

Tipps

!

Bereiten Sie selbst gesunde Mahlzeiten zu!

Stellen Sie Ihre Ernährung um und probieren Sie etwas Neues aus. Informieren Sie sich über Inhaltsstoffe und Zusammensetzung der Nahrung sowie verschiedene Ernährungslehren.

Unsere Empfehlung

- Essen Sie viel Gemüse, Salat und Obst
- Kaufen Sie Fisch und Hühnchen statt Schwein und Rind
- Achten Sie auf Olivenöl statt Butter, Sahne oder anderen tierischen Fetten
- Greifen Sie zu gesunden Kohlenhydraten wie Vollkornprodukte
- Trinken Sie Mineralwasser oder ungesüßten Tee statt zuckerhaltige Limonaden
- Konsumieren Sie keinen oder wenig Alkohol

!

Werden Sie aktiv!

Gehen Sie häufiger zu Fuß, mindestens 30 Minuten am Tag. Fahren Sie Fahrrad und nehmen Sie die Treppe statt des Lifts.

Finden Sie Ihre Sportart!

Suchen Sie Sportangebote in Ihrer Umgebung. Bewegung in der Gruppe macht mehr Spaß.

Arbeitsmedizinischer Dienst der BG BAU GmbH

Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin
info@amd.bgbau.de
www.amd.bgbau.de

Bildquellen:
jackfrog - stock.adobe.com
U.J.Alexander - stock.adobe.com
New Africa - stock.adobe.com



Ihre Ansprechperson:

Stempel, Betriebsärztin/Betriebsarzt

Oktober 2019 • Abruf-Nr. 705.7

Wohlstand

Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Der Wohlstand

Das Leben in Deutschland ist beinahe perfekt. Das Wohl der Bürgerinnen und Bürger ist für den AMD der BG BAU GmbH ein sehr wichtiges Thema der arbeitsmedizinischen Prävention und steht immer an erster Stelle.

Der „Stand der Dinge“ ist jedoch höchst unterschiedlich. Bei genauerer Betrachtung ergeben sich aus dem gewonnenen „Wohl-Stand“ auch Risiken für Ihre Gesundheit.

Damit Sie früher oder später NICHT erkranken an:

1. Übergewicht
2. Stoffwechselstörungen
3. Bluthochdruck



Umso höher der Wohlstand, umso höher das Bewusstsein zur Ernährung!

Stoffwechselstörung

Ursachen:

- Erhöhte Blutfette
- Erhöhte Harnsäure
- Erhöhter Blutzucker durch Fehlernährung

Folgen:

- Ablagerungen in den Blutgefäßen
- Durchblutungsstörungen

Jeder Schritt, ist ein Mehr an Lebensqualität. Ist der Körper gesund, freut sich der Geist.

Übergewicht

Ursachen:

- Ungesunde Ernährung
- Dauerstress
- Bewegungsmangel am Arbeitsplatz und/oder in der Freizeit

Folgen:

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Verengung der Herzkranzgefäße
- Erhöhte Blutfettwerte
- Diabetes mellitus
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

Bluthochdruck

Ursachen:

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Stress
- Rauchen
- Zu viel Alkohol
- Zuviel Speisesalz

Folgen:

- Herzschwäche
- Schlaganfall
- Niereninsuffizienz
- Demenzerkrankungen

Wir beraten Sie gerne zu diesen Themen! Unsere Tipps und Tricks finden Sie auf der nächsten Seite.

