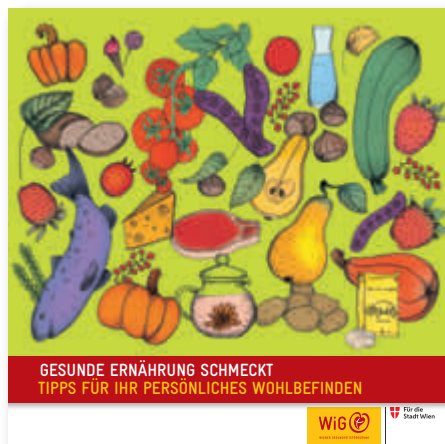
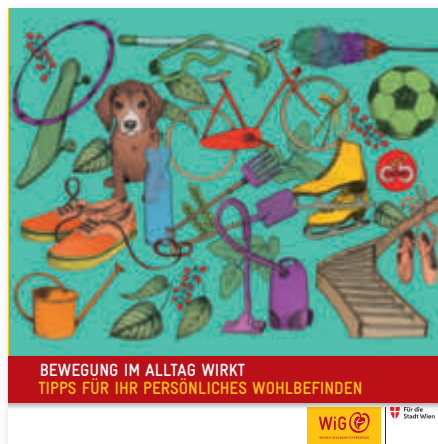




SEELISCHE GESUNDHEIT MACHT STARK TIPPS FÜR IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN



GESUNDE ERNÄHRUNG SCHMECKT



BEWEGUNG IM ALLTAG WIRKT

IMPRESSUM.

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905. **Für den Inhalt verantwortlich:** Mag.^a Liane Hanifl, Wiener Gesundheitsförderung. **Illustrationen:** Katharina Ralser. **Verlegerin:** Bohmann Druck und Verlag Gesellschaft m.b. H. & Co. KG, Rechte Wienzeile 31/1, 1040 Wien. Stand: Juni 2025.

FÜR IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN

„GESUND SEIN“ ...

... ist nicht einfach nur das Gegenteil von „krank sein“.
Es geht darum, dass Sie sich körperlich und seelisch wohlfühlen.
Und dass Sie sich in Ihrem Umfeld gut aufgehoben fühlen.

Drei große Bereiche spielen hier zusammen: Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit. Alle drei sind gleich wichtig. Und sie beeinflussen einander.

Wer mit sich selbst zufrieden ist, achtet auch mehr auf seinen Körper.
Wer offen auf andere zugeht, wird gern zu gemeinsamen Aktivitäten eingeladen.
Wer ausgeglichen und entspannt ist, achtet auch mehr auf die Ernährung.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

**PFLEGEN SIE IHREN KÖRPER UND IHRE SEELE.
TUN SIE SICH SELBST GUTES.**

Die praktischen Tipps in dieser Broschüre sollen Ihnen dabei helfen.
Gehen Sie es in kleinen Schritten an. Und spüren Sie selbst, was Ihnen guttut.



INHALTSÜBERSICHT

05

Seelische Gesundheit

06

Optimismus

08

Entspannung und Stressabbau

10

Ich mag mich

12

Zufriedenheit und Glück

13

Kreativität

14

Gemeinsam leben

16

Zeit für Genuss

18

Gesund in Wien

19

Weiterführende Infos

SEELISCHE GESUNDHEIT

UNSERE SEELE WICHTIG NEHMEN.

Der Mensch besteht aus Körper und Seele. Unseren Körper pflegen wir täglich, leider vernachlässigen wir unsere Seele viel zu oft. Die seelische Verfassung hat aber Auswirkung auf den Körper. Das zeigen auch Redewendungen wie „Das schlägt mir auf den Magen“ oder „Das macht mir Kopfzerbrechen“. Körper und Seele gehören zusammen.

Seelische Gesundheit heißt, dass wir in der Lage sind, mit den Anforderungen des Alltags gut zurechtzukommen. Dafür brauchen wir Wissen und passende Strategien zur Pflege unserer Seele. Manchmal brauchen wir auch Unterstützung durch andere.

Bestimmte Situationen und Belastungen des Lebens können leider nicht verändert werden. Umso wichtiger ist, zu erkennen, wo wir Einfluss nehmen können und wann wir Hilfe suchen sollen.



OPTIMISMUS

ZUVERSICHT TUT GUT.

Unsere Gedanken und Einstellungen haben Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Bei Menschen, die zuversichtlich in die Zukunft sehen, ist das Risiko für Herzinfarkte niedriger und ihre Abwehrkräfte sind stärker. Optimismus hält seelisch und körperlich gesund.

Die eigenen Gedanken beeinflussen das Leben. Optimistische Menschen sind deshalb nicht unkritisch oder leugnen Schwierigkeiten. Aber sie glauben an sich und dass sie Probleme lösen und ihr Leben meistern können. Ihr Blick ist mit positiver Erwartung in die Zukunft gerichtet.

HILFREICHE DENKGEWOHNHEITEN.

Optimistisches Denken ist eine wichtige Voraussetzung für das seelische Wohlbefinden: zu wissen, dass man selbst auch Einfluss auf das eigene Leben hat und immer wieder einen Sinn erkennt in dem, was man tut.

Eine lebensbejahende und zuversichtliche Haltung hilft dabei, sich auf ein gutes Ende bei Problemen zu konzentrieren.

Strategien zur gelungenen Bewältigung von schwierigen Situationen zu entwickeln, gehört ebenso zum Optimismus wie auch die Überzeugung, dass positive Dinge im Leben geschehen.

Auch Hoffnung und Humor helfen dabei, Stress und Angst zu vermindern und schwierige Ereignisse im Leben zu bewältigen.

SO NUTZEN SIE DIE KRAFT DER GEDANKEN.

- Achten Sie ganz bewusst darauf, was Sie denken. Versuchen Sie, ermutigende und beruhigende Gedanken zu finden, statt zu grübeln.
- Bauen Sie ein positives Bild von sich selbst auf. Machen Sie sich immer wieder Ihre Stärken bewusst. Denken Sie an das, was Sie schon erreicht haben.
- Versuchen Sie öfter, etwas mit Humor zu sehen. Lachen schafft Abstand zu kleinen und großen Ärgernissen.
- „Seelischer Halt“ ist wichtig und kann aktiviert werden.
Was ist positiv in Ihrem Leben – trotz Schwierigkeiten und Krisen?



ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

WAS UNSEREN KÖRPER STRESST.

Belastungen und Stress gehören zum Alltag. Bei zu viel Stress spannt unser Körper die Muskeln an. Auf Anspannung sollte als Ausgleich Entspannung folgen.

Hält Stress länger an, kann er zu Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Nervosität, Unruhe und Verspannungen (vor allem im Nacken und im Rücken) führen.

Sie können aber lernen, besser mit Stress zurechtzukommen und ihn in kleinen Schritten abzubauen.

WAS ENTSPANNT? UND WAS NICHT?

Das Einnehmen von Beruhigungsmitteln und Schlaftabletten, der Konsum von Alkohol oder das Rauchen von Zigaretten – all das sind Gewohnheiten, die auf Dauer nicht gesund sind.

Hilfreicher ist, mithilfe kleiner Übungen oder angenehmer Situationen für mehr Entspannung im Körper zu sorgen.

Dadurch fühlen Sie sich wohler. Sie kommen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Sie haben mehr Kraft für den Alltag. Sie lernen Ihren Körper besser kennen und merken, wo sich Stress und Anspannung im Körper festsetzen.

DAS KÖNNEN SIE MEHRMALS AM TAG PROBIEREN.

Atemübung:

Richtig atmen hilft beim Entspannen.

Einatmen ... kurze Pause ... ausatmen. Kürzer einatmen als ausatmen.

5 Mal wiederholen.

Gesichtsgymnastik:

Augenbrauen hochziehen und die Stirn runzeln.

Die Nase rümpfen. Lächeln und die Mundwinkel hochziehen.

Öfter wiederholen.

Nacken und Schultern entspannen:

Beim Einatmen die Schultern nach oben ziehen,

beim Ausatmen die Schultern fallen lassen.

ENTSPANNEN IM ALLTAG.

TROTZ ALLTAGSSORGEN UND PROBLEMEN IMMER WIEDER MAL ...

- ... ein Bad nehmen: Duftöl ins Wasser geben.
- ... Freundschaften pflegen, gemeinsam abendessen.
- ... Pause machen: die Arbeit unterbrechen und bewusst eine Pause machen.
- ... lachen: sich so oft wie möglich im Spiegel zulächeln.



ICH MAG MICH

ZUFRIEDEN MIT MIR SELBST.

Wer sich selbst nicht mag – nicht akzeptiert –, wird oft als nörgelnd erlebt und grübelt ständig über die eigenen Fehler nach.

Sich selbst akzeptieren, mit der eigenen Person zufrieden sein und sich als wertvoll erleben: Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt sich auf Körper und Seele aus. Es kurbelt das Immunsystem an und verbessert die Herzfunktion.

Krankheiten heilen schneller, man schläft besser und hat mehr Ausdauer bei der Bewältigung schwieriger Aufgaben.

GRENZEN ZIEHEN.

Viele Menschen leiden unter einem geringen Selbstwertgefühl. Das macht es ihnen oft auch schwer, „Nein“ zu sagen.

Eigene Bedürfnisse und Wünsche sind wichtig – trauen Sie sich, Grenzen zu ziehen: rechtzeitig, ruhig und freundlich.





AN ETWAS SCHÖNES

ETWAS MIT ANDEREN UNTERNEHMEN

ATEMÜBUNG PROBIEREN

SCHULTERBEREICH ENTSPANNEN

JEMANDEN UM HILFE BITTEN

LIEBEVOLL ZU SICH SEIN

BEWUSST PAUSEN MACHEN

AN DIE EIGENEN STÄRKEN DENKEN

EHRENMÄSSLICH TÄTIG WERDEN





SO OFT WIE MÖGLICH LACHEN

OPTIMISTISCH DENKEN

NEUES AUSPROBIERT

ABENDS DIE BEINE HOCHLAGERN

LIEBLINGSLIED ANHÖREN + MITSINGEN

ES DENKEN



ZUM NACHDENKEN.

- Was sind Ihre guten Seiten, Ihre Stärken?
- Wo sehen Sie Ihre Schwächen?
- Und welche Schwächen wollen Sie akzeptieren?

TIPPS: LERNEN SIE SICH MÖGEN.

- Sagen Sie sich öfter am Tag: „Ich bin wertvoll, weil es mich gibt.“
Das Leben hat uns gewollt, sonst wären wir nicht da.
- Veranstellen Sie ein Freude- und Dankfest dafür, dass Sie auf der Welt sind.
Entweder nur in Gedanken. Oder Sie machen ein richtiges Fest.
- Akzeptieren Sie, dass Sie manche Dinge nicht ändern können.



ZUFRIEDENHEIT UND GLÜCK

DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK.

Wir alle erleben Glück unterschiedlich. Mit anderen gemeinsam etwas unternehmen, Lob und Anerkennung, aber auch anregende Aktivitäten in der Freizeit wie Tanzen und Musizieren, Sport oder ehrenamtliche Aufgaben steigern die Zufriedenheit im Leben. Daneben können Haustiere, Erlebnisse in der Natur und Meditationen glücklich machen.

Glück zu empfinden, wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Die Glücksbotsstoffe des eigenen Körpers stärken das Immunsystem und verringern das Stressgefühl.

TIPPS: MACHEN SIE SICH GLÜCKLICH!

- Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die sie gefreut haben. Notieren Sie auch, warum diese gut für Sie waren.
- Denken Sie an jemanden, dem Sie danken möchten. Überlegen Sie, warum, und sagen Sie es der Person auch.
- Lachen Sie so oft wie möglich.
- Denken Sie im Laufe des Tages immer wieder an etwas Schönes.
- 20 Minuten im Freien Sonne tanken oder sich bewegen: Glückshormone werden vom Körper ausgeschüttet.



KREATIVITÄT

ICH BIN KREATIV.

Kreativ sein heißt: Wir drücken etwas aus, was in uns ist. Wir schaffen etwas und fühlen uns lebendig. Ein Lied singen, tanzen, die Möbel umstellen, handwerklich tätig sein ... All das ist Ausdruck unserer Kreativität und Fantasie.

Durch Kreativität holen wir uns Kraft, sie hilft uns beim Ausspannen und beim Bewältigen von Problemen.

LUST AUF ETWAS NEUES.

Bleiben Sie bewusst offen für Neues, das steigert die positive Einstellung zum Leben und das seelische Wohlbefinden. Wir machen neue Erfahrungen, lernen andere Menschen kennen.

Das tut unserem Selbstwertgefühl gut. Oft bekommen wir dadurch neue Ideen für Beruf und Privatleben.

So lassen wir die Routine des Alltags hinter uns.

ZUM NACHDENKEN.

- Wo sind Sie kreativ?
- Gibt es etwas, was Sie immer schon ausprobieren wollten?
- Im ersten Schritt können Sie schon einmal ein neues Rezept testen oder sich das Programm der Volkshochschule schicken lassen.

GEMEINSAM LEBEN

GEMEINSCHAFT IST WICHTIG.

Jeder Mensch braucht gute soziale Beziehungen wie Freundschaften, eine Partnerschaft oder eine Familie. Sie fördern unsere Gesundheit und steigern das Wohlbefinden. Neben sehr engen Beziehungen sind auch lose Kontakte wichtig.

Im Austausch mit anderen erleben wir Liebe, Geborgenheit, Wertschätzung und das Gefühl, verstanden zu werden und dazuzugehören. Vor allem in belastenden Lebenssituationen oder Krisen ist wichtig, auf die Unterstützung anderer vertrauen zu können.

PARTNERSCHAFT UND SEXUALITÄT.

Was braucht es für eine liebevolle Beziehung? Und dafür, dass wir mit der eigenen Sexualität zufrieden sind? Sich Zeit dafür nehmen und offen sein, das sind gute Voraussetzungen. Ebenso wichtig ist, zu versuchen, sich selbst und die geliebte Person zu akzeptieren.

ÄRGER SCHADET.

Soziale Beziehungen können auch negative Gefühle wie Ärger, Frustration oder Streit hervorrufen. Unangenehme Beziehungen und Einsamkeit wirken sich negativ auf unsere Gesundheit aus. Durch Feindseligkeit und Ärger kann es zu einer Dauerbelastung des Körpers kommen und dadurch zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



EHRENAMTLICH TÄTIG SEIN.

Dabei stellen Sie Ihre Erfahrungen, Ihre Fähigkeiten und Ihre Zeit anderen zur Verfügung. Das fördert Ihre seelische Gesundheit. Es wird ein gesundes Selbstwertgefühl aufgebaut und die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben steigt. Ehrenamtliches Engagement und der Kontakt zu anderen Menschen geben oft Kraft.

Sozial aktiv sein und dafür Anerkennung bekommen – das trägt zum eigenen Wohlbefinden bei.

ZUM NACHDENKEN.

- Was tun Sie, um Ihre Freundschaften, Ihre Nachbarschaften zu pflegen? Halten Sie Kontakt zu Ihrer Familie?
- Wer gibt Ihnen in schwierigen Situationen Rückhalt? Schaffen Sie es, jemanden um Hilfe zu bitten?
- Sind Sie in einem Verein oder einer Gemeinschaft aktiv?



ZEIT FÜR GENUSS

GENIESSEN IST GESUND.

Genießen ist eine angenehme Empfindung. Alle unsere Sinne – dazu gehören Schmecken, Riechen, Hören, Tasten und Sehen – sind daran beteiligt. Mit Genuss sind positive Gefühle wie Freude, Lachen, Wohlfühlen, Glück und Entspannung verbunden. Daher ist Genuss wichtig für die seelische Gesundheit.

GENIESSEN LERNEN.

Genussfähigkeit heißt, sich selbst ab und zu etwas zu gönnen. Nicht jeder Mensch kann bewusst genießen. Aber jeder Mensch kann es lernen.

Wichtig ist, die eigenen Sinne zu schärfen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Angenehmes. Überlegen Sie: Was tut Ihnen gut? Wobei fühlen Sie sich wohl und entspannt? Was bereitet Ihnen Freude?

TIPPS:

- Genießen geht nicht nebenbei: Eine Tasse Tee oder ein Essen kann man nicht bewusst genießen, wenn daneben der Fernseher läuft.
- Weniger ist mehr: Wenn Sie ständig Schokolade essen, können Sie ein Stückchen nicht mehr genießen.
- Erlauben Sie sich Genuss und bauen Sie Freude in Ihren Alltag ein.



BEWUSST GENIESSEN.

Tasten/Spüren

- Nach einem anstrengenden Tag die Beine hochlegen.
- Das Haustier streicheln.
- Einen geliebten Menschen umarmen.

Riechen

- Frisch gebackenes Brot schnuppern.
- Im Frühling den aufblühenden Flieder riechen.

Schmecken

- Der erste Schluck Wasser, wenn man durstig ist.
- Ein Stück Schokolade langsam auf der Zunge zergehen lassen.

Sehen

- Mit anderen gemeinsam ein Fußballspiel anschauen.
- Die vielen Farben bei einem Obststand bewusst wahrnehmen.

Hören

- Das Lieblingslied im Radio hören und mitsingen/mitsummen/mitpfeifen.
- Dem Vogelgezwitscher im Park zuhören.

GESUND IN WIEN



**PETER
HACKER**

**STADTRAT FÜR SOZIALES,
GESUNDHEIT UND SPORT**

Gesundheit ist unsere wichtigste Basis. Wiens Gesundheitssystem ist stabil – und für alle da.

Zur Gesundheit gehören auch Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit. Der Prater, der Wienerwald, die Donauinsel sowie die zahlreichen Parks und Grünflächen laden zum Aktivsein, aber auch zum Entspannen ein. Frische und gesunde Lebensmittel gibt es auf den Wiener Märkten. Also: Bleiben Sie gesund!



DENNIS BECK

**GESCHÄFTSFÜHRER
WIENER GESUND-
HEITSFÖRDERUNG**

Die Seele pflegen – das kommt in unserem Leben mit seinen vielen Anforderungen oft zu kurz. Dabei ist sie für unsere Gesundheit ebenso wichtig wie ein gesunder Körper. Immer wieder bewusst Dinge tun, die Freude machen, die uns zum Lachen bringen oder zur Ruhe kommen lassen: Das tut gut und wappnet auch für „schwerere Tage“.

WEITERFÜHRENDE INFOS

INFOS

Sozialinfo Wien

sozialinfo.wien.at

Hotline für Essstörungen

Telefon 0800 20 11 20

hilfe@essstoerungshotline.at

www.essstoerungshotline.at

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle

SUS Wien

Telefon 01 4000-76944

www.sus-wien.at

Rat auf Draht

Telefon 147

www.rataufdraht.at

Telefonseelsorge

Telefon 142

www.telefonseelsorge.at

Psychiatrische Soforthilfe

Telefon 01 313 30

www.psd-wien.at

24-Stunden Frauennotruf

Telefon 01 71 71 9

www.frauennotruf.wien.at

Helpline Psychologischer Beratungsservice

Telefon 01 504 80 00

www.boep.or.at

Kriseninterventionszentrum

Telefon 01 406 95 95

www.kriseninterventionszentrum.at

Netzwerk für Freiwilligentätigkeiten

www.freiwillig.wien.at

Kinder- und Jugendhilfe der Stadt Wien

[www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/
servicestellen](http://www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen)



FÜR EIN
GESUNDES
LEBEN
IN EINER
GESUNDEN
STADT.

BROSCHÜREN-BESTELLSERVICE

01 4000-76924 | broschueren@wig.or.at