

Gesund leben in fünf Minuten.

01 Ernährung

Baue die meisten Mahlzeiten aus sättigenden Grundnahrungsmitteln, einer Proteinquelle und pflanzlichen Lebensmitteln auf.

Genügend gut Die meisten Mahlzeiten aus wenig verarbeiteten Grundnahrungsmitteln zusammenstellen.

Nicht nötig Detox-Kuren, Superfood-Pulver oder starre Verbotslisten.

02 Bewegung und körperliche Leistungsfähigkeit

Bewege dich regelmässig, unterbrich langes Sitzen und trainiere die grossen Muskelgruppen mindestens zweimal pro Woche.

Genügend gut Zwei bis drei Krafttrainings pro Woche durchführen.

Nicht nötig Täglich bis zur Erschöpfung trainieren.

03 Schlaf und Regeneration

Plane genügend Schlafzeit ein und halte Aufsteh- und Schlafenszeiten über die Woche möglichst regelmässig.

Genügend gut Schlafzimmer dunkel, ruhig und angenehm kühl gestalten.

Nicht nötig Jede Nacht anhand eines Wearable-Scores bewerten.

04 Psychische Gesundheit und Stress

Nimm anhaltende Überlastung ernst, schaffe regelmässige Erholung und sprich früh mit einer vertrauten oder professionellen Person.

Genügend gut Arbeits- und Erholungsgrenzen sichtbar planen.

Nicht nötig Dauernd positiv denken.

05 Prävention und medizinische Grundbildung

Kenne deinen Blutdruck, halte Impfungen und altersbeziehungsweise risikogerechte Vorsorge mit einer Fachperson aktuell.

Genügend gut Persönliche Risiken und Familiengeschichte kennen.

Nicht nötig Jährlich jedes verfügbare Laborpanel durchführen.

06 Beziehungen, soziale Gesundheit und Lebenssinn

Pflege regelmässig mindestens einige Beziehungen, in denen ehrlicher Kontakt, Verlässlichkeit und gegenseitige Unterstützung möglich sind.

Genügend gut Mehrere Arten sozialer Verbindung pflegen: Nähe, Gemeinschaft und praktische Unterstützung.

Nicht nötig Ein grosses soziales Netzwerk besitzen.

07 Lebensstil, Gewohnheiten und Umfeld

Gestalte eine kleine wiederholbare Gewohnheit und entferne zugleich einen klaren Risikofaktor wie Rauchen oder häufigen hohen Alkoholkonsum.

Genügend gut Umgebung so gestalten, dass die gewünschte Handlung einfach wird.

Nicht nötig Jede Gewohnheit gleichzeitig verändern.

Gute Grundlagen verhindern nicht jeden Sturm.

Sie verbessern aber Stabilität, Anpassungsfähigkeit und Erholung. Quellenbasierte Orientierung, nicht medizinisch geprüft. Mehr unter gesund.blake.ch