

Information

Fachkreis Gesundheit & Leben

Stand: Juni 2022

*"Gesundheit ist nicht
alles, aber ohne
Gesundheit ist alles
nichts."* - Arthur Schopenhauer





SaaleWirtschaft e.V.

... mehr Netzwerk, mehr Wissen, mehr Erfolg

Wir bewegen mit SaaleFIT Menschen für gesunde Arbeit ...

Gesundheit liegt im Trend, aber mal offen gefragt: Warum ist ein gesunder Lebensstil wichtig? Die einfache Antwort lautet: Gesundheit steigert die Lebensqualität und erhöht sogar die Lebenserwartung, sagt die Max-Planck-Gesellschaft. Ein gesunder Lebensstil ist also keine Leistung, die man erbringen muss, sondern dient dem eigenen Wohlbefinden.



Argument 1: Bewegung stärkt Muskulatur und Herz-Kreislauf-System

Regelmäßige Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren eines gesunden Lebensstils. Das hat viele Gründe: Sport stärkt die Muskulatur und schützt so das Skelett vor Über- und Fehlbelastungen. Der Stoffwechsel wird nachhaltig angekurbelt, während der Blutdruck sinkt. Körperliche Betätigung beugt dadurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Sie wirkt außerdem stimmungsaufhellend, weil Glückshormone und immunstärkende Botenstoffe freigesetzt werden.

Wöchentlich reichen drei bis fünf Stunden gemäßigter Ausdauersport - Schwimmen, Laufen, Tanzen, Fahrradfahren - aus, um diese positiven Effekte zu erzielen. Auch regelmäßige Alltagsbewegung, wie Treppensteigen und Spaziergehen, tut schon gut.



Argument 2: Schlaf gewährt geistige Erholung und körperliche Regeneration

Schlaf sorgt für Erholung und verlangsamt sogar Alterungsprozesse. Körper und Gehirn arbeiten nachts auf Hochtouren: Eine hohe Konzentration an Wachstumshormonen sorgt dafür, dass eingelagerte Stoffwechselprodukte abgebaut und Verletzungen im Körpergewebe geheilt werden. Das Gedächtnis muss kaum Außenreize aufnehmen und kann so die Informationen des Tages verarbeiten.

Genug schlafen bemisst sich allerdings nicht in Stunden, sondern daran, dass man sich tagsüber ausgeruht und kraftvoll fühlt.



Argument 3: Die Ernährung bildet Dein Fundament

Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu einem gesunden Lebensstil bei und bildet die Basis Deines Wohlbefindens. Die Nahrung sollte Deinem Körper alle Vitalstoffe liefern, die er für ein starkes Nerven- und Immunsystem braucht. Ideal ist eine vollwertige Ernährung mit frischem Gemüse und Obst, sowie ausreichend Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten.

Achte darauf, deinem Körper nicht zu viel Schädigendes zuzumuten. Reduziere den Konsum von Zusatz- und Konservierungsstoffen, Alkohol, Nikotin und raffiniertem Zucker so weit wie möglich.

So gelingt eine gesunde Work-Life-Balance

Zukunftsregion "Obere Saale"

Gemeinsam

...mehr Netzwerk

Unternehmerinnen und Unternehmer finden im Verein passende Kontakte für den persönlichen Wissensaustausch zum Thema Gesundheit & Leben.

...mehr Wissen

Der Fachkreis organisiert vielfältige Angebote, um Wissen im korrekten Umgang mit Stress, Ernährung und Bewegung zu vermitteln

...für positive Nebeneffekte.

Ein gesunder Lebensstil offeriert uns viele Nebeneffekte:

- Wir sind weniger krank.
- Wir sind weniger gestresst.
- Wir sind leistungsfähiger.
- Wir sind optimistischer und gut gelaunt.

Der SaaleWirtschaft e.V. stellt sich proaktiv gesellschaftlichen Herausforderungen und gibt Unternehmen der Saaleregion in der komplexen Lebens- und Arbeitswelt eine wertvolle Orientierung. **Innovation im Netzwerk für eine starke Region.**

Haben Sie Lust mitzumachen? Profitieren Sie von unserem Empfehlungsnetzwerk, erweitern Sie Ihr Wissen und erfahren Sie entspannte Erlebnisse.

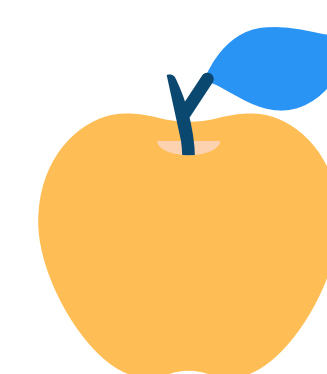
4 Gründe für eine Mitgliedschaft:

- Miteinander ins Gespräch kommen
- Echtes Netzwerken mit Experten
- Aktive Gestaltung der Region "Obere Saale"
- Heute schon Fachkräfte von morgen gewinnen



Jetzt Mitglied werden!

Fachkreis Gesundheit & Leben



Angebote:

- Fitnessfrühstück mit Vortrag
- Workshop Stress, Ernährung, Bewegung inkl. Check-up und Analyse
- Praxis mit Laufgruppe bzw. Fahrradtour
- Lifehacks für Fitness am Arbeitsplatz

Veranstaltungen

- Alle Events und Anmeldung unter:
[saalewirtschaft-ev.de/aktuelles/veranstaltungen](https://www.saalewirtschaft-ev.de/aktuelles/veranstaltungen)

Ansprechpartner:

Charles Franzke

Laufcoach & Motivator
Fachkreisleitung Gesundheit & Leben
gesundheit@saalewirtschaft-ev.de

Oliver Grau

Vereinsport & betriebliche
Gesundheitsbenefits
og@saalewirtschaft-ev.de

Karsten Leypold

Ernährungsberater & betriebliches
Gesundheitsmanagement
karstenleypold@web.de