

Stärkung der Gesundheit bei besonderen Belastungen

In der Satzung der WHO ist Gesundheit definiert als „ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“. Die unterschiedlichen Bereiche menschlichen Daseins umfassen den Körper, die Gefühls- und Gedankenwelt, das soziale Umfeld, die Handlungsebene sowie das Streben nach Sinn und Erfüllung. All diese Bereiche gehen fließend ineinander über und beeinflussen sich wechselseitig.

Kommt es für Menschen zu besonderen Belastungen, so zeigen sich Schwachstellen in den unterschiedlichen Bereichen besonders deutlich. Bei dauerhafter Belastung führt dies nicht selten dazu, dass Menschen körperlich und/oder psychisch erkranken bzw. dass sich bereits bestehende Erkrankungen verschlimmern und deren Heilung verlangsamt ist. Aus diesem Grund ist es gerade in herausfordernden Zeiten und bei bestehenden chronischen Erkrankungen von Bedeutung, die eigene Widerstandskraft zu stärken und vorhandene Freiräume zur Regeneration zu nutzen. Menschen, welche im Gesundheitsbereich arbeiten, sind seit Beginn der Corona-Pandemie noch mehr als sonst mit Herausforderungen und Belastungen konfrontiert. Je länger diese anhalten umso schwieriger wird die Situation. Gerade hier gilt es, jeden Tag Zeit für sich selbst zu finden – und seien es 10 Minuten – um innezuhalten und sich selbst Gutes zu tun.

Jeder Einzelne kann schon durch kleine Änderungen im Alltag die eigene körperliche Gesundheit und Resilienz (psychische Widerstandskraft) fördern. Auf der körperlichen Ebene tragen Bewegung, frische Luft, gesunde ausgewogene Ernährung, erholsamer Schlaf, Körperpflege, Massagen und vieles mehr zum Wohlbefinden bei. Bezogen auf die Gefühls- und Gedankenwelt können Entspannung, ein strukturierter Tagesablauf, geistige Anregung, Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber, stärkende soziale Kontakt, eine wohlwollende Gesprächskultur sowie ein respektvoller Umgang im beruflichen sowie familiären Umfeld das psychische Wohlbefinden positiv beeinflussen. Kreativität, Anerkennung, die Möglichkeit zu Selbstaussdruck und Autonomie sowie die Überzeugung ein sinnerfülltes Leben zu führen stärken den Menschen.

Sich jeden Tag etwas Zeit zu schenken, um Energien aufzutanken und regelmäßig zu entspannen, in Ruhe zu essen, sich ein Bad zu nehmen, Atemübungen (und seien es 2 Minuten in einer kurzen Pause) auszuüben und zB elektronische Geräte abends vor dem Schlafengehen auszuschalten sind kleine Punkte, die in Summe mehr Kraft geben und den Stresspegel reduzieren. Gezielte Beratung kann hier jeden einzelnen, Familien und auch Teams unterstützen.

Dr. Angelika Amanshauser
Gesundheitsmediation und Intensivberatung
Maxingstrasse 22-24/5/6
1130 Wien
Tel.: 0664 – 19 35 839
Email: info@gesundheitsmediation.at
Homepage: www.gesundheitsmediation.at

