



NOURISH

- Eat the rainbow
- Mediterrane Ernährung mit Gemüse, Vollkorn, Nüssen und Fisch
- Wenig rotes Fleisch, Zucker und verarbeitete Lebensmittel
- Protein: 1,0–1,2 g / pro kg Körpergewicht / Tag
- Ballaststoffe: min. 30g/Tag
- ausreichend Calcium, Omega 3 und Vitamin D



BALANCE

- Stressmanagement durch:
 - Achtsamkeit, Entspannung, Atemübungen oder Yoga
- Kann Stimmung, Lebensqualität und Symptome verbessern*



MOVE

- mind. 150 Minuten Bewegung mit moderater Intensität
- Krafttraining an zwei oder mehr Tagen
- Training zur Verbesserung von Balance und Koordination



MEDICAL

- **Herz:** Blutdruck, Blutzucker, Lipidprofil kontrollieren
- **Knochen:** DXA (bei Risiko), Vit. D, Calcium +
- **Brust:** Monatliche Selbstuntersuchung, Mammographie (alle 2 y (50–75 J.))
- **Vorsorge:** Pap-/HPV-Test ab 35 J. alle 3 Jahre, Darmkrebsvorsorge ab 50 J



REST

- Regelmäßige Schlaf- / Aufstehzeiten
- reduziere Koffein und Alkohol
- kühler/dunkler Raum
- Kein Bildschirmlicht / grelles Licht vor dem Schlafengehen
- Stressmanagement über den Tag



CONNECT

Pflege enge Beziehungen und soziale Kontakte.
Stärkt mentale+körperliche Gesundheit



MODERATE

Kein Tabak, wenig Alkohol und Koffein.
Erhöhen Risiken/verstärken Symptome.