



**BEWEGUNG**  
 Mindestens 20min/Tag (Erwachsene für Kinder mehr)  
 Regelmäßig → in Alltag integrieren (z.B. Radfahren, zu Fuß gehen)

**GESUNDER LEBENSSTIL**

**BEWEGUNG**  
 Mindestens 20min/Tag (Erwachsene für Kinder mehr)  
 Regelmäßig → in Alltag integrieren (z.B. Radfahren, zu Fuß gehen)

**GESUNDER LEBENSSTIL**

  
 Kostenlose Kochbücher zum Download

**ERNÄHRUNG**  
 Faustregel: viel Obst und Gemüse, wenig Tierische Lebensmittel und Zucker  
 Wasser trinken

  
 Kostenlose Kochbücher zum Download

**ERNÄHRUNG**  
 Faustregel: viel Obst und Gemüse, wenig Tierische Lebensmittel und Zucker  
 Wasser trinken

## Infoblatt Gesunder Lebensstil

Ein Gesunder Lebensstil ist wichtig, um das Auftreten von verschiedenen Krankheiten zu verhindern oder ihre Folgen abzumildern. Zu diesen Krankheiten gehören Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Atherosklerose („Gefäßverkalkung“), Herzinfarkt, Schlaganfall), Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) und Verstopfung. Man spricht auch von Lifestyle-Erkrankungen (Lebensstil-Erkrankungen) bezeichnet.

Eine gemeinsame Ursache ist **Bewegungsmangel und Überernährung**.

Insbesondere **Übergewicht**, oder die Maximalform Adipositas birgt ein hohes Risiko für Lifestyle-Erkrankungen und Gelenkerkrankungen. Darunter leidet die Lebensqualität und übergewichtige Menschen versterben früher als Normalgewichtige. Übergewicht ist definiert als ein Body-Maß-Index größer  $25\text{kg/m}^2$ \* und lässt sich mit der abgebildeten Formel berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

\*Der Wert dient als Orientierung, bei Unsicherheiten fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin nach Rat.

Für einen gesunden Lebensstil ist eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung entscheidend.

Die **Bewegung** sollte in den Alltag integriert werden und mindestens 20 min pro Tag für Erwachsene betragen. (Für Kleinkinder 180 min/Tag, für Grundschul Kinder 60-90min/Tag) Beispielsweise kann der Arbeits-/Schulweg oder der Weg zum Einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden.

Gesunde **Ernährung** ist abwechslungsreich, saisonal und pflanzenbasiert (viel Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Kartoffeln). Pflanzliche Eiweißquellen (Linsen, Bohnen, Soja etc.) sollten gegenüber tierischen Eiweißquellen bevorzugt werden. Tierische Produkte (Milchprodukte, Eier, Fleisch) sollten selten und Fett, Zucker und Süßigkeiten sehr sparsam gegessen werden. Es sollte v.a. Wasser getrunken werden.

Als Faustregel gilt, die Hälfte jeder Mahlzeit sollte Gemüse oder Obst sein. Zur Übersicht hilft der Ernährungsteller\*\*.

Ein gesunder Lebensstil ist für Kinder und Jugendliche besonders wichtig, da der Grundstein für ein gesundes Erwachsenenleben gelegt wird.

Befolgt man diese Ernährungsempfehlungen und geht häufiger zu Fuß oder fährt Rad verbessert man nicht nur die eigene Gesundheit, sondern schützt auch das Klima. Das bedeutet eine gesunde Zukunft für Alle.

Wenden Sie sich bei Fragen zu einem gesunden Lebensstil an Ihren Hausarzt oder Ihre Kinderärztin.

## Infoblatt Gesunder Lebensstil

Ein Gesunder Lebensstil ist wichtig, um das Auftreten von verschiedenen Krankheiten zu verhindern oder ihre Folgen abzumildern. Zu diesen Krankheiten gehören Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Atherosklerose („Gefäßverkalkung“), Herzinfarkt, Schlaganfall), Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) und Verstopfung. Man spricht auch von Lifestyle-Erkrankungen (Lebensstil-Erkrankungen).

Eine gemeinsame Ursache ist **Bewegungsmangel und Überernährung**.

Insbesondere **Übergewicht**, oder die Maximalform Adipositas birgt ein hohes Risiko für Lifestyle-Erkrankungen und Gelenkerkrankungen. Darunter leidet die Lebensqualität und übergewichtige Menschen versterben früher als Normalgewichtige. Übergewicht ist definiert als ein Body-Maß-Index größer  $25\text{kg/m}^2$ \* und lässt sich mit der abgebildeten Formel berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

\*Der Wert dient als Orientierung, bei Unsicherheiten fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin nach Rat.

Für einen gesunden Lebensstil ist eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung entscheidend.

Die **Bewegung** sollte in den Alltag integriert werden und mindestens 20 min pro Tag für Erwachsene betragen. (Für Kleinkinder 180 min/Tag, für Grundschul Kinder 60-90min/Tag) Beispielsweise kann der Arbeits-/Schulweg oder der Weg zum Einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden.

Gesunde **Ernährung** ist abwechslungsreich, saisonal und pflanzenbasiert (viel Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Kartoffeln). Pflanzliche Eiweißquellen (Linsen, Bohnen, Soja etc.) sollten gegenüber tierischen Eiweißquellen bevorzugt werden. Tierische Produkte (Milchprodukte, Eier, Fleisch) sollten selten und Fett, Zucker und Süßigkeiten sehr sparsam gegessen werden. Es sollte v.a. Wasser getrunken werden.

Als Faustregel gilt, die Hälfte jeder Mahlzeit sollte Gemüse oder Obst sein. Zur Übersicht hilft der Ernährungsteller\*\*.

Ein gesunder Lebensstil ist für Kinder und Jugendliche besonders wichtig, da der Grundstein für ein gesundes Erwachsenenleben gelegt wird.

Befolgt man diese Ernährungsempfehlungen und geht häufiger zu Fuß oder fährt Rad verbessert man nicht nur die eigene Gesundheit, sondern schützt auch das Klima. Das bedeutet eine gesunde Zukunft für Alle.

Wenden Sie sich bei Fragen zu einem gesunden Lebensstil an Ihren Hausarzt oder Ihre Kinderärztin.

