**Essen und die geistige Gesundheit**

Die Verbindung zwischen Essen und der geistigen Gesundheit spielt eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden. Erkunden Sie in diesem Monat Ressourcen, um eine positive Beziehungen zu Lebensmitteln zu fördern und insgesamt Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen. Finden Sie anlässlich des Weltkrebstags zusätzliche Ressourcen, um Einzelne und ihre Fürsorger im Umgang mit Krebs zu unterstützen.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:**  **Spezielle Artikel** zum Thema:   * Warum Lebensmittel weder „gut“ noch „schlecht“ sind und worum es beim „All-Foods-Fit“-Ansatz geht * Den Unterschied zwischen Essstörungen und gestörtem Essverhalten verstehen * Wie die Diagnose, Erholung und Behandlung von Krebs Ihre psychische Gesundheit beeinträchtigen kann und Strategien, um damit umzugehen * Mitfühlende Wege, um Angehörige mit einer Krebsdiagnose zu unterstützen   **Interaktive Tools und Ressourcen**, um die Anzeichen von Essstörungen besser zu verstehen  **Schnellanleitung,** um gesunde und ungesunde Beziehungen zu Lebensmitteln zu verstehen  **Mitgliederschulung** „Ich habe zu viel zu tun, um gesund zu essen“  **Schulungsressourcen für Manager**, einschließlich „Führungskräfte priorisieren Familien“ |

[Toolkit aufrufen](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwarten können:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – jeden Monat aktuelle Inhalte zu einem neuen Thema. |
|  | **Mehr Ressourcen** – Angebote mit zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools. |
|  | **Inhaltsbibliothek** – unbeschränkter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten. |