

Tipps & Infos: Die wichtigsten Tipps für die Förderung der eigenen Gesundheit

REGION. Wenn Menschen gefragt werden, was ihnen im Leben am wichtigsten ist, dann wird die Gesundheit häufig an erster Stelle genannt. Denn ohne einen gesunden Körper machen viele Dinge nur noch wenig Spaß, oder sind nicht mehr möglich. Daher ist es wichtig, rechtzeitig damit zu beginnen und sich um seinen Körper und seine mentale Gesundheit zu kümmern. Die Möglichkeiten vorzubeugen sind groß und so kann jeder etwas dafür tun, dass er lange gesund und fit durchs Leben geht.



Genügend Schlaf ist einer der maßgeblichen Faktoren für einen gesunden Körper

Genügend Schlaf ist notwendig für einen gesunden Körper. /

Wer schon einmal unter Schlafprobleme gelitten hat, oder eine Zeit mit wenig Erholung in der Nacht auskommen musste, wird wissen, wie wichtig es ist, gut und erholsam zu schlafen. Denn in dieser Zeit regeneriert sich der Körper ebenso wie der Geist. Diese Zeit ist [so essenziell wichtig für den menschlichen Körper](#), dass ihr gar nicht genug Wichtigkeit eingeräumt werden kann. [Tipps für eine erholsame Nacht](#) gibt es viele, doch hapert es oft an der Umsetzung. Doch die Beschäftigung mit diesem Thema lohnt sich sehr, denn je besser der nächtliche Schlaf, desto kraftvoller die Energie am Tag.

Auch eine gute Zahnpflege gehört zur Gesundheitsvorsorge dazu

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 [Zahnbürste](#) zu achten, denn wie überall in unserem Leben, ist auch hier die Auswahl groß. Weiche oder harte Bürsten, elektrisch oder manuell, lange oder kurze Köpfe, die Möglichkeiten sind enorm und so sollte jeder seine passende Bürste finden. Denn Zahn- und Mundhygiene ist ein wichtiges Thema. Durch einen Mangel an Pflege können nicht nur die Zähne leiden, sondern auch [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.

von [Redaktion LeineBlitz](#)

Erstellungsdatum: 08. May. 2024, 08:03 Uhr
Copyright © 2024, K3 Media, Pattensen.