

Fit, gesund und gut gelaunt - Tipps der Lebens- und Sozialberater/-innen

Mit dem Weltgesundheitstag im April machte die Weltgesundheitsorganisation auf die Bedeutung einer umfassenden Gesundheitsversorgung aufmerksam. Die Experten für Lebens- und Sozialberatung leisten mit ihren Fachbereichen Psychologische Beratung, Ernährungsberatung und Sportwissenschaftliche Beratung in Vorarlberg einen wichtigen Beitrag dazu.

Der Weltgesundheitstag wurde im Jahr 1992 von der WHO ins Leben gerufen und soll das Thema vermehrt in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rücken. Dazu gehören auch Dienstleistungen im Gesundheitsbereich. Die Vorarlberger Lebens- und Sozialberater/-innen begleiten und unterstützen Menschen in ihrer Eigenverantwortung für ihre Gesundheit und ihre Lebensqualität und bilden mit ihrer präventiven Tätigkeit eine wichtige Säule der Gesundheitsvorsorge im Land.

Das Ziel der drei Fachbereiche der Vorarlberger Lebens- und Sozialberater/-innen - Psychologische Beratung, Ernährungsberatung und Sportwissenschaftliche Beratung ist es, die persönlichen Lebensressourcen nachhaltig zu managen, um Krisen zu verhindern. Eine psychologische Beratung kann unterstützend für

eine aktive, positive Lebens-, Berufs- und Alltagsgestaltung wirken, aber auch eine Begleitung in privaten wie in beruflichen Problem- und Entscheidungssituationen sein.

Im Rahmen einer Ernährungsberatung wird den Kunden vermittelt, wie sie das eigene Wohlbefinden durch bewusste Ernährung steigern können und sie lernen, wie man ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden kann.

Die Sportwissenschaftliche Beratung motiviert zu gesunder Bewegung. Menschen aller Altersgruppen finden die geeignete Form und das richtige Maß an Bewegung. Ziel ist es, Bewegung in den Alltag zu integrieren, um Leistungsfreude und Beweglichkeit zu fördern und somit langfristig chronische Beschwerden, Überlastung und Schmerzen präventiv zu verhindern. ■

Psychologische Beraterin Susanne Rauch-Zehetner: „Mein Leben selbst im Griff haben“

- ▶ Persönliche Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellen
- ▶ Aufmerksam und achtsam sich und das eigene Umfeld reflektieren
- ▶ Klare Handlungsziele setzen und konzentriert, lustvoll umsetzen

TIPP: Die Vorarlberger Lebens- und Sozialberater/-innen präsentieren sich und ihre Dienstleistungsangebote (Sportwissenschaftliche Beratung, Ernährungsberatung und Psychologische Beratung) heuer erstmals am Vorabend des Bodensee-Frauenlaufs am 1. Juni 2018. Besuchen Sie uns!

Sportwissenschaftliche Beraterin Karin Mattivi: „In Bewegung kommen“

- ▶ Individuelle Trainingsplanung garantiert Erfolgserlebnisse
- ▶ Regelmäßige sportliche Aktivitäten im Freien heben die Stimmung und stärken das Immunsystem
- ▶ Bewegung und Sport sollen Spaß machen

Ernährungsberaterin Angelika Stöckler: „Genussvoll gesund bleiben“

- ▶ Pflanzenbasiert essen und tierische Lebensmittel sparsam genießen
- ▶ Die Ernährung möglichst vielseitig gestalten und frische, regionale Lebensmittel auswählen
- ▶ Sich Zeit für ungestörte Mahlzeiten nehmen