

Feiern Sie den Weltgesundheitstag

Möglichkeiten, um sich um Ihre gesamte Person zu kümmern



Am 7. April feiert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ihr 75-jähriges Bestehen. An diesem Tag im Jahr 1948 kamen Nationen offiziell zusammen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden weltweit zu fördern.

Seither haben wir durch Beharrlichkeit, Innovation und Engagement große Fortschritte gemacht. Heute verfügen wir über Behandlungen und Heilverfahren für schmerzhaft und tödliche Erkrankungen, und jeden Tag kommen neue Entdeckungen und Durchbrüche hinzu. Mehr Menschen als je zuvor haben Zugang zu medizinischer Versorgung, Ressourcen und Unterstützung, um ein längeres und gesünderes Leben zu führen.

Trotzdem liegt noch ein weiter Weg vor uns – und jeder von uns kann dazu beitragen, indem er sein Möglichstes tut, um besser auf sich selbst zu achten.

Lassen Sie uns beginnen

Auch wenn die spezifischen Gesundheitsbedürfnisse jedes Einzelnen einzigartig sind, gibt es mehrere miteinander verbundene Dimensionen, die zur Gesundheit und zum Wohlbefinden des „gesamten Menschen“ beitragen. Dazu gehören:

- **Körperliche Gesundheit**

Zur Förderung Ihrer körperlichen Gesundheit gehören grundlegende Dinge, wie z. B. ausreichend Schlaf, regelmäßige körperliche Bewegung und eine gesunde Ernährungsweise sowie die Einhaltung der empfohlenen Routineuntersuchungen, wie z. B. jährliche Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, Tests und Screenings. Sie umfasst auch die komplexen Einzelheiten Ihrer persönlichen Umstände, wie z. B. das Befolgen der Anweisungen Ihres Arztes, um Krankheiten oder Verletzungen zu vermeiden bzw. zu behandeln.



7. April

.....
Alles Gute zum Weltgesundheitstag
#HealthForAll #WHO75

- **Psychische Gesundheit**

Zur Förderung Ihrer psychischen und emotionalen Gesundheit sollten Sie sich überlegen, wie Sie proaktiv mit Stress umgehen, Ihren Optimismus wahren und Ihre Belastbarkeit aufbauen können. Um Stress zu bewältigen, sollten Sie auf der Arbeit und in Ihrem Privatleben nicht zu viele Verpflichtungen übernehmen. Tun Sie auch Dinge, die Ihnen helfen, Spannungen abzubauen. Nehmen Sie sich beispielsweise Zeit, um zu entspannen, Sport zu treiben und zu lachen und nehmen Sie an Aktivitäten teil, die Ihnen Spaß machen. Der Aufbau sinnvoller sozialer Beziehungen zu positiven und aufmunternden Personen kann dazu beitragen, Freude und Positivität in Ihr Leben zu bringen. Dasselbe gilt auch für das Praktizieren von Dankbarkeit, das Ihnen helfen kann, sich auch in schwierigen Zeiten an das Gute im Leben zu erinnern. Falls Sie an einer situationsbedingten oder chronischen psychischen Erkrankung leiden, wenden Sie sich an eine qualifizierte Stelle und befolgen Sie Ihren Behandlungsplan entsprechen.

- **Finanzielle Gesundheit**

Die finanzielle Gesundheit wirkt sich auf Ihr allgemeines Wohlbefinden aus und genau wie normaler Stress kann auch chronischer finanzieller Stress zu ernsthaften Erkrankungen führen, einschließlich Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes, Depressionen und Angstzustände. Finanzielle Gesundheit ist kein Maßstab dafür, wie wohlhabend man ist, sondern vielmehr dafür, ob man über die Mittel verfügt, um seinen täglichen Lebensunterhalt zu bestreiten und bei Bedarf Gesundheitsdienste in Anspruch zu nehmen.

Während viele finanzielle Faktoren außerhalb Ihrer Kontrolle liegen, können wir in der Regel einige Maßnahmen ergreifen, um unsere finanzielle Gesundheit und unser finanzielles Wohlbefinden zu stärken. Dazu gehört auch das Treffen fundierter Entscheidungen, damit wir unser Bestes tun, um entsprechend unseren Verhältnisse zu leben, realistische Ziele zu setzen und uns so weit wie möglich auf das Unerwartete vorzubereiten.

Dies sind nur einige Möglichkeiten, um Ihre „ganzheitliche Gesundheit“ in Schwung zu bringen. Auch wenn jeder von uns seinen eigenen Weg des Wohlbefindens gehen muss, so kann doch jeder Einzelne von uns einen Unterschied bewirken. Gemeinsam können wir die „Gesundheit für alle“ vorantreiben, um den gesundheitlichen Herausforderungen von heute und morgen zu begegnen.

Quellen:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. [cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm](https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm). Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://www.globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm). Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. [mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968). Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. [nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/](https://www.nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf). Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.



Erfahren Sie mehr

Besuchen Sie [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com), wo Sie die Unterstützung und Ressourcen erhalten, die Ihnen und Ihrer Familie zu einem gesünderen Leben verhelfen können.

Optum

optum.com

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar und es können Deckungsausschlüsse und -beschränkungen gelten.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Im Rahmen der laufenden Verbesserung seiner Produkte und Dienstleistungen behält sich Optum das Recht vor, technische Daten jederzeit ohne Ankündigung zu ändern. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF9566319 139831-032023 OHC