



Mir reicht's –
Ich bleibe gesund!

SCHLUSS-STATEMENT:

»10 gute Tipps gesund zu bleiben auf einen Blick!«

1. Bleiben Sie aktiv und bewegen Sie sich regelmäßig.
2. Schauen Sie immer mal wieder kritisch auf Ihre Konsumgewohnheiten von Alkohol, Tabak oder auch anderen Substanzen.
3. Nehmen Sie das Positive am Tag in den Blick – es gibt immer etwas, auch wenn es noch so klein gewesen sein mag.
4. Entspannen Sie sich bewusst! Bauen Sie Phasen der Ruhe und Erholung ein, um Kraft zu schöpfen.
5. Nehmen Sie sich mehrmals am Tag Zeit für ein paar tiefe und bewusste Atemzüge (– so wird es allmählich zur Routine.)



Koordination durch:

Gefördert durch:





Mir reicht's –
Ich bleibe gesund!

SCHLUSS-STATEMENT:

»10 gute Tipps gesund zu bleiben auf einen Blick!«

6. Halten Sie Kontakt – pflegen Sie soziale Beziehungen und treffen Sie sich mit Freund*innen.
7. Lernen Sie etwas Neues, bleiben Sie interessiert und neugierig.
8. Erlauben Sie sich aber auch Fehler zu machen, probieren Sie etwas aus.
9. Sprechen Sie darüber – teilen Sie Sorgen und Freuden mit Menschen, die Ihnen vertraut sind.
10. Holen Sie sich bei Problemen Hilfe und nehmen Sie diese an.

Koordination durch:

Gefördert durch:

