

# VERZICHTEN 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-aelter-  
werden.de/gesundheitsthemen/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/)

### Impfungen

[www.dgk.de/impfen-und-infektionen/impfschutz-  
nach-altersgruppen/menschen-ab-60](http://www.dgk.de/impfen-und-infektionen/impfschutz-nach-altersgruppen/menschen-ab-60)

### Bewegung

[www.sportinhalle.de/sportangebote](http://www.sportinhalle.de/sportangebote)

### Ernährung

[www.fitimalter-dge.de/mehr-wissen/ernaehrung-im-  
alter](http://www.fitimalter-dge.de/mehr-wissen/ernaehrung-im-alter)

### Zahngesundheit

[https://im-alter-  
inform.de/gesundheitsfoerderung/handlungsfelder/  
mund-und-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, regelmäßig 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.

