

Reha-Zentrum Passauer Wolf

Gute Laune als Schlüssel zur Gesundheit

Eine der viel zitierten Definitionen von Gesundheit ist diejenige der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vom 22. Juli 1946. Diese lautet: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“

Gesundheit ist ein dynamischer Zustand von Wohlbefinden bestehend aus einem biopsychosozialen Potenzial (= Zusammenwirken körperlicher, seelisch-geistiger und sozialer Fähigkeiten), welches genügt, um die alters- und kulturspezifischen Ansprüche des Lebens in Eigenverantwortung zu erfüllen. Wenn diese Fähigkeiten nicht ausreichen, um diese Ansprüche zu befriedigen, so besteht Krankheit.

Der Einfluss seelisch-geistiger Faktoren, wie Liebe, Selbstachtung, Sicherheit, Freiheit, Verbundenheit und Glück auf unser Leben ist von großer Bedeutung. Gute Laune und Fröhlichkeit steigern unser Wohlbefinden und fördern damit unsere Gesundheit.

Die Grundlage für eine positive Lebenseinstellung legen wir bereits bei unseren Kindern. Die Vermittlung von positiven Gefühlen, Fröhlichkeit, Glück in den kleinsten Dingen des Alltags beeinflusst auch den späteren Umgang mit eben diesen Dingen.

DENKEN SIE DARAN, DAS GLAS IST HALBVOLL UND NICHT HALBLEER!

Gute Laune – eines der schönsten aller Gefühle – kann man sich tagtäglich antrainieren:

Eine aufrechte Körperhaltung – Rücken gerade, Kinn hoch – verändert auch die innere Haltung; denn wer schlecht gelaunt ist, lässt den Kopf und die Schultern hängen. Also richten Sie sich bewusst auf, und Sie werden sich gleich besser fühlen!

Atmen Sie langsam tief aus, ebenso über die Nase wieder ein und stellen Sie sich vor, mit jedem Luftzug Wärme und neue Energie in Ihren Körper fließen zu lassen. Gönnen Sie sich diesen Sauerstoffschub nicht nur im Stehen und Sitzen, sondern auch entspannt auf dem Rücken liegend!





Birgit Troll
Therapieleitung
Reha-Zentrum Passauer Wolf
Haus 1

Besonders wohltuende und angenehme Gerüche, wie Ingwer, Sandelholz, Minze oder Basilikum heben die Stimmung. Ein paar Tropfen Aromaöl in eine Duftlampe, auf das Handgelenk oder in die Badewanne lassen bereits die Laune steigen.

Lachen, nette Worte, ein Kompliment oder ein kleines Geschenk machen andere und vor allem, den der gibt, glücklich. Teilen Sie diese Freude.

Beim Sport baut der Mensch sogenannte Glückshormone, die Endorphine, auf und verteilt sie im ganzen Körper.

**„Eine aufrechte
Körperhaltung
verändert auch die
innere Haltung“**

Dazu ist kein Hochleistungssport nötig; bereits 30 Minuten spazieren gehen, Nordic Walking, Schwimmen, Rad fahren oder Tanzen genügen, um diesen zusätzlichen Kick zu bekommen. Alles was Ihnen Spaß und Freude bringt, macht den Körper und auch die Seele fit.

Entdecken und entwickeln Sie Ihre eigenen „Gute-Laune-Quellen“ als Ihren persönlichen Schlüssel zu Ihrer Gesundheit.

Birgit Troll



*F*erzlich willkommen im Hotel Summerhof



Gesundheit tanken und sich einmal so richtig erholen – dafür bietet das Hotel Summerhof ideale Bedingungen. Unser Komforthotel ist über einen Bademantelgang direkt mit der Wohlfühltherme verbunden und liegt ruhig im Herzen des Kurortes Bad Griesbach-Therme. Halbpension mit Wahlmenü möglich, kein EZ- oder Saisonzuschlag, Sauna/Sanarium kostenfrei. Gerne schicken wir Ihnen unseren Hotelprospekt mit Pauschalangeboten zu.

Thermalbadstraße 6
94086 Bad Griesbach-Therme
Telefon 08532 – 27 3737
rezeption@hotel-summerhof.de
www.hotel-summerhof.de

★ ★ ★
Direkt an der Wohlfühltherme
Summerhof
Bad Griesbach-Therme