

Auf seinen Lebensstil zu achten, lohnt sich – bleiben Sie dran!

Wussten Sie, dass eine gesunde Lebensweise Ihr Leben um mehr als 10 Jahre verlängern kann? Je mehr gesunde Entscheidungen Sie treffen, desto größer ist die positive Wirkung auf Ihre Gesundheit. Gleichzeitig sinkt dadurch das Risiko für eine dauerhafte Erkrankung.

Beurteilen Sie Ihren Lebensstil:

Betrachten Sie Ihr Verhalten in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden, Nikotin- und Alkoholkonsum. Setzen Sie bei den Aussagen ein Häkchen im Feld , die für Sie zutreffend sind. Je mehr zutrifft, desto besser ist es für Ihre Gesundheit!



Meine Ernährung

Die Abbildungen zeigen Beispiele für die empfohlenen Portionsgrößen (1 Portion entspricht einer Hand voll oder einer Scheibe so groß wie Ihre Handfläche):

- Ich esse täglich 3 Portionen **Gemüse** und 2 Portionen **Obst**.



zum Beispiel
Apfel

- Ich esse täglich 4 Portionen **Getreide** sowie **Kartoffeln** und bevorzuge **Vollkorn-Produkte**.



zum Beispiel
Nudeln



zum Beispiel
Vollkornbrot

- Ich esse täglich 2 bis 3 Portionen fettarme **Milch** und **Milchprodukte**.



zum Beispiel
Käse



1 Portion = 200 ml
zum Beispiel Joghurt

- Ich esse täglich 1 bis 2 Esslöffel **gesunde Fette** wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Nüsse sowie Samen und bevorzuge pflanzliche Fette.



zum Beispiel
Pflanzenöl

- Ich esse pro Woche 2 Portionen **Fisch**.



zum Beispiel
Lachs

- Ich esse maximal 3 bis 4 Portionen Fleisch oder Wurst (fettarm) pro Woche (maximal 450 Gramm pro Woche) und maximal 3 Eier pro Woche.

- Ich nehme Fettes, Süßes (auch Getränke) und Salziges selten zu mir.

- Ich trinke täglich mindestens 1 ½ Liter Wasser oder ungesüßten Tee.

- Ich achte auf mein Gewicht und esse abwechslungsreich und nicht jeden Tag das Gleiche.

- Ich nehme mir Zeit zum Essen.



Meine Bewegung

- Ich bewege mich pro Woche mindestens 150 Minuten (2 ½ Stunden) mit mittlerer Intensität (zum Beispiel Spazieren gehen, Tanzen oder Nordic Walking)
oder
mindestens 75 Minuten (1 ¼ Stunden) mit höherer Intensität (zum Beispiel Laufen, Rennradfahren oder Skilanglaufen).
- Ich mache 2- bis 3-mal pro Woche muskelkräftigende Übungen (zum Beispiel Liegestütz, Übungen mit Gewichten oder dem Theraband).
- Ich bewege mich an möglichst vielen Tagen pro Woche für mindestens 10 Minuten am Stück.



Mein seelisches Wohlbefinden

- Ich achte im Alltag auf mich und tue mir selbst Gutes.
- Ich lege regelmäßige Entspannungs- und Erholungspausen ein.
- Ich achte auf genügend Schlaf.
- Ich pflege soziale Kontakte (Familie, Freunde) und bleibe im Gespräch. Ich tausche mich aus und beteilige mich (zum Beispiel in Vereinen oder Gemeinschaften).
- Ich bin kreativ und offen für Neues.
- Ich achte bewusst auf kleine Freuden im Alltag und genieße diese.



Mein Zigaretten- und Nikotinkonsum

- Ich bin Nichtraucherin oder Nichtraucher.
- Ich konsumiere keine Tabak- und Nikotinprodukte (zum Beispiel E-Zigaretten oder Nikotinbeutel).



Mein Alkoholkonsum

- Wenn ich Alkohol konsumiere, dann nur in geringem Ausmaß. Das bedeutet
 - für Männer maximal 0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein pro Tag,
 - für Frauen maximal 0,4 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein pro Tag.
- Ich konsumiere Alkohol nicht täglich und verzichte an mindestens 2 Tagen pro Woche ganz auf Alkohol.