

## LEBEN UND GESUNDHEIT !

...die Kraft der Gefühle

Liebe Mitglieder des Verein Lafiffee e.V.

Wir kennen ja alle nun die einschlägigen Ratschläge von Ärzten und Professoren, wer nicht raucht und nicht trinkt und normalgewichtig ist, möglichst wenig Fleisch verzehrt, kann sein Leben signifikant verlängern.

Die Zahlen, die hierzu aktuell von Prof. Rudolf Kaaks veröffentlicht wurden, sind wirklich erschreckend.

Übergewicht kostet einem Menschen ca. drei Jahre seiner Lebenszeit, da das Risiko von schweren Erkrankungen, wie Krebs, Diabetes etc., erhöht wird. Interessant ist aber auch die Tatsache, dass Untergewicht auch die Lebenszeit um ca. drei Jahre verkürzt. Der Fleischkonsum, insbesondere rotes Fleisch, kostet uns auch noch einmal ca. zwei Jahre, da es entzündliche Prozesse im Körper fördert, wie zum Beispiel Darmerkrankungen. Starker Alkoholkonsum – Herr Professor spricht von mehr als vier Drinks am Tag (!!!) kostet drei Jahre. Nikotin (10 Zigaretten am Tag)

auch noch einmal fünf Jahre. In Summe kommen da schnell über zehn Jahre zusammen. Müssen wir denn ab jetzt auf alles verzichten? Klar ist ´ne Zigarette ungesund, klar ist der „dicke Bauch“ ungesund, klar ist übermäßiger Alkoholkonsum ungesund.....

Was ist aber mit den weichen

Faktoren, wie zum Beispiel Bewegung? Ausreichend schlafen? Können wir denn unser Leben mit schlafen verlängern? In einer repräsentativen Erhebung der DAK wollten

immerhin 59 % der Befragten in diesem Jahr 18 Stress abbauen, 58 % wollten mehr Zeit für Familie und Freunde „freischaufeln“ und immerhin noch 53 % wollten mehr Sport treiben. Zusammengefasst lässt sich also sagen, dass Vorsorge, Gesundheit und Sport für ein langes (und gesundes) Leben sorgen kann. Wie wird denn Gesundheit überhaupt definiert? Dafür gibt es viele Übersetzungen, die meisten laufen in die germanische oder lateinische Sprache, wie z.B. germanisch „gasund“ für kräftig und stark. Uns hat eine Definition besonders gut

*Gesundheit ist für den Menschen die Grundlage seines Glücks. Aus ihr schöpft er seine ganze Kraft.*  
(Benjamin Disraeli)

### TERMINE:

**Café LAMEE**  
**Alle zwei Wochen**  
**samstags in den**  
**ungeraden**  
**Wochen**  
**14.00 bis 18.00 Uhr**

Nächste Termine sind der 23. Juni, 30. Juni und 07. Juli  
WIR ÜBERTRAGEN  
EINIGE SPIELE DER  
FUSSBALL-WM

**xx.xx.2017**  
**...hier kann immer**  
**noch DEINE IDEE**  
**stehen!**

28.07.2018  
Alt trifft Jung  
Die Mitglieder des Vereins veranstalten einen bunten Nachmittag im EAZ

Weitere Infos zu diesen Veranstaltungen findet Ihr auf unserer Homepage. Ebenso auch Veranstaltungen, die wir für Euch noch in diesem Jahr geplant haben.

WWW.LAFIFEE.DE

gefallen, mit der wir uns auch sehr gut identifizieren können:

**Gesundheit ist die Fähigkeit des Menschen, trotz körperlicher oder seelischer Mängel arbeiten und das Leben genießen zu können“.**

Und wie bringen wir nun Gesundheit und Leben zusammen, fragt ihr euch sicherlich auch....

Leben ist ein Prozess und beschreibt keinen Zustand.

Gesundheit ist auch ein Prozess, ein Weg, der sich bildet, indem er von uns gegangen wird.

Deswegen, ist der der Gesundheitsbegriff an den Lebensbegriff gekoppelt.

An Liebe, Leben und Gesundheit stellt jeder Mensch seine eigenen Ansprüche, und doch bedeuten sie für jeden das Gleiche: sie erst machen das Leben lebenswert.

Gibt es für „Leben“ auch eine eindeutige Definition? NEIN

Einige der Schwierigkeiten gründen in der Natur der Biologie: In der Chemie und der Physik gibt es umfassende Theorien wie etwa die Quantentheorie und das Standardmodell der Teilchenphysik. Sie erklären, wie Materie aufgebaut ist und was die Welt im Innersten zusammenhält. In der Biologie fehlt eine ähnlich umfassende Theorie, die sich auch rückwärts interpretieren ließe, um etwa zu klären, wie der Urknall des Lebens ausgesehen haben könnte.

Trotzdem haben sich Biologen auf einige Schlüsselmerkmale des Lebens einigen können. Es sind diejenigen grundlegenden physikalisch-chemischen

Eigenschaften, die ein lebendes System oder einen minimalistischen Organismus ausmachen. Diese Mindestanforderungen sind:

-Lebewesen bestehen oder entstehen aus mindestens einer Zelle

- Es existiert ein Informationsträger, also ein Programm oder ein genetischer Bauplan

- Das „System“ muss zudem fortwährend Stoffwechsel im Kontakt mit der Umwelt betreiben

- Vermehrung setzt Wachstum voraus. Und Wachstum ist das Ergebnis aufbauender Stoffwechselvorgänge. Eine Zelle wächst, bis sie sich teilt und Tochterzellen bildet.

Die genetische Information lässt sich vervielfältigen und an Tochterzellen vererben. So wird sichergestellt, dass der Informationsträger an kommende Generationen weitergegeben wird.

...u.s.w.

Und zum Schluss kommt dann die Kraft der Gefühle ins Spiel. Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Scham oder Freude. Alles Faktoren, die auf unser Leben und unsere Gesundheit einen elementaren Einfluss haben.

Gefühle- und damit unsere Gedanken und Emotionen - bestimmen von innen heraus unser Leben. Der Einfluss, den unsere Gefühle dabei auf uns und unser Leben ausüben, ist so tiefgreifend und umfassend, dass sie nicht unterschätzt werden dürfen. Der unkontrollierte Strom der Gefühle erzeugt Sorgen, Zweifel, Ängste und viele weitere negative Emotionen. In so einer Negativspirale kann es dann leicht zu einer völligen

Überforderung kommen, von Müdigkeit bis Erschöpfung, bis zu körperlichen Krankheiten.

Unsere Grundstimmung, mit der wir leben, wird von einem „Gefühlscocktail“ hervorgerufen, der meist kaum wahrnehmbar im Hintergrund aktiv ist.

Das Erlernen der Fähigkeit, negative Emotionen gehen lassen zu können, gibt uns die Möglichkeit, eine völlig neue Lebensqualität zu spüren. Wir können solchen Gefühlen mit mehr Zu-/Vertrauen und Akzeptanz begegnen, sind ihnen nicht hilflos ausgeliefert, sind gesünder und leben vielleicht ein wenig länger.....

.....

Liebe Grüße und bis bald  
Euer Vorstand

In eigener Sache:

Wir wollen in unserem Café auf dem Campus des Halfeshof einige Spiele der Weltmeisterschaft übertragen.

Samstag, 16.06. zeigen wir das Spiel Argentinien - Island (15.00 Uhr)

Samstag, 23.06. zeigen wir um 14.00 Uhr Belgien - Tunesien,  
17.00 Uhr Südkorea - Mexico und um  
20.00 Uhr Deutschland - Schweden

An diesem Abend wollen wir dann auch ein wenig grillen,

Samstag, 30.06. zeigen wir um 16.00 Uhr ein Spiel aus dem Achtelfinale. Die Gegner stehen natürlich noch nicht fest.

Samstag, 07.07. zeigen wir ebenso ein Achtelfinale, hier steht aber auch die Uhrzeit aber noch nicht fest, da an diesem Samstag auch Deutschland spielen dürfte, falls sie die Vorrunde überstehen.

Wenn ihr also Zeit und Lust habt, kommt doch einfach mal vorbei

**Wir wünschen Euch eine gesunde Zeit und bis bald.**

**Markus**



**Patrick**



**Jan**

