

ALTE GARDE PIETERLEN

Vortrag Winter 2016

Thema : *Ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden in allen Lebenslagen*

Von : Beat Rüfli, Pieterlen, Inhaber der Firma bizfit, Personalcoach und
Geschäftsstelle Netzwerk santé&entreprise



Mit Freude konnte Obmann Hansruedi Sutter unseren Referenten, die anwesenden Ehrenmitglieder und gegen 100 interessierte Personen (Mitglieder mit und ohne Partnerinnen) zum Anlass willkommen heissen. In kurzen Worten wird Beat Rüfli vorgestellt.

Der Vortrag wird mit Lichtbildern unterstützt. Diverse Tabellen, Statistiken und auch die bekannte Ernährungspyramide wird gezeigt.

Was ist Gesundheit überhaupt? *Gesundheit ist der Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.*



Das Thema Gesundheit ist auch in der Wirtschaft ein grosses Thema. Fehlt Personal muss die ihnen anvertraute Arbeit unter Umständen von anderen erledigt werden. Das könnte für diese anderen schon ein Stressfaktor sein. Gemäss Statistik ist ein viertel der Angestellten ziemlich oder sehr erschöpft. Stress ist zu 90% selbstgemacht. Durch Krankheit fallen der Wirtschaft jährliche Kosten von 5,58 Mia Fr. durch Produktionsverluste an. Ein Firmenleiter hat deshalb auch grosses Interesse am Gesundheitszustand seiner Angestellten.

Personalumfragen sind bekannt. Wie genau sind diese Angaben aber? Einige Firmen gehen über zum HRV-Verfahren. Aber was steckt hinter diesen Buchstaben HRV? HRV ist die Abkürzung von Herzratenvariabilität. Es ist ähnlich einem EKG. Dabei wird ein Gerät während 24 Stunden am Körper getragen. Bewegung und Stimmung werden dabei aufgezeichnet. Ausgedruckt können die Tagessituationen abgelesen werden. Es ergibt ein stabileres Bild als die schriftlichen Umfragen.

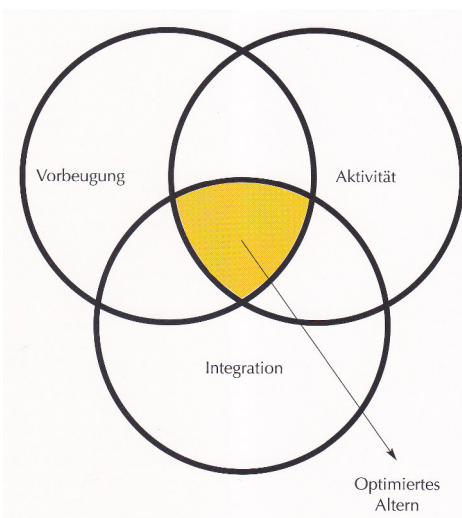
Wir investieren in jungen Jahren lieber in unsere Gesundheit als im Alter für Krankheiten zu bezahlen!

Für körperlich inaktive ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und bringt auch direkt ersten gesundheitlichen Nutzen. Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden.



Für robuste Frauen und Männer im Pensionsalter werden mindestens 2 1/2 Std. Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Diese Basisempfehlung können auch durch 1 1/4 Std. Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch entsprechende Kombinationen von Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität erreicht werden.

Im Alter wirkt Bewegungsförderung per se auch unfallpräventiv.



Ältere Menschen sollten sich so viel wie möglich bewegen, auch wenn sie nicht mehr in der Lage sind, die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen. Anpassungen der Bewegungsempfehlungen sind vor allem für gebrechliche oder abhängige ältere Menschen von Bedeutung. Diese Basisempfehlungen versprechen bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Idealerweise sollte die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung ab etwa 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden. Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit tun. Weitere sportliche Aktivitäten bringen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr im gleichen Masse zu.

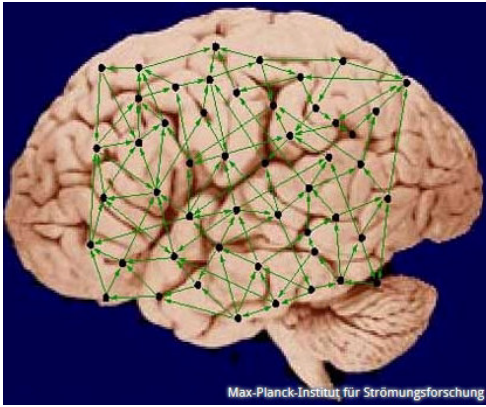
Ältere Menschen sollten sich so viel wie möglich bewegen, auch wenn sie nicht mehr in der Lage sind, die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen. Anpassungen der Bewegungsempfehlungen sind vor allem für gebrechliche oder abhängige ältere Menschen von Bedeutung. Diese Basisempfehlungen versprechen bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Idealerweise sollte die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung ab etwa 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden. Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit tun. Weitere sportliche Aktivitäten bringen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr im gleichen Masse zu.



Auch unsere Ernährung ist uns wichtig. Die vermutlich vielen bekannte Ernährungspyramide gibt uns Anleitungen. Zu unterst auf der Tabelle stehen Wasser und Getränke von denen wir am meisten zu uns nehmen können. Auf Platz 2 folgen Früchte und Gemüse; Platz 3 Getreideprodukte und Kartoffeln; Platz 4 hälftig Milch und Milchprodukte / Fisch, Fleisch, Eier und Hülsenfrüchte; Platz 5 zuoberst sind Fette und Öle / Zucker und Süßigkeiten (ach die liebe Schokolade). Die Pyramide zeigt uns, von welchen Nahrungsmittelgruppen wir wieviel essen

dürfen. Täglich sollten alle Gruppen berücksichtigt werden. Das garantiert eine abwechslungsreiche Ernährung. Aus der Spitze können wir in kleinen Mengen geniessen; aus dem unteren Teil grosszügig und bei jeder Gelegenheit. Die Pyramide spricht für sich. Durch die bildliche Darstellung der einzelnen Nahrungsmittelgruppen ist es möglich Empfehlungen zum Essen und Trinken abzugeben, ohne Zahlen oder Mengenangaben zu nennen.

Nicht vergessen dürfen wir unser Hirn. Beschäftigen wir es indem wir lesen, Rätsel lösen, ein Instrument spielen oder etwas neues lernen. Machen wir einen Sprachkurs oder Nehmen an Diskussionsgruppen teil. Das Gehirn profitiert von einem gesunden Körper.



Körperliche Übungen erhalten Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Auch die Koordination der Glieder und das Aufrechterhalten des Gleichgewichts sind Leistungen des Gehirns.

Der Vortrag wurde mit grossem Applaus verdankt. Unser Obmann bedankte sich bei Beat Rüfli für die interessanten Äusserungen und überreichte ihm ein Präsent.

Nach dem Vortrag konnten wir uns wie immer mit Hamme und Zopf verpflegen und noch gemütlich zusammensitzen.

Besten Dank an die Frauen und Männer umfassende Küchenmannschaft.

Text: Willi Berger
Foto: Rudolf Berger + (Quellen Schweizerische Hirnliga, Internet)
Layout: Horst Rutz