



## Förderung eines präventiven Gesundheitsmanagements

In der schnelllebigen und oft stressigen Arbeitsumgebung ist es für Mitarbeiter entscheidend, ihrer Gesundheit Priorität einzuräumen und proaktive Schritte zu unternehmen, um das Auftreten langfristiger Erkrankungen zu verhindern.

Wenn Sie die Bedeutung des Gesundheitsmanagements verstehen und die verfügbaren Daten nutzen, können Sie grosse Schritte in Richtung einer gesünderen Zukunft machen.

### Wie wichtig es ist, sich aktiv für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden einzusetzen



Chronische Krankheiten wie Diabetes und Herzkrankheiten sind weltweit auf dem Vormarsch.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation sind nicht übertragbare Krankheiten für 71% aller Todesfälle weltweit verantwortlich, wobei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Atemwegserkrankungen und Diabetes die führenden Ursachen sind.

Gesunde Verhaltensweisen wie eine ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Betätigung und Stressbewältigung können das Risiko von Krankheiten wie Diabetes und Herzkrankheiten erheblich verringern.

### Sieben Strategien für ein präventives Gesundheitsmanagement



- 1. Regelmässige Gesundheitsuntersuchungen:** Nehmen Sie an regelmässigen Gesundheitsuntersuchungen teil, um Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und sicherzustellen, dass Sie „Ihre Zahlen kennen“. Dazu gehört auch die Überprüfung potenzieller Risikofaktoren für Diabetes und Herzkrankheiten, wie Bluthochdruck, Cholesterinspiegel, und Blutzuckerwerte.
- 2. Gesunde Ernährung:** Achten Sie auf eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, magerem Eiweiss und Vollkornprodukten ist, während Sie gesättigte Fette, Transfette und Zucker einschränken. Dies kann helfen, das Gewicht zu kontrollieren und das Risiko chronischer Krankheiten zu verringern.

3. **Körperliche Aktivität:** Versuchen Sie, sich regelmässig körperlich zu betätigen, z. B. durch zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen. Regelmässige Bewegung kann die kardiovaskuläre Gesundheit verbessern und helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt zur Erhaltung der Gesundheit mindestens 150 Minuten mässig intensive aerobe Aktivität pro Woche. Regelmässige körperliche Betätigung kann das Risiko chronischer Krankheiten um bis zu 50 % senken.

4. **Gewichtsmangement:** Die Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts trägt dazu bei, das Risiko von Diabetes und Herzkrankheiten zu verringern. Eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung sind zwei Möglichkeiten, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten.
5. **Raucherentwöhnung:** Rauchen ist ein wichtiger Risikofaktor für Herzkrankheiten, und ein Rauchstopp kann das Risiko für kardiovaskuläre Komplikationen erheblich verringern.
6. **Stressbewältigung:** Wenden Sie Techniken wie Achtsamkeit, Meditation und ausreichende Ruhe an, um den Stresspegel zu senken. Chronischer Stress kann zu Herzkrankheiten und Diabetes beitragen.

Nach Angaben des Nationalen Instituts für Mentale Gesundheit ist jedes Jahr etwa einer von fünf Erwachsenen von einer psychischen Erkrankung betroffen.

7. **Medikamenteneinhaltung:** Wenn bei Ihnen bereits Diabetes oder eine Herzerkrankung diagnostiziert wurde, ist die Einhaltung der verordneten Medikamente und die regelmässige Überwachung Ihres Gesundheitszustands von entscheidender Bedeutung für die Behandlung der Krankheit und um Komplikationen zu verhindern.

Haftungsausschluss: Die hier zur Verfügung gestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte stehen.