

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 1 / 13. Januar 2025

## **Fit und vital 2025: Mit Bewegung und ausgewogener Ernährung in ein gesundes Jahr starten**

Der Jahresbeginn ist für viele Menschen eine Zeit der guten Vorsätze. Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) möchte die Menschen in Sachsen-Anhalt dazu ermutigen, den Fokus auf einen gesunden Lebensstil zu legen – mit mehr Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung als zentrale Bausteine. „Gesundheit ist unser wertvollstes Gut, und sie beginnt oft mit kleinen Schritten“, erklärt Anja Danneberg, Ökotrophologin bei der LVG. Gerade nach den Feiertagen, die oft von reichhaltigem Essen und weniger Bewegung geprägt sind, ist der Januar ein idealer Zeitpunkt, um bewusst wieder aktiver zu werden.

Regelmäßige körperliche Aktivität hat nicht nur einen positiven Einfluss auf das Gewicht, sondern verbessert auch die Stimmung und das Immunsystem. Besonders in den Wintermonaten ist Bewegung wichtig, um den Stoffwechsel anzukurbeln und Infekten vorzubeugen. Die LVG empfiehlt, mindestens 30 Minuten bewusste Bewegung pro Tag einzuplanen. Ein Spaziergang an der frischen Luft, eine Wanderung mit Freunden oder eine kleine Fitnessroutine zu Hause – jede Aktivität zählt. Wichtig ist, eine Bewegungsform finden, die Spaß bereitet, denn das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dabei zu bleiben.

Neben Bewegung ist die Ernährung ein weiterer Grundpfeiler für ein gesundes Leben. „Im Winter bieten saisonale Lebensmittel wie Grünkohl, Rotkohl oder Rote Bete wertvolle Nährstoffe, die den Körper mit Vitaminen und Mineralien versorgen. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen sind hervorragende Energielieferanten und lassen sich vielseitig zubereiten“, rät Anja Danneberg. Ein bunter Teller mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten macht nicht nur lange satt, sondern liefert auch die nötige Energie für einen aktiven Alltag.

Die Landesvereinigung für Gesundheit engagiert sich seit 1990 als gemeinnütziger Verein unter dem Motto „Gesundheit für Sie!“, gemeinsam mit zahlreichen Partnerinnen und Partnern aus Sachsen-Anhalt für die Gesundheit der Bevölkerung.

Ihr\*e Ansprechpartner\*in: Anja Danneberg, LVG, Telefon 0391/288683 – 0

Die LVG wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt