

Gesundheit und Wohlergehen – Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.

3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen zu unserem regelmäßigen Newsletter rund um die Ziele der Agenda 2030. Mit der Agenda 2030, haben sich die Mitgliedstaaten der Vereinten Nationen zu den 17 Nachhaltigkeitszielen mit ihren Unterzielen verpflichtet.

In der heutigen Ausgabe befassen wir uns mit dem SDG 3: Gesundheit und Wohlergehen - Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern

Gesundheit ist ein Menschenrecht und so gehört es zu den erklärten Zielen der Agenda 2030, die Gesundheit aller Menschen zu verbessern. Dafür ist der Zugang zu Gesundheitseinrichtungen und Präventionsmaßnahmen ebenso zentral, wie die Forschung und Entwicklung von Impfstoffen und Arzneimitteln. Auch die Gesundheitsfinanzierung und die Aus- und Weiterbildung von Fachkräften sind nötig, um die Gesundheit der Menschen weltweit zu verbessern.

Einfache Tipps für deinen gesünderen Alltag

Bleib aktiv – Bewegung in deinen Alltag integrieren

- Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem, reduziert Stress und verbessert die allgemeine Gesundheit. Oft reichen schon kleine Veränderungen:
- Nutze das Fahrrad oder gehe zu Fuß, anstatt das Auto zu nehmen
 - Plane bewusste Bewegungspausen im Alltag ein, ein kurzer Spaziergang nach dem Mittagessen wirkt Wunder!
 - Steige eine Haltestelle früher aus und laufe den Rest

Mentale Gesundheit stärken – kleine Pausen, große Wirkung

- Gesundheit bedeutet nicht nur körperliches, sondern auch seelisches Wohlbefinden. Achte auf dich und deine mentale Balance:
- Plane bewusste Pausen in deinem Alltag ein
 - Vermeide ständige Erreichbarkeit und lege Handyfreie Zeiten fest
 - Probiere Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen aus

Vorsorge ernst nehmen

Vorsorgeuntersuchungen helfen, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden:

- Nutze regelmäßige Check-ups bei deinem Hausarzt
- Achte auf empfohlene Impfungen
- Gehe achtsam mit deinem Körper um und höre auf Warnsignale

Gemeinschaft fördern – Gesundheit für alle

- Gesundheit betrifft nicht nur uns selbst, sondern auch unser Umfeld. Kleine Gesten können einen großen Unterschied machen:
- Unterstütze lokale Gesundheitsinitiativen
 - Wenn du gesundheitlich in der Lage bist, gehe Blut spenden
 - Engagiere dich für eine saubere Umwelt – saubere Luft und sauberes Wasser sind essenziell für unsere Gesundheit
 - Sei achtsam im Umgang mit anderen und fördere eine Kultur der Rücksichtnahme und des Wohlbefindens

Eine Challenge für die nächste Woche: Wähle einen oder mehrere Tipps aus und setze sie um!

NEWSLETTER

Gesundheit und Wohlergehen – Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.

**KLIMA
SCHUTZ
AGENTUR**
LANDKREIS
HILDESHEIM

Bis zum nächsten Mal, Ihre Klimaschutzagentur

PS: Weitere Informationen zu den Sustainable Development Goals sind auf folgenden Internetseiten zu finden: <https://sdg-portal.de/de/>, <https://17ziele.de/>, <https://unric.org/de/17ziele/>

**ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG**