

VORSORGETIPPS FÜR SENIOREN

Kleine Schritte für mehr Gesundheit, Sicherheit
und Lebensfreude im Alltag.



01 Regelmäßige körperliche Aktivität

Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, Muskulatur und Gleichgewicht. Schon 30 Minuten spazieren, tanzen oder schwimmen 2x pro Woche helfen, fit zu bleiben und das Sturzrisiko zu senken. Körper und Geist profitieren!



02 Gesunde Ernährung

Viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und mageres Eiweiß halten den Körper fit und den Darm in Schwung. Ausreichend Flüssigkeit – am besten Wasser oder ungesüßte Tees – ist besonders wichtig.



03 Regelmäßige Gesundheitschecks

Lassen Sie regelmäßig Augen, Ohren, Zähne sowie Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinwerte überprüfen. So lassen sich Probleme frühzeitig erkennen und gut behandeln – bevor Schmerzen entstehen.



04 Impfungen

Impfungen, z. B. gegen Influenza (Grippe) und Pneumokokken, stärken das Immunsystem und schützen vor schweren Infektionskrankheiten. Ihr Arzt berät Sie gerne.



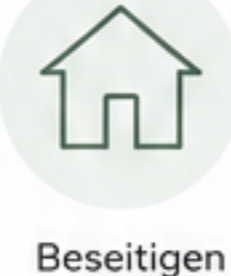
05 Reduzierung von Stress

Entspannung tut Körper und Seele gut. Ob Yoga, Meditation, ein gutes Buch oder ein warmes Bad – finden Sie heraus, was Ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen und den Alltag loszulassen.



06 Soziale Interaktion

Gemeinsam lachen, reden, spielen oder Zeit mit der Familie verbringen stärkt die mentale Gesundheit und beugt Einsamkeit und Depressionen vor. Bleiben Sie in Kontakt!



07 Sicherheit zu Hause

Beseitigen Sie Stolperfallen, sorgen Sie für gute Beleuchtung und nutzen Sie Hilfsmittel wie Haltegriffe, rutschfeste Matten oder Rampen. So beugen Sie Stürzen und Verletzungen vor und bleiben länger selbstständig.



Ihre Gesundheit ist Ihr größter Schatz.

Mit kleinen, regelmäßigen Schritten können Sie viel für Ihr Wohlbefinden tun – heute und in Zukunft.

*Bleiben Sie
aktiv und gesund!*