

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!



Meine Ernährung

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



Meine Bewegung

- ☐ Ich bewege mich pro Woche **mindestens 150 Minuten** (2 ½ Stunden) mit **mittlerer Intensität** (zum Beispiel zügiges 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** (Übungen mit eigenem Körpergewicht, Übungen mit Gewichten oder mit dem Theraband).
- ☐ Ich bewege mich an möglichst **vielen Tagen** pro Woche für **mindestens 10 Minuten am Stück**.



Mein seelisches Wohlbefinden

- ☐ 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.
- ☐ Ich achte im Alltag auf mich und tue mir selbst **Gutes**.
- ☐ Ich lege regelmäßige **Entspannungs- und Erholungspausen** ein.
- ☐ Ich achte auf genügend **Schlaf**.



Mein Zigaretten- und Nikotinkonsum

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



Mein Alkoholkonsum

- ☐ Ich konsumiere **kaum** oder **gar keinen Alkohol**.
- ☐ Wenn ich Alkohol konsumiere, achte ich regelmäßig auf **alkoholfreie Zeiten** und **verzichte an mindestens zwei Tagen pro Woche** ganz auf Alkohol.
- ☐ Wenn ich Alkohol konsumiere, dann halte ich folgendes **Tageslimit** 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.