

Wir verschenken Lebenszeit und Lebensqualität!

🏠 Home :: Wir verschenken Lebenszeit und Lebensqualität!

Gesundheitssystem

Wir verschenken Lebenszeit und Lebensqualität!

by pr-gateway | 4. Juli 2024

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, scheint es paradox, dass wir einen unserer kostbarsten Schätze allzu oft verschwenden: unsere Lebenszeit und Lebensqualität

In einer Gesellschaft, die von technologischem Fortschritt und digitaler Vernetzung geprägt ist, verlieren wir oft aus den Augen, wie wichtig unser Körper und unsere Beweglichkeit für ein erfülltes Leben sind. Paradoxerweise ignorieren wir oft unsere körperliche Gesundheit, obwohl sie die Basis für unsere Lebensqualität darstellt. Wir sitzen stundenlang vor Bildschirmen, bewegen uns kaum und schenken unserer körperlichen Fitness wenig Beachtung. Doch welche Folgen hat diese Vernachlässigung und wie können wir gegensteuern?

Der Bewegungsmangel ist ein stiller Killer. Der moderne Lebensstil begünstigt Bewegungsmangel in beängstigendem Ausmaß. Viele von uns verbringen den Großteil ihres Tages sitzend: im Büro, im Auto oder zuhause auf der Couch. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich weltweit mehr als 25 Prozent der Erwachsenen zu wenig. Diese Inaktivität führt zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar bestimmte Krebsarten. Bewegungsmangel wird mittlerweile als ein globales Gesundheitsproblem betrachtet, das Millionen von Menschenleben gefährdet.

Regelmäßige körperliche Aktivität hat zahlreiche positive Effekte auf Körper und Geist. Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Muskelaufbau und verbessert die Beweglichkeit. Darüber hinaus wirkt Bewegung wie ein natürliches Antidepressivum: Sie reduziert Stress, Angstzustände und fördert das allgemeine

SUCHE

NEUESTE BEITRÄGE

Erfolgreiche SEO in Kärnten: Mit SEO-SEA.at an die Spitze

SIGNIUS Seal mit qualifizierten Elektronischen Siegeln

HIPPO Entsorgung – Messie Wohnung Entrümpelung und Haushaltsauflösung

Klimaneutrale Energielösungen für Gebäude mit Simulation optimieren

Hornetsecurity ernennt Roger Staub zum Country Manager Schweiz

FINANZEN – NEWS, HINTERGRÜNDE UND ANALYSEN | NZZ NACHRICHTEN

KOMMENTAR - Staatliche

Wohlbefinden. Studien zeigen, dass bereits moderate körperliche Aktivität das Risiko chronischer Erkrankungen erheblich senken kann und somit die Lebensqualität steigert.

Das Paradox der modernen Bequemlichkeit kann man wie folgt verdeutlichen: Die technologischen Fortschritte, die unser Leben erleichtern sollen, haben eine Kehrseite: Sie machen uns bequem und träge. Fahrstühle, Rolltreppen, Autos und andere Annehmlichkeiten reduzieren die Notwendigkeit für körperliche Aktivität auf ein Minimum. Selbst Einkäufe lassen sich heutzutage bequem von der Couch aus erledigen. Diese Bequemlichkeit hat jedoch ihren Preis. Unsere Muskulatur verkümmert, die Beweglichkeit nimmt ab und das Risiko für Zivilisationskrankheiten steigt.

Unsere modernen Lebensweisen sind von Hektik geprägt. Arbeit, Familie, soziale Verpflichtungen und der ständige digitale Kontakt lassen kaum Raum für echte Erholung. Studien zeigen, dass chronischer Stress nicht nur unsere psychische Gesundheit beeinträchtigt, sondern auch ernsthafte körperliche Folgen haben kann. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen und ein geschwächtes Immunsystem sind nur einige der möglichen Konsequenzen.

Ein zentraler Faktor ist die Arbeitswelt. In vielen Branchen sind Überstunden, ständige Erreichbarkeit und hoher Leistungsdruck zur Norm geworden. Das Burnout-Syndrom ist mittlerweile weit verbreitet und betrifft Menschen aller Altersgruppen und Berufszweige. Doch was wird unternommen, um diesem Trend entgegenzuwirken?

Das Smartphone, ursprünglich ein Werkzeug zur Verbesserung der Kommunikation und Effizienz, hat sich zum Symbol für den Verlust von Lebensqualität entwickelt. Ständige Benachrichtigungen, E-Mails und soziale Medien lassen kaum Zeit für echte Entspannung. Wir sind immer erreichbar und haben das Gefühl, ständig reagieren zu müssen. Diese ständige Reizüberflutung führt zu einer reduzierten Aufmerksamkeitsspanne und einem erhöhten Stresslevel.

Integrieren Sie Bewegung in den Alltag! Um dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken, bedarf es keiner radikalen Veränderungen, sondern kleiner, aber effektiver Maßnahmen im Alltag. Treppensteigen statt den Aufzug zu nehmen, das Fahrrad statt des Autos zu benutzen oder kurze Spaziergänge während der Mittagspause können bereits einen großen Unterschied machen. Wichtig ist, sich regelmäßig zu bewegen und nicht nur auf die Wochenendaktivitäten zu setzen.

Auch Arbeitgeber können einen wesentlichen Beitrag leisten, indem sie ein bewegungsfreundliches Arbeitsumfeld schaffen. Stehschreibtische, ergonomische Bürostühle und regelmäßige Bewegungspausen können helfen, die

Mietzinskontrollen schaffen keinen Wohnraum – im Gegenteil

«Wenn in China und Taiwan in Bezug auf die Halbleiterproduktion etwas passiert, ist das eine ganz andere Hausnummer als der Ukraine-Krieg», sagt Anlagechef Thomas Heller

KURZMELDUNGEN - Wirtschaft: Schindler steigert Profitabilität, kämpft aber mit anhaltender Schwäche in China +++ Netflix gewinnt acht Millionen Kunden hinzu

Milliarden fließen dank konfiszierten Bitcoin in Sachsens Staatskasse. Doch warum verkauft das Bundesland gerade jetzt seinen Krypto-Schatz?

INTERVIEW - «Das Scheitern der Credit Suisse war schlecht für alle Banken», sagt Jamie Dimon, JP-Morgan-Chef und mächtigster Banker der Welt

Brasiliens Wirtschaft wächst: Doch der brasilianische Aktienindex ist in diesem Jahr meist das Schlusslicht weltweit

Der nächste amerikanische Präsident, der EM-Finalgewinner, die Existenz von Aliens: Auf Polymarket werden Meinungen gehandelt wie Aktien

US-Aktien brechen Rekord um Rekord – was sagen die wenigen Sceptiker, welche die Party noch stören?

körperliche Aktivität am Arbeitsplatz zu fördern. Betriebssportgruppen oder vergünstigte Fitnessstudio-Mitgliedschaften sind weitere Möglichkeiten, um Mitarbeiter zu mehr Bewegung zu motivieren.

Prävention statt Reaktion. Es ist an der Zeit, dass wir ein Bewusstsein für die Bedeutung von körperlicher Aktivität entwickeln und präventiv handeln, anstatt erst auf gesundheitliche Probleme zu reagieren. Bildungseinrichtungen, Gesundheitsorganisationen und politische Entscheidungsträger sind gefordert, Programme und Kampagnen zu entwickeln, die den Stellenwert von Bewegung in der Bevölkerung erhöhen.

Letztlich erfordert die Verbesserung unserer Lebensqualität einen gesellschaftlichen Wandel. Arbeitgeber müssen die Bedeutung von Work-Life-Balance erkennen und entsprechende Rahmenbedingungen schaffen. Politische Entscheidungsträger sind gefordert, Gesetze und Regelungen zu schaffen, die eine gerechtere Verteilung von Arbeit und Freizeit ermöglichen. Und jeder Einzelne von uns muss sich bewusst machen, dass Lebensqualität nicht nur von äußeren Umständen abhängt, sondern auch von unserer inneren Einstellung und unserem Umgang mit der Zeit.

Es ist an der Zeit, dass wir aufhören, unsere Lebenszeit und Lebensqualität zu verschenken. Indem wir uns auf das Wesentliche besinnen und lernen, unsere Zeit bewusster zu nutzen, können wir ein erfüllteres und gesünderes Leben führen. Der Weg dahin mag nicht immer einfach sein, doch er lohnt sich – für uns selbst und für die Gesellschaft als Ganzes.

Unser Körper ist unser wichtigstes Grundmittel und verdient es, gepflegt und trainiert zu werden. Indem wir unsere Beweglichkeit erhalten und fördern, schenken wir uns selbst Lebenszeit und Lebensqualität. Es ist nie zu spät, aktiv zu werden und kleine Schritte in Richtung eines bewegungsreicheren Lebens zu unternehmen. Die positiven Effekte werden nicht lange auf sich warten lassen und unser körperliches sowie geistiges Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

Wir sollten aufhören, unsere Lebenszeit und Lebensqualität zu verschenken, indem wir unsere körperliche Gesundheit vernachlässigen. Bewegung ist der Schlüssel zu einem langen, erfüllten Leben – ein Geschenk, das wir uns selbst machen können und sollten.

Oralchirurgin & Dozentin

Kontakt

Dr. Nina Psenicka

Nina Dr. Psenicka

Auf der Krone 22

40489 Düsseldorf

015118496444

www.dr-psenicka.com

Anfang Jahr griff China mit massiven Stützungskäufen an den Aktienmärkten ein: Doch jetzt geht es wieder bergab

Er hat die Credit Suisse ins Verderben gestürzt – jetzt wird der Archegos-Gründer Bill Hwang wegen Betrugs schuldig gesprochen

Arbeitswelt

Beweglichkeit

Bewegungsmangel

Burnout

Gesellschaft

Gesundheit

Gesundheitsproblem

Hektik

Lebensqualität

Lebensstil

Lebenszeit

Sitzen

soziale

Stress

technologische Fortschritte

Kommentar verfassen

Verfasse einen Kommentar...

Kommentar

KATEGORIEN

Expats

Gesundheitssystem

Handel

Immobilien

Investitionen

Marketing

Online

Organisation

Uncategorized

Verkehr

Vermögensverwaltung

Copyright © 2019 | Powered by [WordPress](#)
