

Fit und gesund

Die Top 10 für Ihre Gesundheit



www.gesund-bleiben.de

8.03

8.03

Patientenratgeber
Unsere Reihe für Ihre Gesundheit

GESUND
bleiben

GESUND
bleiben

FIT UND GESUND

Die Top 10 für Ihre Gesundheit

1. Halten Sie Ihr Ideal- bis Normalgewicht.
2. Rauchen Sie nicht.
3. Ernähren Sie sich gesund. Am besten vorwiegend vegetarisch, denn diese Kost ist reich an Kalium, Vitamin C, Vitamin K, Folsäure und Ballaststoffen. Verwenden Sie wenig Salz, wenig Zucker und wenig tierische Fette. Greifen Sie stattdessen zu ungesättigten Fetten (Öle, z.B. Olivenöl). Trinken Sie kalziumreiches Mineralwasser (mehr als 500 mg/l Kalzium). Zwei bis drei Gläser Rotwein pro Woche weisen ebenfalls günstige Wirkungen auf.
4. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung. Besonders geeignet ist Ausdauertraining, wie Radfahren, Laufen, Schwimmen oder Gehen.
5. Nehmen Sie eine Tablette 1,5 mg Jodid pro Woche (z.B. Jodetten®) oder 200 µg Jodid täglich (z.B. Jodid 200®).
6. Nehmen Sie von November bis April täglich 1.000 IE Vitamin D₃ zu sich.



Man ist, was man isst: Achten Sie auf Ihre Ernährung.



Wer rastet, der rostet: Bringen Sie regelmäßig Ihren Kreislauf in Schwung.

7. Nehmen Sie 0,2 bis 0,4 mg Folsäure pro Tag zu sich.
8. Achten Sie auf folgende Laborwerte: alle fünf Jahre Triglyceride, Cholesterin, Blutzucker, Harnsäure, Magnesium, Calcium, Phosphat, Leberwerte, Nierenwerte, Ferritin, TSH, Homocystein. Frauen nach den Wechseljahren sollten einmal Pyridinoline im Urin oder β -Crosslaps im Serum messen lassen. Bei hohem Knochenabbau kann eine kontinuierliche Hormonsubstitution sinnvoll sein (Östrogenpflaster und Gestagen oral). Für Männer ab 60 Jahren ist die jährliche PSA-Untersuchung empfehlenswert.
9. Sorgen Sie für ausreichenden Impfschutz (Erwachsene: Tetanus, Hepatitis A und B, Grippe, Diphtherie, Polio-schluckimpfung).
10. Nehmen Sie regelmäßig an Krebsvorsorgeuntersuchungen teil. Ab dem 45. Lebensjahr kann ein jährlicher immunologischer Test auf okkultes Blut im Stuhl (HaemImmun®) sinnvoll sein, zwei Proben von einem Stuhlgang.

Fragen Sie Ihren Arzt. Er berät Sie gerne.