



Arbeitsmedizinischer Dienst der BG BAU GmbH
im Auftrag der BG BAU

Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin
E-Mail: asd-al@bgbau.de
www.bgbau.de



Meine persönlichen Ziele:

- Rauchfrei leben
- Übergewicht abbauen
- Alkoholmenge reduzieren
- Gesund ernähren und trinken
- Mehr Sport treiben
- Ausreichend schlafen
- Stress vermeiden
- Regelmäßige Gesundheitsvorsorge

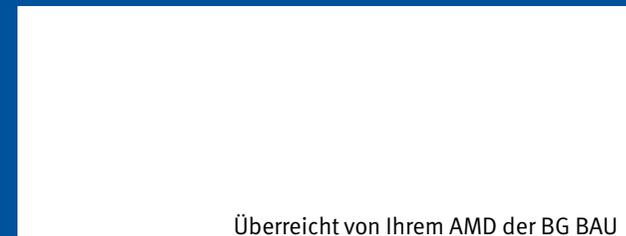
Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an.

Ihre Ansprechpersonen
www.bgbau.de/kontakt-asd



Wir unterstützen Sie gesund zu bleiben.

Bildquellen:
ARochau – stock.adobe.com
Maksim Toome – stock.adobe.com
GrafKoks – stock.adobe.com
vchalup – stock.adobe.com
karandaev – stock.adobe.com



Überreicht von Ihrem AMD der BG BAU

Oktober 2019 • Abruf-Nr. 766

Gesund im Alltag – gesund im Berufsleben

Gesundheit ist Lebensqualität

Die eigene Gesundheit hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab:

- Vererbung
- Ernährung
- Bewegung
- Rauchen
- Alkoholkonsum

Und natürlich spielen die persönlichen Lebensumstände eine Rolle.

Sie können viel für Ihre Gesundheit tun.

Rauchen, Übergewicht, übermäßiger Alkoholkonsum, zu wenig Bewegung und falsche Ernährung können Ihre Lebenserwartung um Jahre verkürzen.

Bestimmen Sie mit, wie Sie alt werden wollen. Ihre Gesundheit haben Sie selbst in der Hand.



Gesunde Beschäftigte – gesunde Unternehmen

Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?

1. Nicht rauchen

Rauchen verkürzt Ihre Lebenserwartung durchschnittlich um 10 Jahre. Wollen Sie das Rauchen aufgeben? Dann sprechen Sie uns oder Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt an. Die Krankenkassen bieten Rauchentwöhnungsprogramme an.

2. Wenig Alkohol trinken

Genuss in Maßen, das heißt: nicht mehr als 3- bis 4- mal in der Woche, nicht täglich.

Richtwert:

- Für Frauen: 1 Glas (0,1 l) Wein oder 1 Glas (0,2 l) Bier
- Für Männer: 1 Glas (0,2 l) Wein oder 1 Glas (0,5 l) Bier

3. Gesunde Ernährung

Essen Sie abwechslungsreiche Kost mit viel Gemüse, Obst, Fisch, Nüssen und wenig rotem Fleisch.

Trinken Sie 1,5 – 2 Liter am Tag, am besten Wasser.

Ihr Normalgewicht können Sie einfach ermitteln: Körpergröße in cm - 100 = grober Richtwert.

Weitere Angebote finden Sie bei Ihrer Krankenkasse als Gesundheits- oder Präventionskurse zu den Themen: Stressabbau, Bewegung, Ernährung und Raucherentwöhnung.



4. Sport treiben

Treiben Sie 3- bis 4-mal in der Woche Sport.

Auch ein täglicher, flotter Spaziergang oder Gartenarbeit fördern Ihre Gesundheit.

Suchen Sie sich etwas aus, das Ihnen Spaß macht.

5. Stress vermeiden

Nehmen Sie sich Zeit für eine gute Terminplanung. Setzen Sie Schwerpunkte und erledigen Sie die wichtigsten Aufgaben zuerst. Achten Sie darauf, genügend Pausen einzulegen. Atmen Sie in Stressphasen tief durch und nutzen Sie Entspannungstechniken.

6. Erholsamer Schlaf

Optimal sind 6 bis 8 Stunden Schlaf in ruhiger Umgebung. Schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus.

7. Regelmäßige Gesundheitsvorsorge

Lassen Sie Schutzimpfungen regelmäßig auffrischen und nutzen Sie die Angebote zur Krebsvorsorge.