



Meine Gesundheit ist mir wichtig!

Möglichkeiten der primären Gesundheitsprävention:

- gesunde Ernährung (Vermeidung von Alkohol, Tabak- und Drogenkonsum, Fast Food)
- sportliche Aktivität
- ein positives soziales Umfeld pflegen
- empfohlene Schutzimpfungen durchführen lassen
- Wertschätzung der eigenen Arbeit

Möglichkeiten der sekundären Gesundheitsprävention:

- Teilnahme an Maßnahmen zur Früherkennung von
 - Krebserkrankungen
 - Herz- Kreislauferkrankungen
 - Nierenleiden
 - Diabetis
- disziplinierte Durchführung der eingeleiteten Therapien

Möglichkeiten der sekundären Gesundheitsprävention:

- Teilnahme an Rehabilitationsmaßnahmen
- Ändern der krankheitsfördernden Lebensgewohnheiten
- Sorgsamer Umgang mit Medikamenten

Weiterführende Hinweise:

- <https://www.kbv.de/html/3503.php>
- <https://www.mdr.de/nachrichten/ratgeber/gesundheitsvorsorge-untersuchungen-mann-frau-check-up-reha-kur-100.html>
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention.html>

Ihre felix GmbH

