



## **Unsere Gesunde Gemeinde Rüstorf beteiligt sich in den Jahren 2026 und 2027 am Präventionsschwerpunkt Vor.Sorge.**

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitschecks liefern wertvolle Informationen über den eigenen Gesundheitszustand. Krankheiten können früh erkannt und durch gezielte Maßnahmen reduziert werden. Außerdem bieten diese Untersuchungen einen guten Rahmen, um persönliche Gesundheitsrisiken zu besprechen und individuelle Empfehlungen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu erhalten.

Auch die Gesundheitskompetenz – also die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und für Entscheidungen zu nutzen – spielt eine wichtige Rolle. In Kombination mit ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung und einem bewussten Blick auf die psychische Gesundheit lassen sich Erkrankungen effektiv vorbeugen. Denn: **„Vor.Sorge ist besser als Nachsorge.“**

In den kommenden zwei Jahren wird unsere Gesunde Gemeinde diesen Schwerpunkt aufgreifen und das Programm entsprechend gestalten.

Folgende Angebote sind bereits in Vorbereitung:

- Abschalten statt ausbrennen – Wege aus dem digitalen Hamsterrad
- Risikofaktoren von Alzheimer/Demenz – was kann ich vorbeugend tun?
- Mit 66 fängt das Leben an – aber was, wenn es aus der Balance gerät?
- In der Gemeindezeitung und auf der Homepage der Gemeinde Rüstorf finden Sie regelmäßig wertvolle Tipps und Anregungen für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit

Haben Sie Ideen, Wünsche oder Fragen? Wir laden alle Interessierten herzlich ein, sich einzubringen und die Angebote mitzugestalten.

Mit unserem Programm möchten wir zur Selbstvorsorge und zur Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen motivieren.

**Wir freuen uns über Ihre Beteiligung!**