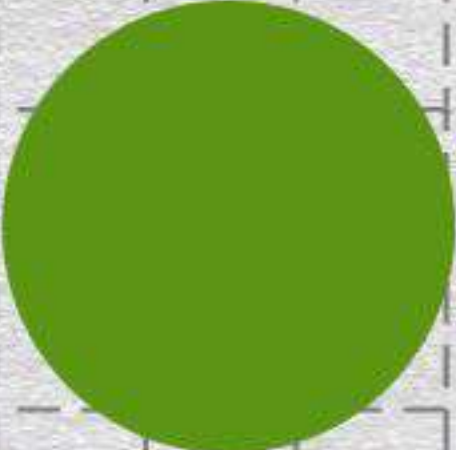


**TREND CHECK:  
SOCIAL FITNESS**





**Studien haben herausgefunden, dass soziale Isolation sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann.**

**Die Lösung: gezielte Förderung sozialer Interaktionen im Alltag.**





- Kleine Gespräche mit Fremden, z.B. Deinem Barista
- Soziale Events & Vereine
- Reconnect mit alten Bekannten