



Diktat

Was können wir für unsere Gesundheit tun?

Wir alle leben sehr ungesund, das wissen wir auch. Und trotzdem tun wir viel zu wenig für unsere Gesundheit. Man muss aber auch nicht unbedingt immer zum Arzt gehen. Bei Erkältungen zum Beispiel kann man auch selbst viel machen. Es gibt da viele Tipps: Kamillentee trinken, viel Obst und Honig essen.

Viele haben Schlafstörungen. Das kann viele Gründe haben: Stress auf Arbeit, zu viel Kaffee, Angst oder auch schweres Essen am Abend. Der Schlaf ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Also sind Schlafstörungen sehr gefährlich. Hier sind ein paar Ratschläge: abends spazieren gehen, ein Bad nehmen, Schlaftee trinken, das Zimmer lüften, leise Musik hören oder Joga machen.

Es gibt die Meinung, man soll keine Tabletten nehmen, aber sie helfen oft schnell und man kann schnell wieder gesund werden. Sie entscheiden selbst: Tabletten oder Naturmedizin. Wenn Sie aber Tabletten nehmen möchten, sollen Sie lieber doch zum Arzt gehen.