

## Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil (Prävention)

Die Empfehlungen der Assmann-Stiftung für Prävention bieten eine wertvolle Orientierung für einen gesunden Lebensstil und die Prävention von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Hier sind die wichtigsten Aspekte zusammengefasst:

### 1. **Regelmäßige körperliche Aktivität**:

- Mindestens 30 Minuten moderate Bewegung täglich (z.B. Treppensteigen, 10.000 Schritte).
- Sportliche Betätigung: 3,5 Stunden pro Woche (Ausdauer- und Krafttraining).

### 2. **Nicht-Rauchen**:

- Raucherentwöhnung durch medikamentöse Unterstützung (z.B. Nikotinersatztherapie) und verhaltenstherapeutische Maßnahmen.

### 3. **Gesunde Ernährung**:

- Traditionelle mediterrane Ernährung, Vermeidung von Zucker, Süßem und Cholesterin, ballaststoffreiche Nahrungsmittel (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse).

### 4. **Biorythmen und Erholung beachten**:

- 6-8 Stunden Schlaf und regelmäßige Erholungsphasen, z.B. kurze Mittagsschlafphasen.

### 5. **Übergewicht vermeiden**:

- Ziel: BMI < 25,0, Gewichtsreduktion von 0,5 bis 1 kg pro Woche.

### 6. **Normalisierung des Blutdrucks**:

- Zielwerte < 135/85 mm Hg, unterstützt durch gesunde Ernährung und Verzicht auf Alkohol.

### 7. **Gesundheitskompetenz stärken**:

- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen (Impfungen, Herz-Kreislauf-Checks, Darm- und Hautkrebs-Screening).

### 8. **Optimismus und Humor**:

- Ein positiver Umgang mit dem Leben hilft ebenfalls bei der Prävention.

### 9. **Weitere unterstützende Faktoren**:

- Haustierbesitz, Glaube, ein Glas Rotwein pro Tag und eine gute Partnerschaft können positive Effekte auf die Gesundheit haben.

*Diese Empfehlungen fördern eine nachhaltige Gesundheit und senken das Risiko schwerwiegender Erkrankungen erheblich.*

*Ihr Praxisteam.*