

Was tut mir gut?

Präventionstag am 12.10.2026

- 01 In Bewegung bleiben.**
Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht im Alltag erhalten.
- 02 Selbst aktiv sein.**
Dinge selbst ausprobieren und eigene Fähigkeiten nutzen.
- 03 Verbunden bleiben.**
Kontakte pflegen und am sozialen Leben teilhaben.
- 04 Neues entdecken.**
Lernen, ausprobieren und geistig aktiv bleiben.
- 05 Unterstützung annehmen.**
Hilfe nutzen, wenn etwas allein nicht mehr so gut gelingt.

- 01 Quellen prüfen.**
Prüfe, woher eine Information kommt.
- 02 Vergleichen.**
Wichtige Informationen mit einer zweiten Quelle abgleichen.
- 03 Nachfragen.**
Fragen stellen, wenn etwas unklar ist.
- 04 Vorbereitet sein.**
Fragen für einen Arztbesuch vorher aufschreiben.
- 05 Gute Quellen wählen.**
Wenige Informationsquellen können Orientierung geben.

- 01 Hitze ausweichen.**
Anstrengende Tätigkeiten möglichst auf morgens oder abends legen.
- 02 Kühle Orte nutzen.**
Bei großer Hitze einen kühlen Ort aufsuchen.
- 03 Räume kühl halten.**
Lüften, wenn es draußen kühler ist und tagsüber möglichst wenig Wärme hereinlassen.
- 04 Ausreichend trinken.**
Regelmäßig trinken, auch ohne Durstgefühl.
- 05 Gut geschützt sein.**
Schatten, Kleidung und Sonnenschutz nutzen und auf dich und andere achten.

- 01 Auf dich achten.**
Wahrnehmen, wenn dir etwas zu viel wird.
- 02 Darüber sprechen.**
Gedanken und Belastungen mit anderen teilen.
- 03 Zeit für dich nehmen.**
Auch freie Zeit für dich einplanen.
- 04 In Verbindung bleiben.**
Kontakte pflegen und gemeinsam etwas unternehmen.
- 05 Hilfe annehmen.**
Unterstützung nutzen, wenn du sie brauchst.

- 01 Kurz innehalten.**
Dich fragen: Will ich das gerade wirklich?
- 02 Gewohnheiten kennen.**
Beobachten, wann und wie du konsumierst.
- 03 Pausen ausprobieren.**
Bewusst konsumfreie Zeit einlegen.
- 04 Mediennutzung reflektieren.**
Achten, wie dir deine Nutzung bekommt.
- 05 Eigene Grenzen finden.**
Herausfinden, was dir guttut und wann Unterstützung hilfreich sein kann.

- 01 Kleine Wege nutzen.**
Auch ein paar Schritte zwischendurch bringen Bewegung in den Alltag.
- 02 Gemeinsam aktiv sein.**
Zum Spaziergehen verabreden oder etwas zusammen ausprobieren.
- 03 Bewegung entdecken.**
Tanzen, Radfahren oder Gartenarbeit zählen genauso dazu.
- 04 Sitzen unterbrechen.**
Zwischendurch aufstehen und ein paar Schritte gehen.
- 05 Bewegung finden, die dir guttut.**
Hauptsache, sie passt zu dir und zu deinem Alltag.

- 01 Eigene Grenzen kennen.**
Wissen, was sich für dich gut und richtig anfühlt.
- 02 Grenzen respektieren.**
Die eigenen und die der anderen.
- 03 Über Schutz sprechen.**
Verhütung und sexuelle Gesundheit offen ansprechen.
- 04 Informiert bleiben.**
Wissen, wie du dich vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen kannst.
- 05 Unterstützung nutzen.**
Bei Fragen, Beschwerden oder Unsicherheiten beraten oder testen lassen.

- 01 Vielfalt entdecken.**
Unterschiedliche Lebensmittel und Geschmacksrichtungen ausprobieren.
- 02 Gesundes erreichbar machen.**
Lebensmittel, die du gerne magst, einfach erreichbar machen.
- 03 Bewusst essen.**
Die Mahlzeit bewusst genießen - ohne Handy oder Bildschirm.
- 04 Auf dich hören.**
Hunger und Sättigung wahrnehmen.
- 05 Genießen.**
Essen darf Freude machen - ganz ohne schlechtes Gewissen.

- 01 Vorsorge wahrnehmen.**
Informieren, welche Untersuchungen in deinem Alter wichtig sind.
- 02 Termine wahrnehmen.**
Vorsorgeuntersuchungen rechtzeitig einplanen.
- 03 Impfstatus prüfen.**
Wissen, welche Impfungen aktuell sind.
- 04 Veränderungen wahrnehmen.**
Auffälligkeiten am eigenen Körper ernst nehmen.
- 05 Fragen stellen.**
Unsicherheiten oder familiäre Gesundheitsrisiken beim Arzt ansprechen.

- 01 Pausen einplanen.**
Auch kleine Auszeiten können guttun.
- 02 Abschalten.**
Klare Trennung zwischen Arbeit und Freizeit schaffen.
- 03 Ruhe finden.**
Herausfinden, was dir beim Runterkommen hilft.
- 04 Zeit für Schlaf geben.**
Deinem Körper ausreichend Zeit zur Erholung lassen.
- 05 Weniger ist manchmal mehr.**
Bewusst weniger einplanen und Raum für Pausen und Zeit für dich lassen.

