



<https://blz.li/42fs>

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DIE FÖRDERUNG DER EIGENEN GESUNDHEIT

Veröffentlicht am 18.07.2023 um 11:35 von Redaktion LeineBlitz

Wenn Menschen gefragt werden, was ihnen im Leben am wichtigsten ist, dann wird die Gesundheit häufig an erste Stelle gesetzt. Viele Dinge nur noch wenig Spaß, oder sind nicht mehr möglich, wenn man um seinen Körper und seine mentale Gesundheit zu kümmern etwas dafür tun, dass er lange gesund und fit durchs Leben kommt.

Genügend Schlaf ist einer der maßgebenden Faktoren für einen gesunden Körper

Wer schon einmal unter Schlafprobleme gelitten hat, oder gerade damit zu kämpfen hat, wird wissen, wie wichtig es ist, gut und erholsam zu schlafen. Der Geist. Diese Zeit ist [Tipps für eine erholsame Nacht](#) gegeben. Beschäftigung mit diesem Thema lohnt sich sehr, denn je besser man schläft, desto besser ist der Körper.



Auch eine gute Zahnpflege gehört zur Gesundheitsvorsorge dazu Genügend Schlaf ist notwendig für einen gesunden Körper.

Ein Thema, welches zur Pflege der eigenen Gesundheit gerne vernachlässigt wird, ist die richtige Zahnvorsorge. Einmal im Jahr zum Zahnarzt zu gehen reicht bei Weitem nicht aus und auch eine regelmäßige Zahnreinigung ist gut, jedoch kann sie eine tägliche gründliche Reinigung nicht ersetzen. Hier ist es wichtig, auf die passende [der gesamte Mundraum](#) kann von teils schmerzhaften Problemen befallen werden. Daher sollte die Zahn- und Mundpflege von Kindesbeinen an zum täglichen Schönheitsritual im Bad gehören.

Ernährung und Bewegung sind wichtige Pfeiler eines gesunden Lebensstils

Jedes Jahr zu Silvester nehmen sich Millionen Menschen weltweit vor, endlich gesünder zu essen und sich mehr zu bewegen. Da wird dann gleich der Vertrag im Fitnessstudio abgeschlossen und die nächste Diät begonnen. Doch meist ist die Begeisterung so schnell verflogen, wie sie gekommen ist. Dabei ist ein gesunder Lebensstil einer der wichtigsten Faktoren, um ein langfristig gesundes Leben zu führen. Der menschliche Körper braucht Nährstoffe und er braucht Kalorien in angemessener Anzahl, um richtig funktionieren zu können und Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. Außerdem braucht er Bewegung, denn Muskeln möchten genutzt werden. Erst dann können sie den Körper fit halten und dem Organismus genug Sauerstoff zuführen, damit alle Organe mit ausreichend Blut versorgt werden.

Auch ein gesunder Geist ist von Wichtigkeit

Die geistige Gesundheit ist dabei ebenso ausschlaggebend, wie die körperliche. Denn nur, wenn beide im Einklang sind und der Mensch ein emotional ausgeglichenes Leben führt, kann sein Körper Krankheiten abwehren und sich lange gesund und fit erhalten.