Machen Sie mit: Unsere begleitenden Challenges

Dieses Booklet begleitet die Vortragsreihe und übersetzt die Monatsthemen in alltagstaugliche Routinen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um kleine Schritte, die sich realistisch umsetzen lassen – und die langfristig etwas verändern.



So fuktioniert‘s

Jede Woche hat eine klare Aufgabe. Wählen Sie eine Uhrzeit oder Situation, die gut zu Ihrem Alltag passt – dann wird‘s leichter, dranzubleiben.

Zeitrahmen

Meist reichen 5 bis 15 Minuten am Tag. Hauptsache regelmäßig – kleine Routinen zählen mehr als gelegentliche Großaktionen.

Verknüpfung

Passende Vorträge und Übungen liefern Hintergrundwissen und konkrete Tools zur Umsetzung im Alltag.

Machen Sie mit und entwickeln Sie Schritt für Schritt gesunde Routinen für Ihren Alltag!

Unsere Challenges im November

Diese Challenge unterstützt dabei, den eigenen Gesundheitsstatus bewusster wahrzunehmen, Muster zu erkennen und Vorsorge aktiv anzugehen – bevor aus kleinen Signalen größere Themen werden.



WOCHE 1

Vorsorge-Check des Jahres durchführen

10 bis 15 Minuten Zeit nehmen und überlegen: Welche Vorsorge- oder Kontrolluntersuchungen waren dieses Jahr bereits dran? Was fehlt noch – Zahnarzt, Hautarzt, Blutbild, Augenarzt, Krebsfrüherkennung? Offene Punkte notieren und 1 bis 2 konkrete nächste Schritte priorisieren und direkt einen Termin buchen.

Tipp: Vorsorge ist keine Schwäche – sie ist vorausschauendes Handeln.

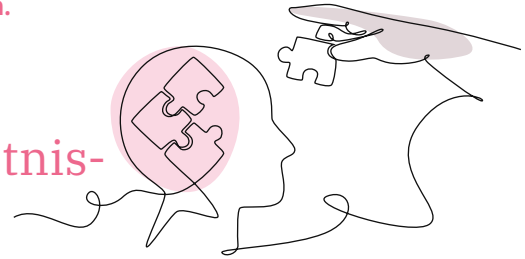


WOCHE 2

Hormon-Tagebuch führen und Muster erkennen

Täglich kurz Energie, Stimmung und Schlafqualität festhalten – reicht auch als Kurznotiz (zum Beispiel 1 – 5 Punkte). Optional: besondere Faktoren notieren wie Stress, Zyklus, Ernährung oder Bewegung. Ziel ist nicht Vollständigkeit, sondern das Erkennen von Mustern: Wann fühle ich mich gut? Wann nicht – und warum?

Tipp: Eine einfache Tabelle oder Notiz-App reicht völlig aus.



WOCHE 3

10 Minuten Gedächtnistraining täglich

Jeden Tag 10 Minuten gezielt das Gedächtnis fordern: Memory, Kreuzworträtsel, Wortliste auswendig lernen, Zahlenreihen merken oder eine kurze Konzentrationsübung. Abwechslung ist wichtig – das Gehirn braucht neue Reize. Wer regelmäßig trainiert, beugt kognitivem Abbau aktiv vor.

Tipp: Apps wie Lumosity oder Elevate bieten täglich wechselnde Übungen.



WOCHE 4

Selbstcheck & konkreten Termin einplanen

Kurz innehalten und ehrlich fragen: Wie geht es mir körperlich und mental? Gibt es Beschwerden, Veränderungen oder Signale, die ich schon länger ignoriere? Wenn ja: jetzt einen passenden Termin für Vorsorge, Abklärung oder Beratung einplanen – nicht auf „irgendwann“ vertagen. Der Selbstcheck ist der erste Schritt.

Tipp: Beschwerden, die länger als 2 Wochen anhalten, gehören abgeklärt.