

IN BALANCE: EMPFEHLUNGEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN



PLOSE
Mineralwasser

1
KAPITEL
TRINKEN

2
KAPITEL
ERNÄHRUNG

3
KAPITEL
BEWEGUNG

4
KAPITEL
AKTIV IM BÜRO

5
KAPITEL
ACHTSAMKEIT

6
KAPITEL
MENTALE FITNESS



1

KAPITEL TRINKEN

RICHTIGES TRINKEN IM ALLTAG

Wasser ist für den Körper unverzichtbar und spielt eine zentrale Rolle im Organismus. Es ist der quantitativ größte Bestandteil – ohne Wasser kein Leben. Wasser liefert keine Energie, aber ohne Wasser sind wir energielos, denn rund 60 Prozent des menschlichen Körpers bestehen aus Wasser. Dieser Wasserbestand unterliegt nur ganz minimalen Schwankungen. Er wird durch das Gehirn gesteuert und durch die Nieren mithilfe der Ausscheidung des Harns kontrolliert. Viele Faktoren, wie zum Beispiel die Zufuhr von Salz oder die Außentemperatur, können großen Einfluss auf den Wasserhaushalt haben.

FAKTOREN, DIE UNSEREN WASSERHAUSHALT NEGATIV BEEINFLUSSEN

Hitze stellt zum Beispiel eine große Herausforderung für den Körper dar, und auch hier kommt der Wassergehalt ins Spiel. Denn einiges an Wasser wird über die Haut zur Kühlung nach außen abgegeben. Schwitzen geht also mit Wasserverlust einher. Das macht sich durch verringerte Fließeigenschaften des Blutes bemerkbar. Dies verursacht einen verlangsamten Transport von Nährstoffen und auch von Sauerstoff. Wir verspüren Kopfschmerzen und greifen dann hoffentlich zum Glas Mineralwasser, um die Verluste auszugleichen. Doch nicht nur über die Haut, auch über die Urinausscheidung und die Atemluft verliert der Körper zu jeder Zeit Wasser. Regelmäßiges Trinken ist lebenswichtig, und kleine Schwankungen äußern sich direkt, zum Beispiel durch Konzentrationsstörungen. Sie sind ein Indiz von weniger als zwei Prozent Flüssigkeitsverlust in Bezug auf das Körpergewicht. Wenn Durst auftritt, geht dieses Gefühl meist mit einem Flüssigkeitsgesamtverlust von 0,5 Prozent des Körpergewichts einher.

Bei der Wahl des Mineralwassers greift man am besten auf natürliches Mineralwasser zurück. Untersuchungen belegen, dass reines, mineralarmes Wasser die Flüssigkeitsausscheidung des menschlichen Organismus erhöht und Schadstoffe ausschwemmt. Plose Mineralwasser enthält wenige Mineralien und weist deshalb einen sehr geringen Trockenrückstand von 22 mg/l auf und fällt daher in die Kategorie der leichten Mineralwässer. Ähnlich verhält es sich mit dem Parameter Härte, sodass harte Wässer sehr schweren Wässern und weiche Wässer sehr leichten Wässern zugeordnet werden können. Plose Mineralwasser ist bei dieser Unterteilung daher bei den sehr weichen Wässern zu finden und sticht mit einer besonders geringen Härte von 1,1 °F hervor.



TIPPS, UM DIE TÄGLICHE TRINKMENGE ZU ERREICHEN

- 1 Mineralwasservorräte zu Hause und am Arbeitsplatz regelmäßig aufstocken.
- 2 Flasche Mineralwasser immer in Sichtweite stellen und sich am besten angewöhnen, auch unterwegs immer eine Flasche bei sich zu tragen.
- 3 Auf dem Smartphone und am PC ein Wasserbild als Bildschirmhintergrund einrichten und künstlerisch ans nächste Glas Wasser erinnern lassen.
- 4 Glas Mineralwasser nach dem Austrinken gleich wieder neu befüllen, so gerät man in einen ausgewogenen Trinkrhythmus.
- 5 Morgens – als Ritual einführen – direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Mineralwasser trinken. Auch abends nach der Arbeit sollte es zur Gewohnheit werden, zum Wasserglas zu greifen.
- 6 Wenn es heiß ist oder Sport gemacht wird, dann unbedingt Trinkmenge entsprechend anpassen und mehr als die 1,5-2 Liter empfohlene Flüssigkeit zu sich nehmen.

Nicht nur Wasser, auch viele weitere Lebensmittel sind Bestandteil einer vollwertigen Ernährung. Im nächsten Kapitel geht es spannend weiter rund um das Thema ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung im Alltag.





KAPITEL 2 ERNÄHRUNG



VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN – SO GELINGT'S!

Nicht nur ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für unseren Körper wichtig, sondern auch eine abwechslungsreiche Ernährung, die genügend vollwertige Lebensmittel einschließt. Nachfolgend ein paar Gruppen an Lebensmitteln, die als Basis in der Lebensmittelpyramide verankert sind und zur Grundlage einer ausgewogenen Ernährung zählen.

GEMÜSE UND OBST – Nimm „5 am Tag“

1

Nach den Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. werden drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag empfohlen. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

VOLLKORNPRODUKTE UND HÜLSENFRÜCHTE – Wichtige Ballaststofflieferanten

2

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Auch Hülsenfrüchte gelten als Lebensmittel, die besonders viel Ballaststoffe enthalten. Vor allem Vegetarier und Veganer dürfen hier aufgrund des Eiweißgehalts beherzt zugreifen.

TIERISCHE PRODUKTE – Vielfalt für den Speiseplan, aber in Maßen


3

Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse bereichern den Speiseplan und können täglich gegessen werden. Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Fleisch hingegen am besten in Maßen essen und nicht mehr als 300 bis 600 Gramm pro Woche.

GESUNDHEITSFÖRDERNDE FETTE – Lebensnotwendige Energiequelle

4

Bei der Wahl der täglichen Fettquelle sollte man pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette bevorzugen. Auch Nüsse und Avocados sind eine gute Quelle für einfach ungesättigte Fettsäuren. Versteckte Fette so gut es geht vermeiden. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten.



Bei der Getränkeauswahl am besten Mineralwasser oder andere natürliche Getränke wie ungesüßten Tee bevorzugen. Aufgrund seiner wertvollen Eigenschaften ist das Plose Mineralwasser besonders beliebt und bekömmlich. Es stammt aus einer Arteserquelle in Südtirol, ist, wie alle Mineralwässer, ein Naturprodukt und weist beste Qualität auf. Industriell hergestellte Getränke mit Alkohol und Zucker sind nicht empfehlenswert.

EINFACHE TRICKS FÜR EINE LEICHTE UMSETZUNG IM ALLTAG

Beim Einkauf fängt bereits alles an. Wer viel Gemüse und Obst zu Hause hat, der isst meist auch automatisch mehr davon. Daher am besten direkt im Supermarkt bei Grünzeug & Co. großzügig zugreifen. Auch tiefgefrorenes Obst und Gemüse, das bereits in mundgerechte Stücke geschnitten ist, kann die Zubereitung von bunten Eintöpfen, Pfannen und Smoothies enorm erleichtern. Apropos Smoothies. Besonders clever ist, wer in möglichst viele Gerichte und Getränke ein paar Portionen Obst und Gemüse schmuggelt. Smoothies liegen seit Jahren im Trend, und es gibt sie in zahlreichen Variationen zu kaufen. Um genau zu wissen, was in ihnen steckt, sollte man sie am besten selbst zubereiten. Auf Basis von Gemüse, Obst und Mineralwasser entsteht ein cremiger Drink, den man immer wieder variieren kann. [Rezept] Auch im Kuchenteig sorgt fein gehobeltes Gemüse wie Zucchini oder Aubergine für kalorienarme Fülle und extra Saftigkeit.

Damit unser Körper in Balance bleibt, braucht es nicht nur eine ausgewogene Ernährung und genug Wasser, sondern auch Bewegung. Wie wir unser Wohlbefinden im Alltag ganz leicht und mit Spaß steigern können, findet sich im nächsten Kapitel.





LOTUSCRAFTS

KAPITEL BEWEGUNG

IN BEWEGUNG BLEIBEN: MEHR ENERGIE UND WOHLBEFINDEN IM ALLTAG

Wer kennt es nicht? Zu Beginn eines neuen Jahres fassen viele Menschen den Vorsatz, dass sie mehr Sport treiben wollen. Der Januar ist noch nicht ganz um, doch dieser Plan ist dann oft schon wieder in Vergessenheit geraten und man fällt in alte Verhaltensmuster zurück. Schade, denn Sport und Bewegung sind immens wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Sie beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und helfen uns, unser Körpergewicht zu kontrollieren. Zudem wird der Blutdruck gesenkt und auch das Risiko von bestimmten Krankheiten verringert. Bewegung kann auch Stress abbauen und unser allgemeines Wohlbefinden steigern. Alles in allem also viele positive Auswirkungen, von denen wir physisch und psychisch profitieren können. Als Richtwert werden mindestens 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag empfohlen.

YOGA – FÜR KÖRPER UND SEELE

Eine sehr gute Möglichkeit, unserem Körper rundum etwas Gutes zu tun, bietet Yoga. Die alte indische Philosophie und Praxis verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Körper, Geist und Seele im Zusammenspiel betrachtet und in Einklang gebracht werden. Diverse Studien zeigen, dass sich Yoga vorteilhaft auf unsere physische und psychische Gesundheit auswirkt.

POSITIVE EFFEKTE AUF UNSEREN KÖRPER

- 1 STRESSABBAU:** Durch die Verbindung von Atemübungen, Asanas und Meditation kann Yoga dabei helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern.
- 2 VERBESSERUNG DER FLEXIBILITÄT UND STÄRKE:** Durch die regelmäßige Praxis von Yoga kann der Körper flexibler und kraftvoller werden.
- 3 SCHMERZLINDERUNG:** Yoga kann helfen, Schmerzen im Rücken, Nacken und anderen Bereichen des Körpers zu lindern.
- 4 VERBESSERUNG DER KONZENTRATION UND SCHLAFQUALITÄT:** Durch die Entspannungs- und Atemübungen kann Yoga auch dazu beitragen, die Konzentration und die Qualität des Schlafs zu verbessern.
- 5 FÖRDERUNG EINER POSITIVEN EINSTELLUNG:** Yoga lehrt uns, uns selbst und andere mit Mitgefühl und Akzeptanz zu betrachten, was generell zu einem positiveren Mindset und einem besseren Selbstbewusstsein beitragen kann.

Also, am besten schnell die Yogamatte ausrollen und den Körper in Einklang bringen. Wie bei allen sportlichen Aktivitäten, sollte man immer auch an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr denken. Am besten eignen sich dafür natürliches Mineralwasser oder ungesüßte Tees.



FÜNF YOGA-ÜBUNGEN FÜR DEN EINSTIEG



BERG (TADASANA): Diese Haltung ist eine grundlegende Yoga-Position. Die aufrechte, stehende Haltung dient als Ausgangsposition für viele andere Yoga-Asanas.

Man steht gerade und aufrecht auf beiden Füßen, die Füße sind schulterbreit auseinander, die Arme liegen entlang des Körpers an. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet; Kopf, Becken und Knie bilden eine gerade Linie.



SCHMETTERLING (BADDHA KONASANA): Der Schmetterling hilft, die Hüften zu öffnen und die Durchblutung im Becken, dem unteren Bauchraum und im unteren Rücken zu unterstützen.

Bei dieser Position sitzt man auf dem Boden und bringt die Fersen so nahe wie möglich an die Körpermitte. Durch das Beugen der Knie bringt man die Sohlen der Füße zusammen. Die Füße mit den Händen zusammenhalten und die Knie auf und ab bewegen, um die Dehnung in den Beinen zu vertiefen.



KOBRA (BHUJANGASANA): Diese Haltung stärkt die Rückenmuskulatur und verbessert die Körperhaltung.

Hierbei liegt man auf dem Bauch, beugt die Arme und drückt sich mit den Händen vom Boden hoch. Die Schultern bleiben entspannt. Position für einige Atemzüge halten.



DER KRIEGER (VIRABHADRASANA): Der Krieger ist ein Asana, das die Beine, den Rücken und die Arme stärkt. Darüber hinaus fördert es die Konzentrationsfähigkeit.

Man steht mit den Füßen schulterbreit auseinander und dreht das linke Bein nach außen, während das rechte Bein leicht nach hinten gebeugt wird. Nun streckt man das rechte Bein und beugt das linke Bein, während man den Oberkörper nach vorne neigt. Die Arme werden dabei nach vorne und nach hinten ausgestreckt. Einige Atemzüge in der Haltung verweilen.



DER BAUM (VRKSASANA): Diese Position verbessert das Gleichgewicht und stärkt die Bein- und Oberkörpermuskulatur. Sie hilft Stress und Anspannung abzubauen und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern.

Hierbei steht man auf einem Bein, während das andere Bein an das andere Knie gezogen wird. Die Hände werden aufeinandergelegt und die Arme über dem Kopf ausgestreckt.

4

In der Freizeit ausreichend in Bewegung zu bleiben, gelingt mit ein wenig Planung gut. Wie man auch im Büro aktiv bleibt und dabei seine Gesundheit fördert, verraten wir im nächsten Kapitel.





PLOSE
KAPITEL
NATURALE
**AKTIV IM
BÜRO**

AKTIV IM BÜRO

Viele Menschen verbringen ihren gesamten Arbeitstag oft recht monoton sitzend am Computer. Ein achtstündiger Arbeitstag im Büro kann ganz schön erschöpfend sein. Die Folge: Die Konzentration leidet, wir fühlen uns müde und kraftlos und nicht selten kommt es zu unangenehmen Verspannungen und Rückenschmerzen. Um dies zu vermeiden, ist es wichtig, regelmäßige Pausen für Bewegung einzubauen und auch eine ausgewogene Ernährung und vor allem viel Trinken sollte man im Auge behalten.

Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Bewegung den Blutfluss zum Gehirn verbessert und so die Konzentration und das Gedächtnis optimiert. Darüber hinaus kann Bewegung Stress reduzieren und zu einem besseren körperlichen und emotionalen Befinden beitragen.



TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG UND WOHLBEFINDEN IM ARBEITSALLTAG

1

REGELMÄSSIGE BEWEGUNGSPAUSEN EINLEGEN

Eine einfache Möglichkeit, im Büro aktiv zu bleiben, ist, regelmäßig Bewegungspausen einzulegen. Dafür alle 60 bis 90 Minuten aufstehen, ein paar Dehnübungen machen oder eine Runde durch das Büro gehen. Dies hilft nicht nur, die Konzentration zu verbessern, sondern beugt auch Rücken- und Nackenschmerzen vor, die durch langes Sitzen entstehen können. Auch ein höhenverstellbarer Schreibtisch kann für eine bessere Körperhaltung sorgen.

2

SPAZIEREN GEHEN WÄHREND DER MITTAGSPAUSE

Sich regelmäßig Zeit für einen kurzen Spaziergang zu nehmen, tut Körper und Geist gut. Die frische Luft belebt die Sinne, der Kreislauf kommt in Schwung und die zweite Hälfte des Arbeitstages läuft fast wie von selbst.

3

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Neben körperlicher Aktivität ist auch eine gesunde Ernährung wichtig, um im Büro fit und produktiv zu bleiben. Ungesunde Snacks wie Chips und Schokolade am besten vermeiden und stattdessen gesunde Alternativen wie Obst, Nüsse oder Joghurt bevorzugen. Außerdem sollte immer ein Glas Mineralwasser griffbereit auf dem Schreibtisch stehen, so dass für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gesorgt ist. Plose bietet sich hierfür als sehr gering mineralisiertes, leichtes Wasser bestens an.

4

MIT DEM FAHRRAD ZUR ARBEIT

Fahrradfahren bietet eine gute Möglichkeit, direkt auf dem Weg zur Arbeit aktiv zu sein. Besonders bei schönem Wetter macht es Spaß den morgendlichen Stau zu umfahren und ganz entspannt bei der Arbeit anzukommen. Die Extraportion Frischluft und Bewegung bringen den Kreislauf in Schwung und verbessern außerdem nachhaltig die Ausdauer.

5

SPORT AM FEIERABEND

Regelmäßiger Sport nach der Arbeit kann helfen, Stress abzubauen und den Körper fit zu halten. Wir tun etwas für unser Herz-Kreislauf-System und ganz nebenbei werden Glückshormone freigesetzt, die zu unserem allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Am besten plant man ein oder zwei Abende ein, die fest dem Sport gewidmet sind. Welche Art von Sport dem Körper gut tut, ist individuell verschieden. In erster Linie sollte es Spaß machen, damit die Motivation groß ist, um dauerhaft am Ball zu bleiben.

Dem Körper durch Bewegung etwas Gutes tun, egal ob auf der Arbeit oder im Privatleben, ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Darüber hinaus ist es ratsam, sich regelmäßig Zeit für sich und seine Gedanken zu nehmen und das Leben achtsam zu erfahren – mehr dazu im nächsten Kapitel.





KAPITEL
ACHTSAMKEIT

5 INNERE RUHE: BEWUSST LEBEN MIT ACHTSAMKEIT

In unserer Welt muss alles immer schneller gehen und der Stress bestimmt oft unseren Alltag. Daher wird es zunehmend wichtiger, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und bewusst zu leben und zu erleben. Eine Möglichkeit, eine kleine Ruheinsel zu schaffen, bietet Achtsamkeit.

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt präsent zu sein und bewusst auf die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu achten, ohne sie dabei zu bewerten oder zu verändern. Vielmehr geht es darum, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und sich dabei auf das zu konzentrieren, was gerade passiert.

ABER WIE FÄNGT MAN DAMIT AN?

Eine einfache Methode für den Einstieg ist, ein paar Minuten am Tag bewusst tief durchzuatmen und sich einzig und allein auf den Atem zu konzentrieren. Auch ein Spaziergang, bei dem man bewusst auf die Umgebung achtet, ohne sich ablenken zu lassen, ist eine Art der praktizierten Achtsamkeit.

Achtsamkeit kann in vielen verschiedenen Situationen praktiziert werden, wie zum Beispiel beim Meditieren, beim Spazierengehen, beim Essen oder auch beim Sprechen mit anderen Personen. Indem man sich auf das gegenwärtige Erleben konzentriert, kann man eine tiefere Verbindung mit sich selbst, mit anderen und der Welt um uns herum aufbauen. Sich bewusst Zeit zu nehmen, ist hier der Kern der Sache. Warum also nicht einmal ein Glas Mineralwasser nicht nur nebenbei trinken, sondern ganz bewusst und mit allen Sinnen genießen? Hierbei kann man beispielsweise bewusst die Temperatur, den Geruch und die Textur des Mineralwassers wahrnehmen und sie auf sich wirken lassen. Im Alltag kann Achtsamkeit durch einfache Übungen und Veränderungen in unsere Denk- und Verhaltensweisen integriert werden.

Durch regelmäßiges Üben kann man seine Achtsamkeitsfähigkeiten verbessern und von den vielen Vorteilen profitieren, die damit einhergehen, wie beispielsweise Stressabbau, emotionale Stabilität, bessere Konzentration und mehr Mitgefühl für sich selbst und andere.



HIER EIN PAAR TIPPS, WIE MAN IM ALLTAG ACHTSAMER WERDEN KANN:

- 1** **BEWUSSTE ATMUNG**
 Jeden Tag sollte man sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um bewusst tief durchzuatmen und sich auf seinen Atem zu konzentrieren.
- 2** **DIE EIGENEN GEDANKEN BEOBACHTEN**
 Beim Beobachten der Gedanken sollte man sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren, ohne die Gedanken zu bewerten.
- 3** **KEINE ABLENKUNGEN**
 Bevor man sich konzentriert einer Aufgabe widmet, sollte man alle möglichen Ablenkungen vermeiden, zum Beispiel das Telefon auf stumm schalten.
- 4** **DIE SINNE NUTZEN**
 Bei Aktivitäten wie Kochen oder Spazierengehen ganz bewusst die Sinne verwenden und auf die Umgebung und Gerüche achten.
- 5** **MEDITATION UND YOGA**
 Die beiden Praktiken sind großartige Möglichkeiten, um sich achtsamer zu fühlen und seine Gedanken zu beruhigen.
- 6** **ACHTSAMKEITSTAGEBUCH**
 Das Schreiben eines Tagebuchs, in dem man die kleinen Dinge und positiven Erlebnisse des Alltags festhält und so wertschätzt, kann zu einer positiveren Einstellung und einer Verbesserung des Befindens beitragen.

Warum neben einem achtsamen Lebensstil auch eine gute mentale Fitness für unser allgemeines Wohlbefinden wichtig ist, verraten wir im folgenden Kapitel.





KAPITEL
MENTALE
FITNESS

WASSER ALS GRUNDLAGE FÜR MENTALE FITNESS

Tausende von Gedanken, Eindrücken und Reizen – das Gehirn muss täglich viele Informationen verarbeiten und bringt damit eine enorme mentale Leistung. Wichtige Basis dafür ist Wasser. Das menschliche Gehirn besteht nicht nur zu einem Großteil (ca. 80 Prozent) aus Wasser, es benötigt auch täglich Wasser, um seiner Aufgabe als Schaltzentrale optimal nachkommen zu können. Natürlich sind Nährstoffe wie Traubenzucker (Glukose), Mineralstoffe, Vitamine, Eiweiß und Fett wichtig für die Funktionsfähigkeit des Gehirns. Doch ohne Wasser würden sie dort nicht ankommen, denn Blut, das die Nährstoffe transportiert, besteht zu ungefähr 80 Prozent aus Wasser.

WARUM EINE GUTE DURCHBLUTUNG SO WICHTIG IST

Eine gute Durchblutung, und damit einhergehend eine ausreichende Menge Wasser im Blut, ist für ein funktionstüchtiges Gehirn essenziell. Denn die Flüssigkeitszufuhr bestimmt den Blutdruck, die Füllung der Blutgefäße, die schon erwähnten Fließeigenschaften und somit die gesamte Durchblutung des Organismus und des Hirngewebes. Im Gegensatz zu anderen Organen, die je nach Bedarf mit Energie und Nährstoffen versorgt werden, ist das Gehirn auf die dauerhafte Zufuhr von Nährstoffen aus dem Blut angewiesen. Nervenzellen sind nicht in der Lage, Energie zu speichern, und daher muss die Versorgung mit Sauerstoff und Glukose über das Blut permanent laufen. Bei Wasserverlust, zum Beispiel durch starkes Schwitzen, nehmen die Fließeigenschaften des Blutes ab, und dies macht sich besonders in unserem Kopf bemerkbar, der mit Konzentrationsschwäche, Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen auf den Mangelzustand aufmerksam macht. Damit das Köpfchen fit bleibt, sollte also möglichst regelmäßig zum Glas Mineralwasser gegriffen werden. Damit das gelingt, lässt sich unter dem Stichwort „Plose-Trinkwoche“ kostenlos ein Post-it-Block bestellen, der an regelmäßiges Trinken erinnert. Dazu einfach eine E-Mail an plose@kommunikationpur.com schreiben.

Neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr über Getränke und Lebensmittel lassen sich noch ein paar andere Tipps im Alltag anwenden, die dabei helfen, die mentale Fitness zu fördern. Nachfolgend ein paar Ideen für ein fittes Köpfchen.

TIPPS ZUR STEIGERUNG DER MENTALEN FITNESS

1

BRAINFOOD SNACKEN

Lebensmittel wie Nüsse, Avocados und Haferflocken sind aufgrund ihrer Inhaltsstoffe wichtige Energielieferanten. Zudem wirken sich die enthaltenen B-Vitamine positiv auf die Gehirnleistung aus.

2

REGELMÄSSIG BEWEGEN

Wer Sport macht, trainiert nicht nur seinen Körper, sondern versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Das gelingt durch die erhöhte Blutzirkulation, die mit körperlichen Aktivitäten einhergeht. Regelmäßiges Spaziergehen kann die Durchblutung bereits um 20 Prozent steigern.

3

RÄTSEL LÖSEN

Macht Spaß und fordert die Gehirnzellen. Mit Spielen, die zum Denken anregen und kreative Lösungen fordern, bleiben Sie geistig flexibel. Da schnell der Gewohnheitseffekt eintritt, Aufgaben variieren und den Schwierigkeitsgrad erhöhen.

KONTAKT

Plose Quelle AG
Julius-Durst-Strasse 12 | I-39042 Brixen
www.acquaplose.com/de

PRESSEKONTAKT

kommunikation.pur GmbH
plose@kommunikationpur.com

