



Drago prijateljice i prijatelji zdravstvene mreže „**Naše Zdravlje/ Наше здравље**“/ Liebe FreundInnen des Gesundheitsnetzwerkes „**Naše Zdravlje/ Наше здравље- Unsere Gesundheit**“

I dalje su na snazi mjere koje su donesene u cilju suzbijanja epidemije! / Die beschlossene Maßnahmen zur Eindämmung der Epidemie sind weiterhin aufrecht!

Dobra vijest je da donesene mjere pokazuju rezultate. Zato je važno da ih se pridržavamo i dalje!
Važno je držati fizičku distancu od min. 1metra i nositi masku!

Gute Nachricht ist, dass die bisherige Maßnahmen ihre Wirkung zeigen! Deswegen ist es wichtig diese Maßnahmen weiterhin zu befolgen!

Es ist wichtig die physische Distanz zu anderen Menschen von min. 1 Metar einzuhalten und die Schutzmaske zu tragen!

U želji da Vam olakšamo ove dane koji su još pred nama šaljemo Vam ovim putem informacije i savjete koji svima mogu biti od pomoći!

Auf diesem Wege senden wir euch wichtige Informationen, die für alle in dieser schweren Zeit unterstützend sein können!

Kretanje i zdravlje u vrijeme Korone/ Bewegung und Gesundheit in Coronazeiten

Izolacija i dugotrajan ostanak u stanu mogu da nepovoljno utiču na psihičko i fizičko zdravlje!

Zato je važno da izlazite u dozvoljene šetnje i da po mogućnosti vježbate! Jedna od stvari koja jača imuni sistem i psihičko zdravlje jeste **šetnja**. Najbolje je otići u prirodu, recimo u šumu, gdje nema puno ljudi.

Dokazano je da **šetnja šumom u trajanju od dva sata jača imuni sistem!**

Isolation und ein längerer Aufenthalt in der Wohnung können sich ungünstig auf die physische und psychische Gesundheit auswirken. Deswegen ist es wichtig erlaubte Spaziergänge und körperliche Übungen zu machen.

Einer der Aktivitäteten, welche das Immunsystem und die psychische Gesundheit stärken, sind Spaziergänge. Es ist am besten in die Natur, z.B. in die Wälder, spazieren zu gehen, auch weil dort wenige Menschen anzutreffen sind. Es ist bewiesen, dass ein längerer Spaziergang von z.B. 2 Stunden im Wald das Immunsystem stärkt!

Vježbe u doba ograničenog kretanja i smanjenih aktivnosti su posebno važne. **I kod kuće možete vježbati** (kao i u prirodi)! Najbolje 30 minuta dnevno. Tih 30 minuta možete podijeliti recimo na 3 puta po 10 minuta: ujutru, u podne i uvečer po 10 minuta.

Körperliche Übungen sind besonders in dieser Zeit wichtig. Sie können auch zu Hause (und im Freien) üben! Es ist am besten 30 Minuten täglich. Diese 30 Minuten kann man aufteilen z.B. in 3 mal 10 minuten: Morgens, zu Mittagszeit und am Abend jeweils 10 Minuten.



Kretanje i vježbe ispunjavaju tijelo "hormonom sreće (serotonin)" i poboljšavaju spavanje, smanjuju stres i strahovanja, jačaju pamćenje i poboljšavaju koncentraciju i koordinaciju. Redovno kretanje i vježbe smanjuju fizičke smetnje. Normalizuju rad srca i krvotok, visok krvni pritisak, diabetes, itd. Jačaju psihičko zdravlje i vitalnost organizma!

Bewegung und Übungen fördern Produktion von "Glückshormonen (Serotonin)" und verbessern Schlaf, verringern Stress und Ängstlichkeit, stärken Erinnerung und verbessern Bewegungskoordination und Konzentration! Regelmässige Bewegungseinheiten und Übungen verinngern körperliche Störungen. Sie normalisieren Herz- und Blutkreislauf, Blutdruck, Diabetes, etc. Sie fördern psychische Gesundheit und Viatlität!

Isto tako je važno da unosimo više vitamina i da se zdravo hranimo. Neke od vitamina proizvodi i naš organizam pod uticajem svjetlosti, kao na primjer **vitamin- D**, zato je važno da naš organizam preko kože unese što više dnevne sunčeve svjetlosti!

Es ist wichtig für eine gute und gesundhe ernährung zu sorgen. Einige Vitamine produziert auch unser Körper unter dem Einfluss des Sonnenlichtes, wie z.B. Vitamin D. Deswegen ist es wichtig dass unser Körper tagsüber ausreichend sonnenlicht über die Haut aufnimmt.

Ovdje i linkovi sa vježbama koje možete praktikovati i kod kuće (i napolju):

Ein Link mit Übungen, die sie in eigener Wohnung (und im Freien) machen können:

Wir bewegen Österreich:

<https://tvthek.orf.at/profile/Wir-bewegen-Oesterreich/13891412/Wir-bewegen-Oesterreich/14048216>

Projekt „Naše Zdravlje/ Наше здравље“ u slijedećim danima kreć sa zdravstvenim ponudama uživo preko interneta!

Daljnje informacije slijede!

Das Projekt „Naše Zdravlje/ Наше здравље- Unsere Gesundheit“ wird in den nächsten Tagen beginnen gesundheitsfördernde Angebote über das Internet anzubieten! Weitere Informationen diesbezüglich folgen!

Kontaktieren Sie uns wenn Sie fragen haben! Mailen Sie uns Informationen und Vorschläge, die für andere Menschen von Bedeutung sein können! Jeder kann etwas! Teilen wir unser Wissen mit Anderen! Jede Art der sozialen Unterstützung kann jemanden viel Bedeuten! Seien wir für einander da!

Javljate nam se sa vašim pitanjima! Šaljite nam mailom informacije i prijedloge koje mogu biti od značaja za druge ljude! Svako nešto zna! Dijelimo naše znanje i naše sposobnosti sa drugima! Svaka vrsta socijalne podrške i najmanja sitnica može u ovim trenucima nekome značiti mnogo!