

10 aktuelle Tipps für ein gesundes Leben

Einfach, aber wirkungsvoll. Die Anregungen der AOK Mittlerer Oberrhein unterstützen Sie dabei, Ihre Gesundheit und Lebensqualität lange zu bewahren.

1. Setzen Sie sich für Ihre Gesundheit zunächst kleine Ziele. Das motiviert – und Sie erreichen so auch die großen Ziele schneller.
2. Bleiben Sie in Bewegung. Ab sofort lautet die Challenge: 10.000 Schritte täglich!
3. Zweimal die Woche sind Kräftigungsübungen angesagt. Suchen Sie sich dabei Anleitung im Verein, Fitnessstudio, in Kursangeboten oder einfach per YouTube.
4. Nutzen Sie Bewegungschancen im Alltag: Treppe statt Aufzug, einbeinig Zähneputzen, Gartenarbeit, Fahrrad statt Auto.
5. Geben Sie dem inneren Schweinehund keine Chance: Tragen Sie feste Sport-Termine im Kalender ein. Außerdem: Mit Partner oder in der Gruppe macht Sport doppelt Spaß!
6. Genießen Sie regionale und saisonale Lebensmittelvielfalt und probieren Sie auch mal Neues aus. Nicht vergessen: fünf Portionen Obst und Gemüse täglich!
7. Achten Sie auf Ihr Gewicht, denn starkes Übergewicht erhöht das Krankheitsrisiko.
8. Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen täglich eine Aufnahme von mindestens zwei Litern Flüssigkeit.
9. Egal ob Sonne, Regen oder Schnee – einmal am Tag gilt: Ab nach draußen, um frische Luft und natürliches Licht zu tanken.
10. Checken Sie Ihren Impfpass regelmäßig und nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr.