# Ihr Check für einen gesunden Lebensstil



### 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!



## 생() 이()

### Meine Ernährung

- □ Ich trinke täglich hauptsächlich Wasser oder ungesüßten Tee.
   □ Ich esse mehrmals täglich Gemüse und Obst.
   □ Ich esse mehrmals täglich Getreideprodukte sowie Erdäpfel und andere Beilagen und bevorzuge Vollkornprodukte.
   □ Ich esse täglich fettarme Milch und Milchprodukte.
   □ Ich verwende täglich hochwertige Fette wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl sowie Nüsse, Samen und bevorzuge pflanzliche Fette.
   □ Ich esse mehrmals pro Woche Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Sojabohnen, Lupinen) und daraus hergestellte Produkte (Tofu, Tempeh).
- Ich esse nicht mehr als 3 Eier pro Woche.
   Ich esse bewusst wenige Portionen Fleisch und Fisch (3-mal) pro Woche.
   Ich nehme Fettes, Süßes (auch Getränke, Energydrinks) und Salziges selten zu mir.
   Ich achte auf mein Gewicht und esse abwechslungsreich und nicht jeden Tag das Gleiche.
   Ich nehme mir Zeit zum Essen und lasse mich nicht ablenken.



## Meine Bewegung

verzichte an mindestens zwei Tagen pro

Woche ganz auf Alkohol.

Ich bewege mich pro Woche mindestens 150 Minuten (2 ½ Stunden) mit mittlerer Intensität (zum Beispiel zügiges Spazieren gehen, Tanzen oder Nordic Walking) oder	Ich mache 2- bis 3-mal pro Woche muskelkräftigende Übungen (Übungen mit eigenem Körpergewicht, Übungen mit Gewichten oder mit dem Theraband).
mindestens <b>75 Minuten</b> (1 ¼ Stunden) mit <b>höherer Intensität</b> (zum Beispiel Laufen, Rennradfahren oder Skilanglaufen).	Ich bewege mich an möglichst vielen Tagen pro Woche für <b>mindestens 10 Minuten am Stück</b> .
Mein seelisches Wohlbefinden	
Ich pflege <b>soziale Kontakte</b> (Familie, Freunde) und bleibe im Gespräch. Ich tausche mich aus und beteilige mich (zum Beispiel in Vereinen	Ich achte im Alltag auf mich und tue mir selbst <b>Gutes</b> .
oder Gemeinschaften).	lch lege regelmäßige Entspannungs- und Erholungspausen ein.
Ich bin <b>kreativ</b> und offen für Neues.	lab achte auf ganügand <b>Cablet</b>
Ich achte bewusst auf <b>kleine Freuden</b> im Alltag und genieße diese.	Ich achte auf genügend <b>Schlaf</b> .
Mein Zigaretten- und Nikotinkonsum	
Ich bin Nichtraucherin oder Nichtraucher.	Ich konsumiere keine Tabak- und Nikotinprodukte (zum Beispiel E-Zigaretten oder Nikotinbeutel).
Mein Alkoholkonsum	
lch konsumiere kaum oder gar keinen Alkohol.	Wenn ich Alkohol konsumiere, dann halte ich
Wenn ich Alkohol konsumiere, achte ich regelmäßig auf alkoholfreie Zeiten und	folgendes <b>Tageslimit</b> ein:  • für Männer höchstens 0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein,

• für Frauen höchstens 0,4 Liter Bier oder

0,2 Liter Wein.