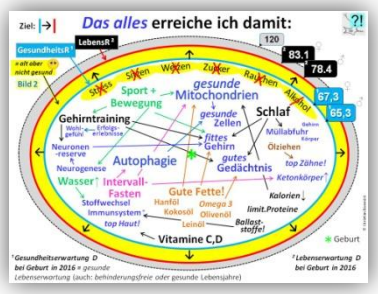
Stoppen - vermeiden – minimieren:

Alkohol • Einsamkeit • Rauchen • <u>Sitzen</u>

• Stress • Weizen • Zucker



Neben diesen sieben Tätigkeiten, Zuständen und Lebens- und Genussmitteln gibt es auch noch andere Sachen, die man vermeiden sollte, um gesund zu bleiben, wie zum Beispiel Transfette, die in Frittiertem zu finden sind. Für mich aber sind diese sieben Begriffe die wichtigsten ***Fehler****, die wir machen können und die unsere Gesundheit sofort oder mittel- und langfristig beschädigen..*

ALKOHOL *ist ein Nervengift, auch kleine Mengen sind nicht gesund..*
EINSAMKEIT *ist so schädlich für unsere Gesundheit wie Rauchen oder Fettleibigkeit.*
RAUCHEN *vergiftet den Körper, schädigt alle Organe, macht alt und faltig..*

SITZEN schädigt unseren Körper, unsere Muskeln, unser Skelett.

STRESS *schädigt unseren Körper, verhindert Wohlgefühl, macht dick.*
WEIZEN *verursacht Entzündungen im Körper und macht dick.*
ZUCKER *verursacht Entzündungen und Diabetes, macht dick.*

Ich werde an dieser Stelle nicht aus den vielen Quellen zitieren, die ich in Literatur und Internet gefunden habe. Stattdessen beschreibe ich in kurzen und prägnanten Worten, wie ich heute mit diesen Fehlern umgehe, die ich alle – bis auf einen, Einsamkeit - in meinem Leben selbst gemacht habe.

Sitzen

Längeres Sitzen ist ungesund. Es ist vor allem schlecht für den Rücken. Aber auch die Beinmuskulatur leidet, die Durchblutung der Beine. Die Rumpf- und Schultermuskulatur bleiben lange in einer unnatürlichen Position.

Deshalb stehe ich so etwa alle 30 bis 60 Minuten auf, gehe umher. Oder ich vermeide das Sitzen, indem ich an meinem Schreibtischaufsatz arbeite, der höhenverstellbar ist und so hoch gestellt werden kann, dass ich aufrecht daran stehen und am PC arbeiten kann.

Ich stehe dann immer auch ein paar Minuten auf einem dieser Balance-Kissen aus Schaumstoff. Außerdem habe ich statt eines normalen Stuhls oder Bürostuhls einen höhenverstellbaren Schwinghocker, auf dem ich „stehsitzen“ kann, die Beine fast durchgedrückt, aber nicht ganz, *fast* eben.

Hier ein Link zu einem Gespräch zum Thema auf Youtube:
https://www.youtube.com/watch?v=msfAM4dHW14&feature=youtu.be