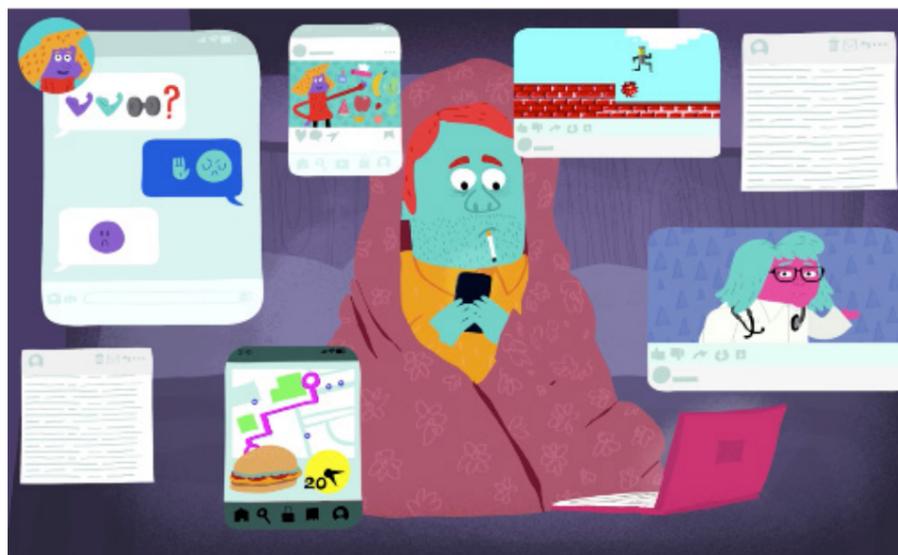


Wie wir heutzutage leben

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.

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.