

2023 Gesünder Starten

01. Februar 2023

Während wir ein neues Jahr beginnen, in dem wir versuchen, uns von der COVID-19-Pandemie zu erholen, ist es wichtig, alle möglichen Mittel in Betracht zu ziehen, um gesund zu bleiben.

Um dies zu demonstrieren, helfen die folgenden drei Bücher, die Auswirkungen der Ernährung, der allgemeinen körperlichen Gesundheit und der mentalen Einstellung zu veranschaulichen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Lektionen aus Blue Zones

Ich habe in meinen vergangenen Blogs oft über Blue Zones gesprochen.

Wie Sandee LaMotte von CNN in „Lebe länger mit diesen Gerichten aus ‚blauen Zonen‘ in Amerika“ beschrieben:

„In manchen, einzigartigen Gemeinschaften auf der ganzen Welt leben Menschen ein langes und gesundes Leben, bis zu und über 100. Die Bewohner dieser Gebiete, die als „blaue Zonen“ bezeichnet werden, teilen eine gemeinsame Umgebung und einen gemeinsamen Lebensstil, von denen Wissenschaftler glauben, dass sie zu ihrer Langlebigkeit beitragen.“

Zu den zu identifizierenden blauen Zonen gehören die Insel Ikaria in Griechenland; die Barbagia-Region von Sardinien in Italien; die Halbinsel Nicoya in Costa Rica; Okinawa, Japan; und Loma Linda, Kalifornien.

Dan Büttner, der als erster auf blaue Zonen aufmerksam gemacht hat, betont, dass es für Menschen, die 100 Jahre alt werden, nicht nur um die Ernährung geht. Es geht darum, eine gemeinsame Umgebung und einen gemeinsamen Lebensstil zu teilen, der regelmäßiges Gehen (oder Radfahren), Gartenarbeit, das Zusammenleben mit der Familie und engen Freunden, einen Sinn im Leben und oft die Zugehörigkeit zu einer sozialen oder religiösen Gruppe umfasst.

Als Teil des Blue-Zone-Lebensstils ist die Ernährung eindeutig wichtig, wie Büttner in seinem neuen Buch *The Blue Zones American Kitchen: 100 Recipes to Live to 100* bespricht.

Die fünf Säulen der Blue-Zone-Diät sind: Vollkornprodukte, Gemüse der Saison, Knollengewächse, Nüsse und Bohnen.

Die Blue-Zone-Diät ist eine Variation der weithin empfohlenen Mittelmeerdiet, jedoch mit weniger Fisch und Fleisch. Käse wird aus Ziegen- oder Schafsmilch produziert. Einige der bemerkenswerten Produkte wurden auch in manchen Regionen aufgenommen, wie z. B. lila Süßkartoffeln in Okinawa, die als besonders gesund gelten. Sie werden oft für die Zubereitung von Eintöpfen und Suppen verwendet.

Die Umstellung auf diese Ernährungsform ist sicherlich nicht unbedeutend. Schritt für Schritt in diese Richtung zu gehen, wird jedoch zweifellos seine Wirkungen haben. Denken Sie auch wenn möglich, wie notwendig die Änderung des Lebensstils ist!

Richtig atmen

Ein Bestseller der New York Times von James Nestor mit dem Titel *Breath: The New Science of a Lost Art* beginnt mit diesem Ratschlag: „Egal, was Sie essen, wie viel Sie trainieren, wie dünn, jung oder stark Sie sind, nichts davon spielt eine Rolle, wenn Sie nicht richtig atmen.“

Ihre erste Reaktion könnte sein: „Dazu gibt es ein ganzes Buch?“ Die Antwort ist ja – und deshalb ist es ein Bestseller der New York Times!

Es ist wirklich ein außergewöhnliches Buch, das betont, dass Sie durch die Nase atmen müssen, NICHT durch den Mund. Die Gründe dafür sind wirklich faszinierend und veranschaulichen, wie einfach es ist, den eigenen Körper nicht richtig zum Einsatz zu bringen.

Zu den wichtigsten Punkten gehört, dass das Atmen durch die Nase sowohl die einströmende Luft filtert als auch die Luft auf Raumtemperatur erwärmt – beides sehr wichtig. Darüber hinaus können Sie den Atemvorgang steuern, einschließlich der Tiefe und Länge des Einatmens beim Einatmen sowie beim Ausatmen, was ebenfalls sehr wichtig ist.

All diese Details haben Auswirkungen. Ich empfehle dringend, dieses Buch zu lesen. Ich bin davon überzeugt, dass es wichtig ist, darauf zu achten, wie wir atmen. Es scheint, dass die magische Zahl eines kontinuierlichen Ein- und Ausatmens 5,5 (grundsätzlich 6) pro Minute beträgt, wenn möglich, um maximale Vorteile zu erzielen. Dies bringt so viel Sauerstoff wie möglich in Ihren Körper und entfernt Kohlendioxid.

Forschungsergebnisse und reichhaltige Details über den historischen Kontext und die tiefen Wurzeln der richtigen Prozesse sind wirklich faszinierend und gut zu verstehen. Wir sind alle sehr beschäftigt, aber in diesem Fall ist es wichtig, sich auf das zu konzentrieren, was Sie in jedem Moment Ihres Lebens tun!

Vögel genießen und Stress abbauen

Dieses Thema mag Sie überraschen, aber es ist etwas, was wir alle tun können.

Ein neues Buch von Joan E. Strassmann mit dem Titel *Slow Birding: The Art and Science of Enjoying the Birds in Your Own Backyard* zeigt, wie es sich lohnt, Vögel im eigenen Garten oder sogar aus dem Fenster der Wohnung zu genießen.

Sie wissen vielleicht nicht, wie viele Vogelarten in Ihrer Nachbarschaft leben und in Ihren Garten kommen. Mit Hilfe eines speziellen Vogelhäuschens, das Fotos macht und jede Vogelart identifiziert, notierte die Autorin 70 verschiedene Arten, die ihren Garten besuchten.

Die Vögel können zum Beispiel Blauhäher, Rotkehlchen, Zaunkönige, Spottdrosseln und Grasmücken sein. Je mehr Sie mitgehen desto mehr möchten Sie immer mehr Vogelarten sehen.

In dem Buch erzählt Strassmann Geschichten von 20 Vögeln – faszinierende Berichte, die uns mit der Natur verbinden, der „Wildnis“ direkt vor unseren Küchenfenstern. Angesichts unseres verwöhnten Lebens ist es ernüchternd, die vielen Herausforderungen zu verstehen, mit denen unsere winzigen, wertvollen Nachbarn konfrontiert sind.

Zu wissen, was in der Nachbarschaft vor sich geht, ist ein Realitätscheck, zumal sich Temperaturen, Pflanzen und so viele andere Dinge ändern.

Auch hier empfehle ich dringend, sich einen Vogelhäuschen zu besorgen – sogar ein Vogelhaus, das manche Vögel lieben. Sie werden diese zusätzliche Verbindung zur Natur nicht bereuen. Es wird Ihre Aufmerksamkeit vom Stress des Tages ablenken.

Endeffekt

Es wird dringend empfohlen, sich von den Sorgen des Tages fernzuhalten und sich auf das zu konzentrieren, was Ihre Gesundheit für 2023 verbessern kann. So viele gesunde Lebensmittel wie möglich zu essen, durch die Nase zu atmen und den Vögeln in deinem Garten Aufmerksamkeit zu schenken, kann ein ausgezeichneter Start ins neue Jahr sein!