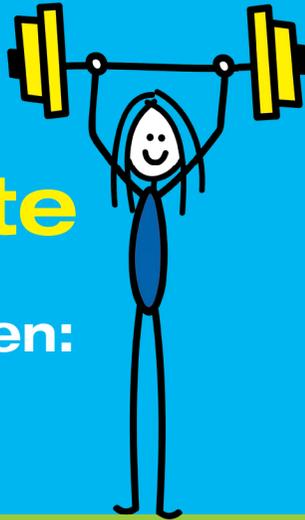


# 7 Schritte

um gesund  
zu bleiben:



# Bist du gesund?

Geh' auf  
Nummer sicher!



- Mehr bewegen!
- Lachen – Beziehungen pflegen!
- Täglich Obst und Gemüse genießen!
- Mehr Wasser – weniger Limonaden und Säfte trinken!
- Alkohol, Süßigkeiten und Knabbersachen nur in Maßen!
- Das Rauchen aufgeben!
- 1 x im Jahr zur Vorsorgeuntersuchung!

EINE INITIATIVE DER:

## Vorsorgeuntersuchung

## Jetzt Termin vereinbaren!

# Vorsorgen bringt's.



Mein Termin  
zur kostenlosen  
Vorsorgeuntersuchung:

(Arztstempel)

# Warum vorsorgen?

Risikofaktoren früh erkennen und etwas dagegen unternehmen, Krankheiten rechtzeitig erkennen und schon im Frühstadium behandeln.

Im Mittelpunkt der Vorsorgeuntersuchung stehen weit verbreitete Leiden, wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Gefäßverkalkung – die Folge können Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein.

Im Frühstadium können viele Krankheiten zum Teil vollständig geheilt werden.  
Deshalb ist es wichtig, seine Gesundheit einmal im Jahr vom Arzt abchecken zu lassen!

Die Vorsorgeuntersuchung ist der Schlüssel zu einem langen Leben bei guter Gesundheit.