



# Gemeinsam gesund leben – mit Sundi

Starten Sie jetzt – besuchen Sie uns auf [www.sundi.eu](http://www.sundi.eu)

# Stellen Sie sich vor,

Sie könnten ausgedehnte Wanderungen unternehmen, Ihre Reisen genießen, mit Ihren Enkelkindern unbeschwert spielen oder Ihr Lieblingshobby ohne Einschränkungen ausüben – auch in vielen Jahren noch.

*Sundi hilft Ihnen, Ihre Gesundheit nachhaltig zu stärken, damit Sie Ihr Leben voller Energie genießen können.*



# Was ist Sundi?

Ihr persönlicher Partner für Vorsorge und mehr Lebensqualität.

Sundi ist ein **kostenloses** und **werbefreies Online-Angebot**, das sich ganz an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen lässt. Es bietet leicht verständliche und praktische Tipps, um gesunde Gewohnheiten ohne Mühe in Ihren Alltag einzubauen.



- **Verständliche Texte** zu wichtigen Gesundheitsthemen
- **Interaktive Inhalte**, die Gesundheitsvorsorge leicht verständlich machen
- **Praktische Tipps** für eine nachhaltige und gesunde Lebensweise
- „**Frag Sundi**“ – ein virtueller Gesundheitsassistent, der in über 80 Sprachen antwortet
- Die Möglichkeit, **persönliche Gesundheitsziele** festzulegen, zu verfolgen und zu erreichen

# Was Sie erwartet:

Sundi macht es Ihnen leicht, Gesundheitsvorsorge Schritt für Schritt zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens zu machen. Die Inhalte sind einfach verständlich, wissenschaftlich geprüft und auf Ihre Lebensphase zugeschnitten.

## Themenbereiche:



### Besser schlafen:

Erholsame Nächte für mehr Energie



### In Balance bleiben:

Alte Gewohnheiten ändern und neue aufbauen



### Mehr Bewegung:

Ohne aufwändige Sportprogramme – ganz in Ihrem Tempo



### Bewusst essen und genießen:

Gesunde Ernährung leichtgemacht



### Aktuelle Themen:

Trends, wissenschaftliche Erkenntnisse und Inspiration für ein gesundes Leben



### Stress reduzieren:

Einfache Techniken für mehr Gelassenheit im Alltag

## Ihre Vorteile:

- **Gesundheitsziele erreichen:** Mit „Frag Sundi“ finden Sie Ihre persönlichen Ziele und verfolgen sie Schritt für Schritt.
- **Wissen, das hilft:** Verständliche und wissenschaftlich geprüfte Inhalte rund um Gesundheit und Vorsorge, die Sie leicht umsetzen können.
- **Wohlfühlen im Alltag:** Tipps, die Ihr Leben bereichern – kostenlos, werbefrei und genau auf Sie zugeschnitten.

# Sundi ☸

Sundi ist eine **Initiative** von zwei bekannten Gesundheitsinstitutionen: dem **Bosch Health Campus** in Stuttgart und der **Charité – Universitätsmedizin** in Berlin.

Expertinnen und Experten arbeiten hier zusammen, um zuverlässige und leicht verständliche Informationen über einen gesunden Lebensstil bereitzustellen. Alle Inhalte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen – **verständlich, unabhängig und vertrauenswürdig**.



Jetzt informieren und mitmachen –  
auf [www.sundi.eu!](http://www.sundi.eu)

Eine Initiative von:



**Bosch Health  
Campus**

