

Gesundheits-Tram

Freizeit

13. September – 12. Dezember 2007



Verzeichnis

Freie Zeit, feine Zeit	3
Atmung Ausgeschlafen!	4
Bewegung Spaß statt Leistungsdruck im Sport	6
Ernährung Vom Alltag zum Ereignis	8
Entspannung Unbeschwert wie die Kinder	10
Fokus Frei(zeit) ohne Suchtverhalten	12
Umwelt Zuviel Lärm ist ungesund	18
Kurzgeschichte Mein Körper und ich, von Peter Schneider	20
Impressum	22
Kontakt und Agenda	23

Freizeit

13. September – 12. Dezember 2007



Freie Zeit, feine Zeit

Um Suchtprävention, Unfallprävention, Lärmschutz und Kommunikation geht es in dieser Broschüre. Tönt Ihnen das zu nüchtern für ein so schönes Thema wie Freizeit?

Dann lesen Sie: Was wertvolle freie Zeit und guter Schlaf miteinander zu tun haben. Oder wie Sie feiern können, damit auch nach dem Fest die Freude überwiegt. Oder wie Sie wieder zum kindlichen Spielen zurückfinden. Und wie Sie mit dem Lärm der anderen umgehen können.

Viel Vergnügen und gute Erholung!

Ausgeschlafen!

Sind Sie tagsüber ständig müde? Oder schlafen Sie gar in den ungünstigsten Momenten ein? Das hat meist mit chronischem Schlafmangel oder mit ungenügender Schlafhygiene zu tun. Wir alle wissen, dass man vor dem Schlafengehen auf koffeinhaltige Getränke, schwere Mahlzeiten, Nikotin und Alkohol verzichten sollte. Ausserdem ist es besser, lästige Lichtquellen, zu hohe Temperaturen und störende Lärmgeräusche im Schlafzimmer zu vermeiden.

Schnarchen kommt häufig vor. Davon betroffen sind etwa 20 Prozent der Gesamtbevölkerung, also jeder Fünfte. Und: Je älter man wird, desto eher schnarcht man. Mit etwa 20 Dezibel (dB) hält sich die Lautstärke des Schnarchens normalerweise in Grenzen und entspricht dem Brummen eines Kühlschranks. Ein Schnarcher kann aber auch 90 dB erreichen. Und das entspricht dann dem Lärm eines vorbeifahrenden Lastwagens.

Die Schnarch-Geräusche entstehen durch Vibrationen in Rachen und Nase und weil während des Schlafens die betroffenen Muskeln erschlaffen. Das ist meistens harmlos. Der Luftstrom bleibt erhalten, der Atemrhythmus und die Schlafqualität bleiben ungestört. Kommt es aber zu einem Verschluss der oberen Atemwege, so dass die Atmung im Schlaf oftmals lange aussetzt, handelt es sich um ein krankhaftes Schnarchen, dem sogenannten Schlafapnoe-Syndrom. Übergewicht, männliches Geschlecht und zunehmendes Alter sind ursächliche Fak-



toren dafür. Wer darunter leidet, erwacht häufig, leidet am Tag unter Müdigkeit, hat Konzentrations- und Gedächtnisstörungen und ist reizbar. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen und das Unfallrisiko ist deutlich erhöht.

Kurz und gut:

- Testen Sie auf www.schnarch.li ihr Risiko für Schlafapnoe.
- Kein schweres oder spätes Abendessen, kein Alkohol am Abend.
- Regelmässige körperliche Betätigung – Abnehmen hilft gegen das Schnarchen.
- Hände weg von Schlaftabletten – diese können Schnarchen sogar provozieren. Besser ist ein regelmässiger Schlafrhythmus.
- Schlafen in Rückenlage vermeiden – ein im Rückenteil des Pyjamaoberteils eingenähter Tennisball kann helfen. Schlafen mit leicht erhöhtem Oberkörper reduziert das Schnarchen ebenfalls.

Spass statt Leistungsdruck im Sport

Kennen Sie das nicht auch: Sie nehmen sich am Morgen vor, am Abend Sport zu treiben, haben dann aber noch tausend andere Dinge zu erledigen oder das Wetter ist zu schlecht. Und wenn nicht, haben Sie sonst eine Ausrede... Vielleicht nehmen Sie sich zuviel vor und setzen deshalb Ihre Ziele nicht um. Versuchen Sie es doch einfach mal mit dem Grundsatz «Weniger ist mehr», wobei Sie sich weniger Sport auf einmal zumuten und dafür mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen sollten.



Gesunder Sport

Es ist besser, täglich einige Minuten bis eine halbe Stunde Sport zu treiben, als seinen Körper ab und zu völlig auszupumpen. Wie wär's zur Abwechslung mal mit einigen Minuten Frühsport? Drehen Sie direkt nach dem Aufstehen eine Runde um den Block oder wenn möglich

im nahe gelegenen Park. Sie fühlen sich danach wunderbar fit und sind bereit, den Tag gestärkt in Angriff zu nehmen. Ausserdem tragen Sie nicht das schlechte Gewissen mit sich, am Abend nun wirklich mal den Worten Taten folgen zu lassen.

Es muss nicht gleich ein Marathon sein

Marathon, Gigathlon, Ironman... das ist nicht jedermanns Sache! Lassen Sie sich nicht von anderen unter Druck setzen und setzen Sie sich persönliche, auf Sie zugeschnittene Ziele. Sie sollten allerdings nicht eine zu rasche Leistungssteigerung erwarten oder sich beim ersten Training gleich schon übernehmen. Denn so schwindet die Motivation. Fangen Sie langsam an. Wenn Sie zum Beispiel täglich eine halbe Stunde mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, können Sie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenschmerzen vorbeugen oder günstig beeinflussen.

Kurz und gut:

- Beim Sport muss man nicht immer ans Limit gehen. Regelmässig etwas Sport ist gesünder, als sich ab und zu völlig zu verausgaben.
- Nehmen Sie sich beim Training nicht zuviel vor.
- Treiben Sie Sport, weil es Ihnen Spass macht, nicht weil Sie sich oder anderen etwas beweisen wollen.
- Bewegung am Morgen bringt den Kreislauf in Schwung.

Vom Alltag zum Ereignis

Kochen liegt im Trend. Davon zeugen unzählige Kochbücher in den Regalen der Buchhandlungen, die mannigfaltigen Kochkurse und die Kochsendungen mit hoher Einschaltquote am Fernsehen. Das Kochen im Alltag scheint hingegen zu verschwinden.

Denn gleichzeitig mit dem Kochtrend boomt auch die Mikrowelle. Zahlreiche Menschen sitzen regelmässig vor Fertiggerichten und Fastfood, und viele kochen schon gar nicht mehr selber.

Kochen war einmal ein Inhalt gebender und selbstverständlicher Bestandteil des Alltags. Heute ist das Kochen ein spezielles Ereignis geworden, über das man spricht und das man im Fernsehen bestaunt, das aber vom Alltag in die Sphäre des Besonderen gewandert ist. An Wochenenden werden in Hightechküchen ausgeklügelte Menus zelebriert und den Gästen stolz aufgetischt. Im Alltag hingegen werden Pizzas bestellt, Snacks gegessen, Fertiggerichte in den Mikrowellenofen geschoben. Dies ist insofern bedauerlich, da es der Alltag ist, der Gewohnheiten formt. Und es ist das Alltagsverhalten, das unsere Gesundheit beeinflusst.

Und selbst gekochte Mahlzeiten sind gesünder als Fertiggerichte. Sie haben durchschnittlich mehr Mineralien und Vitamine, aber weniger Kalorien. Ausserdem werden sie generell bewusster gegessen, das heisst weniger nebenbei verschlungen als Fastfood und Fertiggerichte. Meist wird Zeitmangel als Grund angegeben,



nicht selbst zu kochen. Dabei wäre es möglich, auch unter der Woche mit wenig Zeitaufwand gesund und schmackhaft zu kochen. Oft dauert es nämlich nicht länger, einen Salat und ein frisches Teigwarengericht zuzubereiten, als um die Ecke eine Fertigpizza zu holen.

Kurz und gut:

- Holen wir das Kochen vom Wochenend-Hochleistungssport doch wieder zurück in den ganz normalen Alltag.
- Selber kochen fördert die Freude und den Genuss am Essen. Meist wird selbst Gekochtes bewusster gegessen als Fertiggerichte.
- Legen Sie sich eine handvoll gesunder Blitzrezepte zu, die in 15 Minuten zubereitet werden können. In der Buchhandlung oder im Internet finden Sie zahlreiche Vorschläge.

Unbeschwert wie die Kinder

Als Kinder waren wir mit unseren Sinnen im Einklang. Wir konnten Stunden damit verbringen, die Umgebung zu erforschen, im Hinterhof Indianer zu spielen und uns Geschichten auszudenken.



Heute wissen viele Menschen mit der Freizeit nicht mehr viel anzufangen. Oder sie fangen viel zu viel an. Sie sind rastlos eingespannt in diverse Verpflichtungen. Was ihnen bleibt, ist Restzeit, die sie nicht für den Ausgleich zum stressigen Alltag nutzen, sondern für noch mehr Aktivitäten. Sie verbringen Stunden auf Verkaufsflächen, ohne wirklich etwas zu benötigen, auf Strassen, die sie an Orte bringen, wo sie nicht hin müssen, auf Veranstaltungen unter Leute, die ihnen nichts bedeuten. Vor Erschöpfung haben sie nicht einmal mehr Lust auf Lesen und schon gar nicht auf ein «Sich wohl sein lassen».

Versuchen Sie die wunderbar einfache Lebensfreude, die Sie als Kind empfunden haben, wieder zu entdecken. Setzen Sie sich mit Ihren Erinnerungen in Verbindung, als Sie als Kind entspannt im Einklang mit sich selbst lebten. Dieses Gefühl trägt in unserem sonst so durchorganisierten und von wenigen wirklichen Freiheiten geprägten Leben dazu bei, dass es uns gut geht und wir Freude am Leben empfinden.

Deshalb: Verplanen Sie nicht alle Ihre Zeit, blockieren Sie ein paar Stunden täglich in Ihrer Agenda für sich selbst. Nehmen Sie sich bewusst eine Aus-Zeit für unbeschwerte Momente im Leben.

Kurz und gut:

- Nehmen Sie Ihren Malkasten und lassen Sie Ihrer Fantasie auf einem Blatt Papier freien Lauf.
- Setzen Sie sich auf dem Kinderspielplatz auf die Schaukel und fliegen Sie in den Himmel.
- Pflegen Sie den Entdeckertrieb durch Herumstreifen im eigenen oder in einem wenig bekannten Stadtquartier.
- Rufen Sie Freunde an, von denen Sie lange nichts gehört haben.
- Besuchen Sie einen Film oder ein Theaterstück.
- Unternehmen Sie einen Spaziergang in den Wald oder an den See.
- Lauschen Sie der Stille der Nacht und beobachten Sie die Sterne.
- Zauberwort Humor: Nehmen Sie's gelassen und lachen Sie ab und zu auch über sich selbst.

Frei(zeit) ohne Suchtverhalten

In der Freizeit suchen wir Entspannung, Bewegung, Begegnungen und gelegentlich auch den Kick und die Abenteuer, die der Alltag nicht bietet.



Nicht selten greifen manche auch zu Genuss- und Suchtmitteln: dem Glas Wein zum guten Essen und der Zigarette danach, der Pille zum Tanzen und dem Joint zum Entspannen. Im Gegensatz zum gewohnheitsmässigen, von der Abhängigkeit geprägten Suchtkonsum, hat der gelegentliche Freizeitgebrauch von Genuss- und Suchtmitteln kurzfristig anregende oder entspannende Effekte auf Psyche und Körper zum Ziel. Freizeitkonsumenten suchen Rauschgefühl, Wahrnehmungserweiterung, Enthemmung oder Beruhigung und oft Anerkennung in der Gruppe. Ob Alkohol, Tabak oder Ecstasy: Fast jede legale und illegale Droge wird auch oder vor allem in der Freizeit konsumiert.

Tabak – von der Gelegenheit zur gefährlichen Gewohnheit

Eine Zigarette zum Bier an der Party oder nach dem Essen: Freizeit und soziales Zusammensein bieten viele Gelegenheiten zum Rauchen. Doch wirkliche Gelegenheitsraucher sind die wenigsten. Zwar haben alle einmal – meist in Gesellschaft von Freunden – mit wenigen Zigaretten angefangen. Doch das Nikotin in den Zigaretten macht schnell abhängig. Und da Nikotin sowohl entspannt als auch anregt, wird das Rauchen in den verschiedensten Situationen als angenehm erlebt und schnell zum Bestandteil des Alltags; in Stresssituationen, nach erledigter Arbeit, beim Warten. Doch Rauchen tötet: Jedes Jahr sterben in der Schweiz mehr als 8000 Menschen vorzeitig an den Folgen des Rauchens. Und das Rauchen in Gesellschaft schadet gleich doppelt:



Schätzungen zufolge sterben hierzulande jedes Jahr 200 Menschen an den Folgen des Passivrauchens. Die gefährlichen gesundheitlichen Folgen des Rauchens bei sich selbst und bei anderen vermeidet man, indem man gar nicht erst damit anfängt. Nicht anzufangen ist einfacher als damit aufzuhören.

Alkohol – die feuchte Stimmungskanone

Die Weihnachtsfeier der Firma, die Hochzeit und das Grillfest am Wochenende. Sie haben alle eins gemeinsam: den Alkohol. Alkohol ist das in der Freizeit am häufigsten konsumierte Suchtmittel. Alkoholische Getränke wirken enthemmend und steigern die Redseligkeit. Gerade deshalb wird Alkohol besonders gerne in Gesellschaft getrunken. Gegen ein Glas Bier oder Wein hin und wieder ist sicher nichts einzuwenden. Moderater Konsum von Alkohol kann teilweise gar gesundheitsfördernd wirken. Doch bereits ab 0,5 Promille im Blut lässt die Reaktionsfähigkeit nach und die Bewegungs-

koordination verschlechtert sich. Und auch wenn die angenehmen Wirkungen leichten Konsums erwünscht sein mögen: Jedes Jahr werden in der Schweiz hunderte von Menschen bei Verkehrsunfällen unter Alkoholeinfluss getötet oder schwer verletzt. Damit die Feier auswärts fröhlich endet, überlegt man sich am besten vorher, wie man sicher nach Hause kommt; indem sich jemand bereit erklärt nichts zu trinken oder indem man den ÖV oder das Taxi benutzt.

Cannabis – gemeinsame Höhen- und Tiefenflüge

Cannabis ist heute in der Schweiz die am meisten gebrauchte illegale Droge und vor allem unter Jugendlichen verbreitet. Diese konsumieren sie meist in ihrer Freizeit zusammen mit Freunden und erleben so ein Gefühl der Gruppenzugehörigkeit. Wer jedoch regelmässig und häufig Cannabis konsumiert, gefährdet seine psychische und körperliche Gesundheit,



letzteres, da Cannabis meist mit Tabak geraucht wird. Auch wenn Cannabis positive Seiten hat – beispielsweise unter ärztlicher Kontrolle als Schmerzmittel angewendet – wer sich ohne Cannabis nicht entspannen oder einschlafen kann, hat ein Problem, das durch den Konsum von Cannabis verschlechtert und nicht verbessert wird.

Partydrogen – wach durch die Nacht

Zu den Partydrogen gehören aufputschende Substanzen wie Amphetamin oder Ecstasy sowie halluzinogene Drogen wie LSD oder Psilocybin-Pilze und Kokain. Partydrogen intensivieren Gefühle und Kommunikation und unterdrücken die Müdigkeit. Gerade aufgrund dieser Eigenschaften werden diese Drogen oft auf Partys konsumiert: um leichter Kontakte zu knüpfen und um die Nacht durchzutanzten. Partydrogen

sind in ihrer Wirkung oft unberechenbar und erzeugen sehr schnell eine psychische Abhängigkeit. Höchst gefährlich ist der Mischkonsum von verschiedenen Drogen oder der gleichzeitige Konsum mit Alkohol. Bei diesen Drogen ist also höchste Vorsicht geboten. Am besten man genießt eine Party ohne sie.

Genuss ohne Verdruss

Suchen Sie Höhenflüge auch ohne Drogen: Im Sport, in der Musik, in der Begegnung mit Freunden oder in der Natur. Denn Suchtmittel bergen erhebliche Gefahren und Risiken für Körper und Geist. Hören Sie immer auf sich selbst. Nehmen Sie keinerlei Substanzen zur Problembewältigung und respektieren Sie in Ihrer Gruppe gegenseitig Ihre Entscheidungen für oder gegen einen Konsum. Denn alles, was ein Muss ist, ist kein Genuss.



Kurz und gut:

- Gruppenzugehörigkeit geht auch ohne Drogen – durch gemeinsame Aktivitäten und echte Freundschaft.
- Lassen Sie sich nie zum Drogenkonsum zwingen – und zwingen Sie niemanden dazu.
- Seien Sie sicher unterwegs – lassen Sie das Auto stehen, wenn Sie getrunken haben.
- Genießen Sie – Entspannung, Wohlfühlen und Freude auch ohne Drogen.

Zu viel Lärm ist ungesund

Zuviel Lärm beeinträchtigt die Lebensqualität und kann sogar unsere Gesundheit gefährden. Eine Hauptverantwortung für störende Lärmemissionen trägt der Strassenlärm. Die eidgenössische Lärmschutz-Verordnung definiert für verschiedene Lärmquellen unterschiedliche Grenzwerte. Werden die Werte überschritten, muss die Behörde Massnahmen zur Lärmverminderung umsetzen. Für Strassen gilt eine Sanierungsfrist bis 2018 (Nationalstrassen bis 2015).

Was aber, wenn wir durch Lärm gestört werden, für den es keine Grenzwerte gibt? Wie steht es um den Lärmschutz, wenn ein Laubbläser oder Rasenmäher nervt, die Kinder der Wohnsiedlung auf dem Spielplatz kreischen, die Nachbarn immer wieder bis tief in die Nacht im Garten feiern oder deren Tochter meint, nur laute Musik sei gute Musik? Heisst das für die Lärmbetroffenen: Schlaflose Nächte, keine Grenzwerte und somit auch keinen Lärmschutz?

Nein – dass es Lärmquellen ohne Grenzwerte gibt, erlaubt niemandem, unbegrenzt zu lärmeln!

- Für lärmige Gartenarbeiten beispielsweise existieren in den meisten kommunalen Polizeiverordnungen Ruhezeiten, in denen der Gebrauch lärmiger Geräte und Maschinen verboten ist. In der Stadt Zürich dauern diese Ruhezeiten von 12 bis 14 h und von 19 bis 8 h.
- Für Gartenfeste oder die Benutzung von Kinderspielflächen bestehen in den meisten Fällen Hausordnungen mit Vorschriften.



Bei Klagen rund um den «Nachbarschaftslärm» werden in der Regel keine Schallmessungen durchgeführt, sondern die Störung wird mit gesundem Menschenverstand beurteilt.

Kurz und gut:

- Bevor Sie wegen Lärmbelästigung eine Anzeige bei der Polizei machen, suchen Sie immer zuerst das Gespräch.
- Machen Sie nicht die Faust im Sack, wehren Sie sich für Ihre Rechte. Natürlich nur mit legalen Mitteln und am besten in einem höflichen Ton.
- Die eigene Umgebung nicht unnötig mit lauter Musik, Rasenmähen, Laubbläsern und Festen bis tief in die Nacht belästigen.
- Versetzen Sie sich bei Ihren eigenen lauten Tätigkeiten auch in die Lage der Nachbarn – Lärm wird nämlich nicht immer nur von den andern produziert...

Der Körper lügt nicht

Peter Schneider

Der Körper lügt nicht. Heisst es jedenfalls. Mein Körper ist da ganz anders. Mein Körper lügt nämlich wie gedruckt. Ob wir noch einen Wunsch hätten, fragt zum Beispiel der Kellner. Nein Danke, ich habe genug, sage ich. Ach, ein Bierchen passt doch noch locker rein, behauptet mein Körper. Das ist, wie gesagt, selbstverständlich dreist gelogen. Aber brächten Sie es übers Herz, Ihren eigenen Körper vor fremden Leuten zu blamieren? Eben. Ich sag dann lieber nichts. Aber wer hat am Ende den Ärger? Ich.

Auch sonst ist mein Körper nicht ganz das, was man sich unter einem vernünftigen und seriösen Körper vorstellt. Ich weiss, man hat nur den einen und soll ihn auch nicht mit anderen vergleichen.

Manchmal tue ich es natürlich doch. Wo andere Körper ihren Besitzer längst schon empört anfahren würden «Willst du mich etwa vergiften?», säuselt meiner mir sirenenhaft zu: «Du darfst». Das mag ja noch ganz nett gemeint sein von meinem Körper. Doch wenn ich ihn ausnahmsweise einmal schüchtern frage, was er davon hielte, vielleicht ein paar Kilos abzunehmen, ist es bereits fertig mit der Nettigkeit. Dann fährt er mich entrüstet an: «Ich will bleiben, wie ich bin!» (diese Sprüche hat er vermutlich aus dem Fernsehen). Oder kaum habe ich – aus reiner Neugier bloss – die Kühlschrankschranktür geöffnet,

da kreischt er schon geradezu hysterisch: «Das gönn' ich mir!». Und, als hätte er meinen skeptischen Blick gespürt, fügt er gleich noch trotzig hinzu: «Weil ich es mir wert bin». Was soll man darauf antworten?

Mit so einem Körper, kann ich Ihnen sagen, ist nicht gut Kirschen essen. Eigentlich überhaupt keine Früchte, und erst recht nicht Salat oder Gemüse, es sei denn, letzteres ist reichlich mit Käse überbacken. Dann merkt er nicht, was darunter ist und lässt wenigstens aus purer Ignoranz das ewige Reklamieren, ich wolle ihn aushungern. Gegens Ausräuchern hat er erstaunlicherweise nichts. Wenigstens das. Denn wenn er auch noch Nichtraucher wäre, wäre er wahrscheinlich gar nicht auszuhalten.

Jeden Abend muss ich ihm eine Gutenacht-Geschichte vorlesen. Und dann noch eine und noch eine ... Müde wird er davon nicht. Mit jedem würde er wahrscheinlich schlafen; mit mir frühestens am frühen Morgen. Aber dann bin ich zu müde für solche Spässe.

Hatten Sie auch schon mal so einen Körper? Haben Sie den immer noch? Und wenn nein, wie sind Sie ihn losgeworden?

Impressum

Gesundheits-Tram, Postfach 9321, 8036 Zürich
 info@gesundheits-tram.ch
www.gesundheits-tram.ch

Trägerschaft:

Gesundheitsförderung Kanton Zürich
 Groupe Mutuel Versicherungen
 Lungenliga Zürich
 Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich UGZ

Projektleitung, Konzept & Art Direction:

Ursula Hess, KILO&GRAMM

Druck auf PlanoStar (FSC-zertifiziert)

Agenda

Zürich Multimobil 2007

Fest der umweltfreundlichen Mobilität

Mehr als 50 private Organisationen und öffentliche Institutionen geben eine umfassende Sicht auf Probleme und Chancen der Mobilität. Sie informieren nicht nur, sondern bieten auch jede Menge mobilen Spass: Solarboote, eine Draisine, Velos, Elektrobikes, die Schrittzählerlounge, Stadtrundgänge und vieles mehr. Kinder können sich mit Blasio-Geräten, GoKarts, Ponyreiten, einem Veloparcours, Strassenmalen und Jonglieren vergnügen. Rund 20 Caterer bereiten kulinarische Überraschungen aus regionalen Produkten zu.

Sonntag 23. September, Innenstadt 10 – 18 h
www.multimobil.ch



4. slowUp Zürichsee

Der autofreie Erlebnistag am Zürichsee zwischen Meilen – Rapperswil-Jona – Schmerikon.
 Sonntag, 23. September, 10 – 17 h
www.slowup.ch

Zürcher Präventions-Messe:

«Hauptsache gesund!»

Im HB Zürich / Rail City wird gezeigt, wie wichtig und nötig Prävention und Gesundheitsförderung sind. Der Event will alle Besucher überzeugen: Vorbeugen ist immer besser als heilen!
 Freitag, 2. – Sonntag, 4. November 2007,
 11 – 19 h, Hauptbahnhof Zürich / Rail City
www.apv.ch

Gratis aufs Glatteis

Glatteis-Tag auf den Eisbahnen Heuried und Oerlikon. «Eisige» Attraktionen, freier Eislauf und Plauschhockey für alle. Der Eintritt und die Schlittschuhmiete sind für alle gratis. Echt cool!
 Sonntag, 11. November 2007, 10 – 19 h
www.stadt-zuerich.ch/sportamt



Reisestart

Januar – März 06



Frühling

März – Juni 06



Sommer

Juni – September 06



Herbst

September – Dezember 06



Winter

Dezember 06 – März 07



Familie und Zusammenleben

März – Juni 07



Arbeitsplatz und Schule

Juni – September 07



Freizeit

September – Dezember 07



Rückschau

Dezember 07 – Januar 08

Ein Projekt von:



LUNGENLIGA ZÜRICH

Gesundheitsförderung
Kanton Zürich



Stadt Zürich
Umwelt- und Gesundheitsschutz