



GESUND

Wenn Sie es schaffen, die Verwundbarkeit durch ABC GESUND zu verringern, sind Sie besser vorbereitet, mit Schwierigkeiten umzugehen.

- G** = **Gymnastik und andere Bewegungen**
- Bewegen Sie sich jeden Tag körperlich (mind. 20 Minuten Training pro Tag).
- E** = **Essen und Trinken**
- Essen Sie weder zu viel noch zu wenig.
 - Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper eine ausgewogene Ernährung bekommt.
 - Essen Sie regelmäßig und achtsam über den Tag.
 - Trinken Sie ausreichend.
- S** = **Schlaf**
- Schlafen Sie so viel, dass Sie sich wohl fühlen (also nicht zu viel und nicht zu wenig).
 - Erstellen Sie ein Schlafprogramm für sich, wenn Sie Schlafschwierigkeiten haben.
- UN** = **Untersuchungen und Behandlungen von Krankheiten**
- Achten Sie auf den eigenen Körper. Gehen Sie zum Arzt, wenn es notwendig ist.
 - Lassen Sie sich untersuchen und lassen Sie Krankheiten behandeln.
 - Nehmen Sie verordnete Medikamente ein.
- D** = **Drogen und Alkohol vermeiden!**
- Vermeiden Sie stimmungsverändernde Substanzen (auch Marihuana).
 - Vermeiden Sie nicht-verordnete Medikamente.
 - Vermeiden Sie Drogen (einschließlich Alkohol).

Schonen Sie Ihre Seele,
indem Sie Ihren Körper schonen!