

Nutze die Zeit!

Keine Chance dem Winterblues

Lockdown, Nebel und wenig Tageslicht: drei Aspekte, die selbst gefestigten Gemütern zusetzen.

Gezielte Bewegungseinheiten, kräftigende Ernährung und ein paar einfache Tipps können helfen, die Psyche zu stärken und das Beste aus den nächsten Wochen zu machen.

Adrenalin, Insulin und Cortisol, dieser Hormoncocktail wird in belastenden Stressphasen ausgeschüttet. Ein im Kopf fest verankerter Urinstinkt signalisiert dann: Es ist höchste Zeit zu handeln! Bemerkbar macht sich dieses natürliche Alarmsystem durch beschleunigten Puls und schnellere Atmung. Das Herz-Kreislauf-System läuft auf Hochtouren, die Muskulatur spannt sich an.

Couch vs. Sport – warum Bewegung glücklich macht

Sportwissenschaftler Bernhard Pühringer erklärt, warum man dieser Falle eher durch „Davonlaufen“ als durch „Stillhalten“ entkommt. „Der Unterschied liegt in der Geschwindigkeit, mit der die über den Tag verteilt ausgeschütteten Stresshormone abgebaut werden“, so der Sportcoach. „Beim Entspannen atmen wir zwar ruhiger und der Blutdruck sinkt, aber die Muskulatur ist immer noch derart angespannt, dass Adrenalin, Insulin und Co. weiterhin in unserem Körper zirkulieren.“ Die Lösung: Glückshormone sorgen dafür, dass Stresshormone abgebaut werden: „Durch Bewegung und Sport werden Endorphin und Serotonin freigesetzt. Genau deshalb fühlt man sich nach einem Training entspannt und glücklich“, erklärt der Trainer. Welche Sportart Stress am besten abbaut, ist individuell: „Es hängt ganz von Ihnen ab, welche Sportart Sie als geeignet empfinden. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch“, so Pühringer. Eines ist aber sicher: „Ein regelmäßiger Mix aus Ausdauer- und Krafttraining ist besonders effektiv. Hierbei werden sämtliche Muskelgruppen sowie das Herz-Kreislauf-System gleichermaßen beansprucht und wir fühlen uns danach wohl und ausgeglichen.“ Wem es anfangs schwerfällt, mehrmals die Woche aktiv zu werden, rät der Sportwissenschaftler: „Probieren Sie immer wieder neue Bewegungsformen aus und finden Sie heraus, was Sie glücklich macht!“ Auch im Lockdown gibt es dafür viele Möglichkeiten: Walken, Laufen oder Freeletics, Yoga und Gehirnfitness unter Online-Anleitung bieten sich gerade jetzt besonders an.

Soulfood – Nahrung für die Seele

Anregende Gerüche, kräftigende Zutaten und ein Mix aus wertvollen Inhaltsstoffen – das tut einfach gut und sorgt auch in der kalten, finsternen Jahreszeit für Laune! „Zum Beispiel Suppen, Currys und Aufläufe sind mit ihren herrlichen Farben, zahlreichen Vitaminen und stimulierenden Gewürzen wertvolle Nahrung für die Seele“, erklärt Michael Cervek, Küchenleiter am Klinikum-Standort Wels. Damit der Winterblues keine Chance hat, präsentiert er drei Glücksmacher für die Seele: „Wie wäre es zum Beispiel mit einer kräftigen Hühnersuppe, einem anregenden Gemüse-Curry und verführerischen Schokoladeküchlein? Dabei verwenden wir Zutaten, die reich an Vitaminen sind und von innen wärmen: Mageres Hühnerfleisch schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch gesund und eiweißreich. Kurkuma, der wichtigste Bestandteil des Currypulvers, stärkt mit dem pflanzlichen Protein Curcumin gesunde Zellen, wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Blutreinigung. Und Bulgur verfügt nicht nur über hervorragende Sättigungseigenschaften, sondern enthält Kalzium, Magnesium und Phosphor, Vitamin E und B-Vitamine.“ So macht Essen glücklich: Eine gesunde ausgewogene Ernährung stärkt unser Immunsystem und beugt Krankheiten vor, spendet gleichzeitig Energie für die Bewältigung von Krisen und steigert unser Wohlbefinden.

Schau auf dich selbst! Erste-Hilfe-Tipps für die Psyche

Gut, wenn man auch auf andere schaut und Mitmenschen hilft – aber auch Selbstfürsorge spielt in diesen Zeiten eine große Rolle. „Wer auf sich selbst schaut, investiert in die eigene Gesundheit“, so Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Klinikum Wels-Grieskirchen. Damit es trotz Lockdown eine gute Zeit wird, heißt es, die Zeit zu nutzen. „Jeder hat etwas, was er schon lange einmal tun wollte, aber nie die Zeit dafür hatte – das sind oft Kleinigkeiten, wie ein heißes Bad nehmen, gemütlich eine Tasse Tee trinken und ein gutes Buch lesen.“ Neben Fitnesstraining und Kochen zählen dazu bei den meisten auch Musikhören, Ausmisten und den Wohnraum neu zu gestalten. „Denn auch das tut der Seele gut! Wichtig ist vor allem, nicht in negativen Gedankenspiralen zu versinken“, weist die Primaria hin. „Konzentrieren Sie sich auf gute Dinge im Leben, auf schöne Erlebnisse in der Vergangenheit und Vorhaben in der Zukunft! Werden Sie sich Ihrer negativen Gedanken bewusst und besprechen Sie diese auch mit Freunden, von welchen Sie konstruktive Hilfe erwarten können! Unterbrechen Sie aber zu lange Grübeleien (zehn Minuten sind genug!) aktiv durch eine angenehme Beschäftigung – das kann für jeden einzelnen etwas Anderes sein, angefangen vom Legen eines Tausenderpuzzles über das Hören von Stimmungsmusik bis hin zur Online-Tanzstunde, vieles ist möglich!“ Wer das Gefühl hat, nicht weiterzukommen, sollte sich nicht davor scheuen, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Trotz eingeschränkter Möglichkeiten arbeiten viele Einrichtungen über telefonische oder Video-Beratung.

Bilder und Statements:

Bild: mediFIT_Pühringer_Bernhard_BSc_DSC7281.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Bernhard Pühringer, BSc, Sportwissenschaftler, mediFIT Thalheim

„Beim Entspannen atmen wir zwar ruhiger und der Blutdruck sinkt, aber die Muskulatur ist immer noch derart angespannt, dass Adrenalin, Insulin und Co. weiterhin in unserem Körper zirkulieren.“

„Durch Bewegung und Sport werden Endorphin und Serotonin freigesetzt. Genau deshalb fühlt man sich nach einem Training entspannt und glücklich.“

„Ein regelmäßiger Mix aus Ausdauer- und Krafttraining ist besonders effektiv. Hierbei werden sämtliche Muskelgruppen sowie das Herz-Kreislauf-System gleichermaßen beansprucht und wir fühlen uns danach wohl und ausgeglichen.“

„Probieren Sie immer wieder neue Bewegungsformen aus und finden Sie heraus, was Sie glücklich macht!“

Bild: KWG_Cervek_Michael_Küche_Ltg_DSC6155.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Michael Cervek, Küchenleiter am Klinikum-Standort Wels, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Zum Beispiel Suppen, Currys und Aufläufe sind mit ihren herrlichen Farben, zahlreichen Vitaminen und stimulierenden Gewürzen wertvolle Nahrung für die Seele.“

„Wie wäre es zum Beispiel mit einer kräftigen Hühnersuppe, einem anregenden Gemüse-Curry und verführerischen Schokoladeküchlein? Dabei verwenden wir Zutaten, die reich an Vitaminen sind und von innen wärmen.“

Bild: KWG_Curry_kochen_DSC0411.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Gemüse-Curry mit Originalzutaten wie Kokosmilch, Koriander und frischem Ingwer: Diese und viele weitere gesunde Rezepte zum Nachkochen finden Sie auf <https://www.klinikum-wegr.at/content/rezepte>

Bild: KWG_Glück_Katharina_Dr_Prim_Psychiatrie.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Dr. Katharina Glück, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Wer auf sich selbst schaut, investiert in die eigene Gesundheit.“

„Jeder hat etwas, was er schon lange einmal tun wollte, aber nie die Zeit dafür hatte – das sind oft Kleinigkeiten, wie ein heißes Bad nehmen, gemütlich eine Tasse Tee trinken und ein gutes Buch lesen.“

„Wichtig ist vor allem, nicht in negativen Gedankenspiralen zu versinken.“

„Konzentrieren Sie sich auf gute Dinge im Leben, auf schöne Erlebnisse in der Vergangenheit und Vorhaben in der Zukunft! Werden Sie sich Ihrer negativen Gedanken bewusst und besprechen Sie diese auch mit Freunden, von welchen Sie konstruktive Hilfe erwarten können!“

„Unterbrechen Sie aber zu lange Grübeleien (zehn Minuten sind genug!) aktiv durch eine angenehme Beschäftigung – das kann für jeden einzelnen etwas Anderes sein, angefangen vom Legen eines Tausenderpuzzles über das Hören von Stimmungsmusik bis hin zur Online-Tanzstunde, vieles ist möglich!“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.800 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 72.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at