

VERZICHEN SIE AUF NIKOTIN UND ACHTEN SIE AUF IHREN ALKOHOLKONSUM



Tipp 1: Achten Sie darauf, wann Sie auf Alkohol zurückgreifen - Probieren Sie stattdessen alkoholfreie Alternativen aus.

Tipp 2: Es ist nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören - Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

SORGEN SIE FÜR GESUNDE SCHLAFGEWOHNHEITEN



Tipp 1: Sorgen Sie für ausreichend Bewegung, wenn Sie abends schlecht zur Ruhe kommen.

Tipp 2: Verdunkeln Sie Ihr Schlafzimmer und verzichten Sie am Abend auf große Mahlzeiten, um Ihren Schlaf zu fördern.

PFLEGEN SIE IHRE SOZIALEN KONTAKTE



Tipp 1: Pflegen Sie auch außerhalb der Familie Bekanntschaften und Freundschaften.

Tipp 2: Nutzen Sie die kulturellen Angebote in Halle (Saale), um neue Menschen kennenzulernen und gemeinsame Erlebnisse zu schaffen.

NÜTZLICHE LINKS

verschiedene Gesundheitsthemen

www.gesund-aktiv-aelterwerden.de/gesundheitsthemen/

Impfungen

www.dgk.de/impfen-und-infektionen/impfschutz-nach-altersgruppen/menschen-ab-60

Bewegung

www.sportinhalle.de/sportangebote

Ernährung

www.fitimalter-dge.de/mehr-wissen/ernaehrung-im-alter

Zahngesundheit

<https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/handlungsfelder/mund-und-zahngesundheit/>



<https://halle.de/leben-in-halle/migration-und-integration/senioren>

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stadt Halle (Saale)

Der Oberbürgermeister

V. i. S. d. P.: Pressesprecher Drago Bock

Redaktion:

Fachbereich Gesundheit,
Abteilung Betreuungsbehörde,
Koordination und Planung



hallesaale
HÄNDELSTADT



FreePik, ©Presse | Stand: 01/2025

**GESUND
UND
AKTIV
ÄLTER
WERDEN**

EMPFEHLUNGEN

EMPFEHLUNGEN FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN



BEWEGEN SIE SICH AUSREICHEND



Tipp 1: Jede Bewegung zählt - Bauen Sie, soweit möglich, regelmäßige körperliche Aktivität in Ihren Tag ein. Ein kurzer Spaziergang oder etwas Gartenarbeit wirkt sich positiv auf Ihr Wohlbefinden aus.

Tipp 2: Bewegen Sie sich gemeinsam mit Familienmitgliedern, Freunden oder Bekannten, denn Gruppenaktivitäten bringen Freude in den Alltag.

ACHTEN SIE AUF EINE ABWECHSLUNGS- REICHE ERNÄHRUNG



Tipp 1: Bauen Sie viele frische Zutaten in Ihre Mahlzeiten ein.

Tipp 2: Kochen und Essen Sie ab und zu gemeinsam mit anderen. Auch das Ausprobieren von neuen Rezepten kann Spaß machen.

Tipp 3: Trinken Sie mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt.

ACHTEN SIE AUF IHRE ZÄHNE



Tipp 1: Sollten Sie Veränderungen im Mundraum wahrnehmen, suchen Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt auf.

Tipp 2: Vorsorge ist besser als Nachsorge - Vereinbaren Sie zweimal jährlich einen Termin zur Kontrolluntersuchung.

TRAINEREN SIE IHR GEDÄCHTNIS



Tipp: Für eine kurze Gedächtnisübung ist immer Zeit. Gehen Sie gedanklich Ihre Einkaufsliste durch oder wiederholen Sie Geburtsdaten von Familienmitgliedern oder Freunden.

ACHTEN SIE AUF IHRE SEH- UND HÖRFÄHIGKEIT



Tipp 1: Lassen Sie Ihre Seh- und Hörfähigkeit von einer Fachärztin oder einem Facharzt regelmäßig kontrollieren.

Tipp 2: Falls notwendig, tragen Sie nach ärztlicher Empfehlung ein Hörgerät und lassen Sie dieses auf Ihre Bedürfnisse passgenau einstellen.

Tipp 3: Achten Sie darauf, dass Ihre Brille auf Ihre aktuelle Sehstärke angepasst ist.

GEHEN SIE AUCH ZUR VORSORGE ZUM ARZT



Tipp 1: Nehmen Sie regelmäßig Termine entsprechend der ärztlichen Empfehlung zur Krankheitsfrüherkennung wahr.

Tipp 2: Lassen Sie jährlich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt prüfen, ob Sie über einen ausreichenden Impfschutz verfügen.

SORGEN SIE GESUNDHEITLICH VOR



Tipp 1: Verschlechterungen der Gesundheit können in jedem Alter auftreten und sind nicht planbar. Informieren Sie sich zu Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen.

Tipp 2: Setzen Sie nur Personen ein, denen Sie vertrauen. Nehmen Sie bei Nachfragen Kontakt zu Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder der Betreuungsbehörde der Stadt Halle (Saale) auf.

