

Wie wir heutzutage leben

Nachstehend finden Sie vorgefertigte Inhalte und Abbildungen, die für eine E-Mailkampagne zur Aufklärung der Mitarbeiter über Faktoren des Lebensstils, die die allgemeine Gesundheit beeinflussen, genutzt werden können. Teilen Sie diese gerne mit Ihren Angestellten und deren Angehörigen; Sie können sie gegebenenfalls mit Informationen zu telemedizinischen Angeboten (falls verfügbar) und andern Krankenversicherungs-Features ergänzen.

E-Mail 1



Änderungen des Lebensstils können die Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen

Unser tägliches Leben hat sich verändert. Wir haben Zugriff auf mehr Dinge als je zuvor – mit nur einem Knopfdruck. Das bedeutet, dass wir uns weniger bewegen und mehr denn je von Maschinen abhängig sind, die unsere Arbeit verrichten, Essen liefern, uns unterhalten und uns von A nach B bringen.

In den nächsten Tagen werden Sie von uns Informationen dazu erhalten, wie Aspekte Ihres Lebensstils Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen können. In der Zwischenzeit können Sie sich gerne dieses Video zum Zusammenhang zwischen Lebensstil und Gesundheit ansehen:

<https://www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/multilingual-health-kits/how-we-live-today>

Dies ist eine Kampagne des Generali Employee Benefits Network **geb.com**

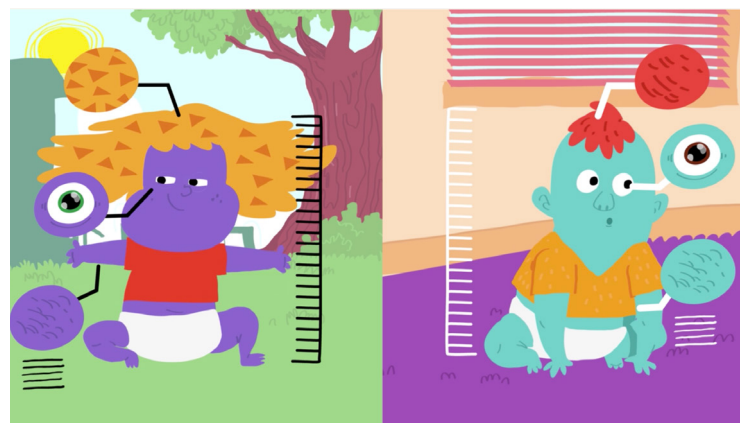
Diese Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Wenden Sie sich bei Gesundheitsfragen an Ihren Arzt.

E-Mail 2



Was sind Zivilisationskrankheiten?

Während viele Länder immer industrialisierter und für Alltagsaktivitäten von Technologie abhängig werden, steigen die Raten sogenannter Zivilisationskrankheiten. Dabei handelt es sich um Erkrankungen des Herzens oder der Leber, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes und viele andere Krankheiten, die mit ungesunder Ernährung, Alkoholkonsum und mangelnder Bewegung zusammenhängen. Ihr Risiko für viele dieser Erkrankungen kann durch gesündere Entscheidungen bezüglich Ihres Lebensstils verringert werden.



Welche Aspekte unseres Lebensstils können wir verändern?

Ihr Lebensstil wirkt sich auf Ihre Gesundheit aus. Ihr jetziger Gesundheitszustand ist das Ergebnis vieler Entscheidungen – seit Ihrer Geburt. Es gibt Faktoren, mit denen Sie geboren werden, die Sie von Ihren Eltern geerbt haben und nicht ändern können (z.B. Ihre Haar- und Augenfarbe etc.), doch es gibt einige Dinge, die Sie sehr wohl ändern können – verschiedene Aspekte Ihres Lebensstils. Dazu gehören alltägliche Entscheidungen, zum Beispiel was Sie essen, wie Sie Ihre Freizeit verbringen und wie Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern.



Diese Person hat schon in der Kindheit schlechte Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten entwickelt, die bis ins Erwachsenenalter reichen...



... während diese Person von klein auf aktiv war, gelernt hat, gesund zu kochen und gerne Zeit mit Wandern, Laufen und Fahrradfahren an der frischen Luft verbringt.

Wenn es um Ihre Gesundheit geht, gibt es einige Faktoren, die Sie nicht ändern können, aber viele andere, die Sie beeinflussen können. Treffen Sie jeden Tag gesunde Entscheidungen, die helfen können, Krankheiten vorzubeugen.

Sehen Sie sich gerne dieses Video zum Zusammenhang zwischen Lebensstil und Gesundheit an: <https://www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/multilingual-health-kits/how-we-live-today>

Dies ist eine Kampagne des Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Diese Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Wenden Sie sich bei Gesundheitsfragen an Ihren Arzt.