

GESUNDE GEWOHNHEITEN : FRÜHER UND HEUTE

Wie hat sich die soziale Wahrnehmung in Bezug auf die gesunde Gewohnheiten geändert ? Ein nachhaltiges Leben, eine gesunde Ernährung, Wanderung ... sind häufige Themen, auf denen man heutzutage achtet. Auffällig ist, dass diese Begriffe früher kaum genannt worden waren, und ganz im Gegenteil dazu wird heute die Suche nach einem gesunden Leben eine Priorität.

Um ein umweltfreundliches Leben zu genießen, hatte man in der Vergangenheit keine Chancen. In der Gegenwart spielen die Netzwerke eine entscheidende Rolle auf der ganzen Welt. Es ist auch einfach zu erklären, weil die digitale Medien viele Vorteile anbieten. Beim Surfen im Internet kann man heute hilfreiche Tipps finden, um ein besseres Leben zu führen. Damit kann man auch ein glücklicheres Leben leben. Ohne Netzwerke konnte man in der Vergangenheit keine richtige Information einfach erhalten, um unsere Gesundheit zu verbessern. Man kann deutlich erkennen, dass der Lebensmittelkonsum heute ganz anders im Vergleich zu der Vergangenheit ist.

Die aktuelle vielfältige Information, wie eine gute Produktsicherheit, und ein großes Interesse für die Nahrungsmittelqualität bestätigen, dass eine gesunde Ernährung heutzutage eine wichtige Rolle spielt. Ohne eine richtige Kontrolle könnte man früher die Lebensmittelsicherheit nicht garantieren.

Interessant ist, dass unzählige Sportarten, vielfache Aktivitäten im Freien, und vor allem, Wanderungen eine Priorität der Menschen geworden sind. Sie haben heute die früheren konventionellen Freizeitsaktivitäten ersetzt.

Was die Wellness betrifft, kann man auch feststellen, dass qualifizierte Fachkräfte neue Wege zur Gesundheitsbehandlung erforschen. Es gibt, deshalb immer mehr gesundheitsbewusste Menschen mit neuen Ideen, die die konventionelle Routine vermeiden wollen.

Die Natur, körperliche Bewegung, Mobilität, gesunde Ernährung ... sind die neuen Tendenzen, und auch die neuen Begriffe, auf denen die aktuelle Konsumgesellschaft achtet.

Gesundheit ist in. Es lohnt sich. Daran ist nicht zu zweifeln.

Von Manuel Yáñez (Deutsch C1-EOI Ferrol)