

Gesunde Tipps einer angehenden Ärztin: So schützt du deinen Körper!

Eine angehende Ärztin gibt drei hilfreiche Tipps für ein gesundes Leben, um Krankheiten vorzubeugen und Wohlbefinden zu fördern.

Frankfurt, Deutschland - Die angehende Ärztin Julia Saliger, die ihre Erfahrungen im Gesundheitsbereich teilt, gibt wertvolle Tipps zur Verbesserung der eigenen Gesundheit. Einen zentralen Fokus legt sie darauf, die Signale des Körpers ernst zu nehmen. In ihrer Kolumne auf **watson** erklärt sie, dass sowohl physische als auch mentale Veränderungen wichtige Hinweise auf den Gesundheitszustand liefern. So können beispielsweise Hautunreinheiten oder Verdauungsprobleme Signalgeber für eine nachlassende Gesundheit sein. Saliger empfiehlt, regelmäßig zu reflektieren, ob man ausreichend schläft, die richtige Ernährung hat und den Stress im Griff behält.

Weniger Salz, mehr Bildung

Ein weiterer Aspekt von Saligers Gesundheitsstrategie ist der bewusste Umgang mit Salz. Obwohl sie zunächst glaubte, durch frische Küche und Sport gesund zu leben, wurde ihr bewusst, dass ein übermäßiger Salzkonsum erhebliche Gesundheitsrisiken birgt. Tatsächlich sind laut dem RKI nahezu 30 Prozent der Frauen zwischen 18 und 65 Jahren von Bluthochdruck betroffen. Um dem entgegenzuwirken, empfiehlt sie, die Salzaufnahme zu reduzieren. **Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung** rät, nicht mehr als 6 Gramm Salz pro Tag zu konsumieren.

Ein weiterer überraschender, jedoch effektiver Tipp von Saliger

ist die kontinuierliche Weiterbildung. Sie betont, dass das Lernen neuer Fähigkeiten oder Kenntnisse nicht nur geistig anregend ist, sondern auch zur allgemeinen Gesundheit beiträgt. Ob durch Sport, Musik oder berufliche Weiterbildung – Saliger ist überzeugt, dass jeder neue Lernerfolg das Selbstbewusstsein stärkt und dabei hilft, gesund zu bleiben. Sie spricht sich somit für eine ganzheitliche Sicht auf Gesundheit aus, die über Ernährung und Fitness hinausgeht, wie sie in **watson** erläutert.

Details	
Ort	Frankfurt, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.fr.de• www.watson.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at