

## Tipps & Infos: Gesund in die Zukunft!

**REGION.** Das Leben an der Leine, in Niedersachsen, kann wunderschön sein. Die Leine selbst bietet viele Möglichkeiten für wundervolle Spaziergänge und Jogging-, aber auch Radtouren. In einigen Städten der Region kann sich nach getaner Arbeit gut erholt und ausgespannt werden. Da Hannover nicht weit ist und auch einzelne Orte immer wieder Events veranstalten, können aber auch alle jungen Menschen und Junggebliebenen einiges erleben. Um dies jedoch genießen zu können, ist es wichtig, gesund zu sein. Dafür lässt sich auf verschiedene Art und Weise einiges tun.



## Das Immunsystem stärken!

Am wichtigsten ist es, um gesund zu bleiben, das eigene Immunsystem zu stärken. Dies gilt auch für alle, die mit einem zusammen wohnen. Gesundes Essen ist dabei die beste Lösung, um ganz nebenbei etwas für [ein gestärktes Immunsystem](#) zu machen. Obst und Gemüse, aber auch eine ausgewogene Ernährung gehören eindeutig dazu. Am besten ist es also, einfach selbst zu kochen. Jedoch gibt es Momente, in denen dies nicht so einfach möglich ist. Entweder schläft [der innere Schweinehund](#) und lässt dies nicht zu oder der Terminplan spricht dagegen. Dann ist es von Vorteil, dass es auch leckere und gesunde Gerichte gibt, die tief gekühlt sind. Bohnen und Spinat sind dabei nur ein kleiner Anfang. Die Auswahl ist groß und es lohnt sich diese kennenzulernen!

## An die Zukunft denken!

Obwohl es entscheidend sein kann, auf ein [gesundes und ausgewogenes Leben](#) zu achten, ist es auch wichtig zu wissen, was im Notfall mit einem passiert. Die meisten Unfälle passieren im eigenen Haushalt. Dabei bleibt es nicht immer bei Abschürfungen und Prellungen, sondern kann manchmal auch schlimmeres passieren. Manche Menschen leben nach dem Motto, dass 50 % des Tages nur Glück sind, dass sie überlebt werden. In der anderen Zeit sind sie entweder im Bett und schlafen oder wissen, dass keine äußeren Einflüsse auf sie zukommen. Da das Leben allerdings selten in geplanten Bahnen verläuft, ist eine [Patientenverfügung oder auch Betreuungsvollmacht](#) für den Notfall ein kleiner Rettungsanker. In diesem schreibt jeder selbst nieder, was mit der eigenen Person im Schicksalsfall geschehen soll und wer darüber entscheiden darf, wenn man selbst keine Entscheidungen mehr treffen kann.

## Geliebtes Leben!

Manchmal ist die Person, mit der gemeinsam auch gekocht und gelacht wird. Der Lebenspartner oder die Ehefrau. Besteht hier blindes Vertrauen, kann diese auch als [Entscheidungsperson in der Patientenverfügung](#) genannt werden. Um diese Person jedoch in das eigene Leben zu lassen, heißt es sie zu treffen. Dies kann bei einer Veranstaltung in der Region, einem gesunden Kochkurs aber auch einem Spaziergang an der Leine oder vielen anderen Orten passieren. Meist kommt ohnehin die Liebe ins Leben, wenn nicht damit gerechnet wird. Ist die Liebe groß und es werden gemeinsame Zukunftspläne geschmiedet, kommt manchmal auch das Thema Ehe auf. Dann heißt es sich zu informieren, [wer die Trauung durchführt](#) und was jeder sich selbst für

seine eigene Hochzeit wünscht. Allerdings sollte in gesunden Zeiten die Ehe nicht überstürzt geschlossen werden!

## Fazit

Die Gesundheit ist das höchste Gut, das ein Mensch hat. Um sich gesund und ausgewogen zu ernähren, kann auch auf Tiefkühlzutaten und -gerichte zurückgegriffen werden. Besonders, wenn es einmal mit dem Liebsten schnell gehen sollte oder noch [eine Veranstaltung für den guten Zweck](#) nach der Arbeit besucht werden sollte. Verläuft das Leben anders als erwartet, [ist es wichtig abgesichert zu sein!](#)

von [Redaktion LeineBlitz](#)

Erstellungsdatum: 23. April, 2024, 11:28 Uhr  
Copyright © 2024, K3 Media, Pattensen.