

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist besonders die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugewandt ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.



Gesund durchs Leben – die Prävention

Informationsposter

www.bundesgesundheitsministerium.de



Internetportal
Aktuelle Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit finden Sie unter:
www.bundesgesundheitsministerium.de
www.ih-form.de

GP aktuell
Der Newsletter „GP aktuell“ informiert zur aktuellen Gesundheitspolitik und wird Ihnen regelmäßig per E-Mail zugesandt. Sie finden das Anmeldeformular unter www.bmg-gp.de
Abonnement unter: www.bmg-gp.de
Ihnen kostenlos per Post zugesandt.

Publikationsverzeichnis
Das aktuelle Publikationsverzeichnis des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie jederzeit kostenlos anfordern.
Bestell-Nr.: BMG-G-07014
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Telefon: 030 / 18 272 2721
Fax: 030 / 18 10 272 2721
Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock

Informationen
Die Verteilungsschriftlichkeit aus der Arbeit des Bundesgesundheitsministeriums und wird Ihnen kostenlos per Post zugesandt.
Abonnement unter: www.bmg-gp.de

Wenn Sie diese Publikation bestellen möchten:
Bestell-Nr.: BMG-V-10019
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Telefon: 030 / 18 272 2721
Fax: 030 / 18 10 272 2721
Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock

Herausgeber:
Bundesministerium für Gesundheit
Kommunikationsstab (Öffentlichkeitsarbeit)
11055 Berlin
Gestaltung: Atelier Hauer + Dörfler GmbH
Druck: MKL Druck GmbH & Co. KG
Stand: Juni 2013

Impressum

Bürgertelefon
Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit erreichen Sie montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr und freitags von 8 bis 15 Uhr unter folgenden Telefonnummern:

Bürgertelefon zur Krankenversicherung
030 / 340 60 66 – 01

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung
030 / 340 60 66 – 02

Fragen zur gesundheitlichen Prävention
030 / 340 60 66 – 03

Fragen zur Suchtverbodung
02 21 / 89 20 31*

Beratungsservice für Gehörlose
030 / 340 60 66 – 07

ISDN-Bildtelefon
030 / 340 60 66 – 08

Schreibtelefon
030 / 340 60 66 – 09

* BzGA-Informationstelefon zur Suchtverbodung, Mo.–Do. 10 bis 22 Uhr, Fr.–So. 10 bis 18 Uhr



Kinder – früh übt sich
Spielen, rennen, klettern: Kinder wissen, was gesund ist und was gut tut. Ausreichend Schlaf, gesundes Essen und Zähneputzen gehören auch dazu. Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sichern die kindliche Entwicklung.

Babies – gesund starten
Die Kleinsten brauchen vor allem Zuwendung. Stillen stärkt die Abwehrkräfte. Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen begleiten die ersten Schritte ins Leben.

Jugendliche – stark
Die Pubertät bringt erste Entscheidungen. Drogen gehen gar nicht. Rauchen ist schon lange nicht mehr in. Beim Alkohol die Grenzen kennen, beim Sport die Grenzen testen, bei der J1 die Gesundheit checken. Gemeinsamer Spaß an Bewegung und gesunder Ernährung sind cool. Und „Mach's mit“ gegen HIV sowieso.

Arbeitswelt – fit im Betrieb
Einseitige Körperbelastung, ständiges Sitzen, Termindruck: Wie kann man bei der Arbeit gesund bleiben? Die Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung helfen – von Entspannungsübungen bis Betriebsport, von Lauftreff bis Rückenschule. Schon kurze Übungen am Arbeitsplatz können viel bringen.

Senioren – aktiv leben
Gesundheit wird immer wichtiger. Bewegung kann viel dazu beitragen, allein oder in der Gemeinschaft. Wer Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, schützt sich vor Stürzen. Ausreichendes Trinken ist nicht nur in den heißen Monaten wichtig. Bei den Impfungen rückt der Grippe-schutz nach vorn.

Erwachsene – am Ball bleiben
Auf die kleinen Dinge kommt es an. Wie gut tut ein Obstfrühstück, ein Einkauf mit dem Fahrrad, eine Runde um den Park. Der Alltag ist anstrengend und voll, doch mit guten Gewohnheiten lässt er sich überlisten. Gesundheitskurse helfen, den Lieblingssport zu entdecken. Ab und zu ein Blick ins Impfbuch: alles frisch? Auch die Vorsorgeuntersuchungen sind weiterhin wichtig.

ERNÄHRUNGSEHRLEHUNG

ZAHNPROPHYLAXE

SCHULE

SUCHTVERBÜGUNG

IMPFUNGEN

ARBEIT

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN FÜR KINDER

ZAHNVORSORGE

FITNESSANGEBOTE

STRESSBEWÄLTIGUNG

AUFRISCHUNGS- UND REISEEMPFEHLEN

SCHWANGERSCHAFTSVORSORGE

KREBSFRÜHERKENNUNG

MUTTER-/VATER-KIND-KUR

REHA-MASSNAHMEN

GESUNDHEITSKURSE

FREIZEITSPORT

Gesund durchs Leben – die Prävention

Viel Bewegung, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen: Prävention kann dabei helfen, Krankheiten zu vermeiden, ihre Entstehung hinauszuzögern oder sie in einem frühen Stadium zu erkennen und zu behandeln. In der Kita und in der Schule, am Arbeitsplatz und im Ruhestand – in jeder Lebensphase kann man etwas für die eigene Gesundheit und für die Gesundheit seiner Kinder tun. Viele Angebote helfen dabei, aufmerksam zu werden und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Es ist nicht schwer, gesundheitsbewusstes Handeln in den Alltag zu integrieren. Meist geht es um einfache Gewohnheiten und kleine Schritte, die haben aber langfristig Wirkung. Wer heute handelt, hat die Chance, morgen gesund zu bleiben. Weitere Informationen beim Bürgertelefon zur Prävention 030 / 3 40 60 66-03

Arbeitsplatz und im Ruhestand – in jeder Lebensphase kann man etwas für die eigene Gesundheit und für die Gesundheit seiner Kinder tun. Viele Angebote helfen dabei, aufmerksam zu werden und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Es ist nicht schwer, gesundheitsbewusstes Handeln in den Alltag zu integrieren. Meist geht es um einfache Gewohnheiten und kleine Schritte, die haben aber langfristig Wirkung. Wer heute handelt, hat die Chance, morgen gesund zu bleiben. Weitere Informationen beim Bürgertelefon zur Prävention 030 / 3 40 60 66-03