

WISSEN IST MACHT. VORSORGE IST ALLES. FRÜHERKENNUNG IST DER SCHLÜSSEL.

MOVEMBER.COM

MIT EINIGEN WENIGEN SCHRITTEN – WIE ZUM BEISPIEL GESUNDE ERNÄHRUNG UND FRÜHES HANDELN BEI ENTDECKEN EINES GESUNDHEITSPROBLEMS, KANN JEDER „MO BRO“ SEINE CHANCE AUF EIN GLÜCKLICHES UND GESUNDES LEBEN VERBESSERN.

HIER SIND EINIGE VORSCHLÄGE, DIE DIR HELFEN DER BESTMÖGLICHE „MO BRO“ ZU SEIN.



MADE IN MOVEMBER

ACHTE AUF DEINE GESUNDHEIT

KENNE DEINE WERTE

KENNE DEINE WERTE

Unabhängig vom Alter ist eines der wichtigsten Dinge, die du für deine Gesundheit tun kannst, deine Gesundheitswerte zu kennen und zu beobachten. Sie zu überprüfen und in einem gesunden Bereich zu halten, mindert dein Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes und viele Arten von Krebs.

DIESE WERTE SOLLTEST DU BEOBACHTEN:

- Body Mass Index/Gewicht
- Taillenumfang
- Blutdruck
- HDL Cholesterin
- LDL Cholesterin
- Blutzucker

KENNE DIE GESUNDHEITSGESCHICHTE DEINER FAMILIE

Eine der besten Möglichkeiten deine Gesundheit zu verstehen, ist es deine Familiengeschichte zu kennen – dies beginnt mit einem Gespräch.

Sprich mit deiner Familie und beachte Krankheiten, die bei direkten Verwandten aufgetreten sind. Stelle sicher, dass du dabei auch etwas über bereits verstorbene Verwandte erfährst.

Deine Gene können dein Risiko beeinflussen, an bestimmten Formen von Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten oder Schlaganfall zu erkranken und können dich anfällig für viele mentale/seelische Gesundheitsprobleme machen.

BEWEGUNG

Falls du bisher noch keinen Sport getrieben hast, beginne vorsichtig und erweitere dann zu 20 – 30 Minuten leichter körperlicher Tätigkeit, 2 bis 3-mal in der Woche.

Versuche außerdem tagsüber in Bewegung zu bleiben, hierbei zählt jede Kleinigkeit. Nimm die Treppe anstelle des Aufzugs, mache einen Spaziergang oder einen Lauf während deiner Mittagspause oder versuche in öffentlichen Verkehrsmitteln zu stehen statt zu sitzen.

BEGINNE FRÜHZEITIG

Wenn du ein Gesundheitsproblem entdeckst, tue etwas – eine frühe Diagnose ist oft der Schlüssel für ein gesundes Leben. Finde die Zeit und mache einen Termin beim Arzt und zögere nicht, deine Beschwerden zu schildern. Es könnte etwas sein, das ganz einfach zu behandeln ist.

HALTE EIN GESUNDES GEWICHT

Es ist wichtig deinen BMI zu beobachten um sicherzustellen, dass er in einem gesunden Bereich bleibt.

Übergewicht kann zu allgemeinen Gesundheitsproblemen führen und das Risiko für chronische Krankheiten, inkl. Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall und einige Krebsarten steigt, beispielsweise bei Männern mit einem Taillenumfang über 94 cm. Gleiche ein Zuviel von kalorienreichem Essen und Getränken durch körperliche Aktivitäten aus.

BLEIBE PSYCHISCH GESUND

Es wird immer Tage geben, an denen die Dinge nicht so laufen, wie sie sollen.

Um diesen Tagen gewachsen zu sein, tue Dinge, die deine psychische Gesundheit und dein Wohlbefinden verbessern, genauso wie du es für dein physisches Befinden und deine Fitness tun würdest. Sei aktiv und freue dich an deinem Leben, durch Kontakte zu deinen Arbeitskollegen, zu Hause und in deinem sozialen Umfeld.

Jeder geht auf andere Weise mit Problemen um, wenn es dir nicht gut geht, dreh die Dinge für dich zum Positiven.

In Deinem Umfeld gibt es viele Kenntnisse und Möglichkeiten dir bei der Lösung von Problemen zu helfen.

Wichtig ist es daran zu denken: es wird besser werden.

