiner Werke erwähnt und filmische Alternativen in Form von SRF-«Puls»-Sendungen über Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit vorgeschlagen.

«The Revenant» über extreme körperliche Anstrengungen
«Bewegung tut gut» über körperliche Aktivität im Alltag



Was führst bzw. mutest du deinem Körper alles zu?
In seiner Rolle als erfolgsgetriebener Börsenmakler stresst Leonardo DiCaprio seinen Körper mit ungünstigem Essen und gefährlichen Substanzen. Allerdings gerät nicht nur ein Auto ins Stottern, wenn es mit unpassendem Treibstoff getankt wird.

«The Wolf Of Wall Street» über die Sucht nach mehr
«Süsses Gift» über Wege aus der Zuckersucht



Stellst du dich immer wieder gut aufs Leben ein?
Nebst unserem Körper müssen wir auch unserer Psyche Sorge tragen. Dies scheint in den vergangenen Jahren – unter anderem durch den Einfluss neuer Medien – einiges schwieriger geworden zu sein. Umso wichtiger sind (digitale) Pausen geworden – insbesondere fürs Gehirn.

«Shutter Island» über psychisch kranke Schwerverbrecher
«Die Macht der Gedanken» über eine gesunde Einstellung



In «Titanic» geht es natürlich um die grosse Liebe. Mit etwas Fantasie kann man darin aber auch einen Wegweiser zur Erfüllung von eigenen Wünschen erkennen: Konzentriere dich aufs Ziel (statt aufs Hindernis), erklimme selbstbewusst und Schritt um Schritt deinen Traumberg (und weiche dem Eisberg aus).

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