

Gesundheits-Tram

Herbst

14. September –13. Dezember 2006



Verzeichnis

Herbstliche Vielfalt im Gesundheits-Tram	3
Atmung	4
Rauchfreie Luft	
Bewegung	6
Wandern – sanfte Fitness in der Natur	
Ernährung	8
Ein kulinarisches Fest	
Entspannung	10
Ein bewährter Weg zur Entspannung	
Fokus	12
Dicke Luft, Durchzug und Luftaustausch, lebende Luftreiniger und richtiges Lüften	
Umwelt	18
Kleiderökologie	
Kurzgeschichte	20
Ich oder die Zigarette, von Hansjörg Schertenleib	
Kontakt und Impressum	22
Agenda	23

Herbst

14. September – 13. Dezember 2006



Mit dem Herbst verlagern wir unsere Aktivitäten vermehrt in die Innenräume. Die Qualität der Innenluft trägt viel zu unserem Wohlbefinden bei. Nutzen Sie die Zeit im Gesundheits-Tram und erfahren Sie mehr über richtiges Lüften.

Wie wär's mit einer herbstlichen Entspannungspause? Autogenes Training oder eine Wanderung in den schönen Herbstwäldern der Stadt Zürich eignen sich bestens dazu. Viel Spass!

Rauchfreie Luft

Zurück aus den Ferien fällt oft auf, dass in der Schweiz praktisch überall und viel geraucht wird. Besonders jetzt, wo die Tage wieder kürzer und kälter werden, verbringen wir unsere Zeit vermehrt in Innenräumen und atmen in Restaurants, Bars, am Arbeitsplatz – aber auch in der eigenen Wohnung – zu oft Tabakrauch ein. Als direkte Folge davon stinken die Kleider und Haare nach Rauch, und unsere Augen und Atemwege sind gereizt. Sind wir regelmässig dem Tabakrauch ausgesetzt, können wir sogar an denselben Krankheiten wie die Raucher erkranken, ohne jemals selber geraucht zu haben. Wir werden zu Passivrauchern.

Viele Länder sind der Schweiz einen grossen Schritt voraus: mit klaren Regelungen schützen sie ihre Bevölkerung vor dem Passivrauchen. In Italien, Irland, Schweden, Norwegen, in den meisten Staaten von Armerika und anderen Ländern ist das Rauchen in öffentlich zugänglichen Räumen bereits verboten. Dazu gehören natürlich auch die Restaurants und Bars. Dass die Umsetzung in Italien und Irland so problemlos geklappt hat, mag einige erstaunt haben. Es zeigt aber einmal mehr, dass diese Veränderung von einer grossen Mehrheit begrüsst wird.

Langsam wird auch die Schweiz aktiv. In den öffentlichen Verkehrsmitteln darf seit Dezember 2005 nicht mehr geraucht werden und in immer mehr Restaurants kann das Essen und Trinken rauchfrei genossen werden. Im Kanton Tessin wurde in einer Volksabstimmung im März 2006



mit einem überwältigenden Mehr für rauchfreie Gastrobetriebe gestimmt. Auch die Zürcher Bevölkerung schläft nicht. Für die Volksinitiative der Lungenliga zum «Schutz vor Passivrauch» wurde im Juni 2006 ein Mehrfaches der benötigten Unterschriften dem Kanton übergeben. Es ist zu hoffen, dass dies eine positive Signalwirkung für die anderen Kantone der Schweiz hat.

Kurz und gut:

- Meiden Sie verrauchte Räume.
- Schützen Sie besonders Kleinkinder vor dem Passivrauchen.
- Reservieren Sie zum Auswärtsessen stets im Nichtraucherraum.
- Unterstützen Sie rauchfreie Gastrobetriebe (siehe unter www.rauchfreiessen.ch).
- Rauchen Sie – auch zu ihrem eigenen Schutz – nicht in geschlossenen Räumen.

Wandern – sanfte Fitness in der Natur

Wandern ist die einfachste und schönste Art, das Herz und den Kreislauf zu mobilisieren und zu stärken. Auch bei Rückenproblemen hat Wandern einen günstigen Einfluss: Das gleichmässige Gehen stärkt die Rückenmuskulatur entlang der Wirbelsäule und kann so Rückenschmerzen lindern und vorbeugen. Vor allem ist das Wandern in der freien Natur eine Wohltat für die Seele.

Richtige Ausrüstung und richtige Haltung

Zum Wandern ist keine High-Tech-Ausrüstung erforderlich. Wanderstöcke sind ideal für Menschen mit Gelenk- oder Rückenproblemen, mit Übergewicht oder auch für ältere Menschen. Abwärtsgehen ist für die Gelenke belastender: Bergab können Sie mit den Stöcken einen grossen Teil des Körpergewichts auffangen. Kürzere Schritte mit leicht gebeugten Knien entlasten Ihre Gelenke zusätzlich. In der Ebene und berg-



auf sollten Sie ab und zu den Kopf heben und in die Weite schauen. Damit strecken Sie Ihren Rücken.

Wandergebiete in der Nähe der Stadt Zürich

Wilder Wald: Wandern Sie im Sihltal der Sihl entlang. In Sihlwald (erreichbar mit der S4) findet sich ein Naturzentrum mit Spielplatz, gedecktem Picknick-Platz, Biber- und Ottergehege und Erlebnispfad.

Greifen Sie nach den Sternen auf dem Planetenweg: Die leichte, 5 Kilometer lange Wanderung vom Uetliberg (S10) nach der Luftseilbahn Felsenegg dauert etwa 1 – 2 Stunden.

Ausblick über den Zürichsee: Mit der Forchbahn (S18) nach Egg und von dort aus via Hochwacht nach Meilen sind es etwa 7 aussichtsreiche Wanderkilometer.

Kurz und gut:

- In den Rucksack gehören genügend zu trinken, etwas zum Essen und ein Regenschutz.
- Gutes Schuhwerk mit fester Sohle anziehen und bei neuen Schuhen Blasenpflaster mitnehmen.
- Sonnenschutz nicht vergessen: Auch im Herbst kann man Sonnenbrand bekommen.
- Wenn Sie wenig Übung haben, sollten Sie kürzere und leichtere Wanderungen wählen. Das durchschnittliche Lauftempo beträgt etwa 4 Kilometer pro Stunde.

Dr. med. Simone Erni, Allgemeine Medizin FMH, MediX
Ärzteverbund Zürich

Der Herbst: ein kulinarisches Fest

Der Herbst ist die Zeit der Ernte und der Farbenvielfalt. Viele einheimische Früchte und Gemüsesorten haben jetzt Saison. Wenn Sie Ihr Essen der Jahreszeit und insbesondere dem regionalen Erntekalender anpassen, können Sie sich in jeder Saison auf den ganz spezifischen Genuss, die Farben und den Geschmack der jeweiligen Jahreszeit freuen. Erkunden Sie den kulinarischen Geschmack des Herbstes!



Frische sonnengereifte Äpfel, Birnen und Zwetschgen laden zum Schmaus ein. Neue, erntefrische Kartoffeln sind jetzt erhältlich. Der Duft von gerösteten Marroni steigt von den Marronihäuschen auf. Feigen, Baumnüsse und

Trauben bereichern unsere Tafel. Kürbissuppe, Randensalat, Pilzgerichte, Wild mit Rotkraut und Kastanien gehören zu den typischen Herbstgerichten. Ebenso im Herbst erhältlich sind Süssmost frisch ab Presse und für kurze Zeit auch Sauser.

Aktuelle Saisonfrüchte schmecken besser, weil sie ausgereift und deshalb aromatischer sind. Ausserdem bleiben wegen der kurzen Transportzeit wertvolle Inhaltsstoffe gut erhalten. Werden Früchte und Gemüse jedoch von weit her importiert, so müssen sie sehr früh geerntet werden (oft sogar unreif!), was sich nachteilig auf ihre Qualität auswirkt. Lange Transportwege sind ausserdem auch aus ökologischen Gründen nicht sinnvoll. Ein Grund mehr, Früchte und Gemüse während der Saison und möglichst aus der Region zu geniessen.

Kurz und gut:

- Tipp für einen herbstlichen Durstlöcher: Verdünnen Sie Trauben-, Apfel- und Birnensaft mit einem Schuss Mineralwasser und geben Sie einen Spritzer Zitronensaft hinzu. Dies ergibt einen erfrischenden und gesunden Fruchtsaft-Cocktail.
- Wussten Sie, dass Nüsse wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, die eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben?
- Nehmen Sie sich Zeit zum essen, werden Sie zum Geniesser resp. zur Geniesserin!

Ein bewährter Weg zur Entspannung

«Ein weiser Mensch sollte erkennen, dass die Gesundheit sein wertvollster Besitz ist und lernen, wie er seine Krankheiten nach seinem eigenen Urteil behandeln kann.» Das ist ein Zitat von Hippokrates, dem alten Griechen.

Eine kleine Hilfe auf dem Weg dazu bietet das Autogene Training. Es ist eine Lebens- und auch eine Therapiehilfe. Wer sich zu dieser Art der Selbsthilfe entschliesst, wendet sich am besten an eine Fachperson, die fähig ist, die Übungen weiterzuvermitteln. Autogen bedeutet selbst-suggestiv, das heisst also: Ich übe selber. Ich muss nur wissen, wie. Das A und O sind gute Unterweisung und Geduld.

Autogenes Training, genannt AT, kann als Anti-stress-Programm dienen oder eben auch dazu, einfach zu entspannen. Die heutige Lebensart in unserer Gesellschaft erfordert viel von jedem Einzelnen. Selbst die Freizeit ist programmiert. Ohne regelmässige Entspannungspausen hält kaum ein Mensch den Belastungen stand.

Professor J. H. Schulz gilt als Schöpfer des AT. Er starb 1970 im Alter von 86 Jahren. Aus persönlichen Gründen befasste er sich mit Selbstberuhigung und entwickelte im Laufe der Zeit die Übungen des AT. Der Vorteil des AT liegt in der Kürze der Anwendung. Innert ein paar Minuten sind die Übungen gemacht und der Übende fühlt sich an Körper und Geist wieder erholt. Wer loslassen, wer sich dem Augenblick hingeben kann, meistert das AT ohne Schwierigkeiten. Die



Übungen sind einfach, sollten aber genau, das bedeutet: immer in gleichem Ablauf, ausgeführt werden. Etwas Geduld ist wohl hierzu erforderlich. Die zehn Minuten täglich sind es wert. Sitzend oder liegend auf den eigenen Körper konzentriert die Gedanken sammeln. Der gelungene Wechsel im Tagesablauf zwischen Spannung und Entspannung entscheidet mit darüber, ob wir uns wohlfühlen oder nicht.

«Nimm dir Zeit und bedenke: Übung macht den Meister.» Ein altes Sprichwort, das hier seine volle Berechtigung hat und uns zu Höchstleistungen verhilft. Spannung – Entspannung, ein Garant für Gesundheit und Lebensfreude.

Kurz und gut:

- Lernen Sie Autogenes Training.
- Wenden Sie dieses im Alltag an, nicht nur wenn Sie gestresst sind.

Dicke Luft

Haben Sie sich schon mal überlegt, wie viele Stunden Sie täglich in Innenräumen verbringen?



Im Durchschnitt halten wir uns über 20 Stunden in der Wohnung, im Büro, im Zug oder im Auto auf. Für unser Wohlbefinden ist das Raumklima entscheidend. Eine Raumtemperatur zwischen 20° und 23° Celsius sowie eine Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 60% empfinden wir als angenehm. Eine zu starke Luftströmung im Raum wird als unangenehm empfunden. Auch die Qualität der Innenluft trägt zu Ihrem Wohlbefinden im Raum bei. Einerseits wird die Innenraumluft von verschiedenen Quellen im Raum selber beeinflusst, andererseits von der Qualität der hereinströmenden Luft. Wie sauber die Aussenluft ist, hängt stark von unseren Aktivitäten ab. Nur ein ganz kleiner Teil der Schadstoffe stammen aus natürlichen Quellen. Der grosse Rest wird von uns Menschen produziert. Hauptverursacher ist der Verkehr und die dabei erzeugten Abgase.

Obwohl unsere Aussenluft vor allem in den Städten und an verkehrsreichen Strassen gesundheitsschädigend ist, kommt es oft vor, dass sie viel besser ist, als die Innenluft. Dafür gibt es mehrere Gründe. Wichtige Mechanismen, welche in der Aussenluft zum Abbau der Schadstoffe beitragen, fehlen oft in Innenräumen. Zudem werden die Stoffe durch die Begrenzung des Raumes nicht so stark durchmischt.



Viele Schadstoffe gelangen bereits beim Bau, mit Einrichtungsgegenständen oder Haushaltschemikalien, in die Innenräume. So treten vor allem in Neubauten und nach Renovationen erhöhte Belastungen auf. Wie viel von einem Schadstoff freigesetzt wird, hängt auch von Lufttemperatur und Luftfeuchte ab. Zum Beispiel geben Möbelspanplatten bei steigender Temperatur und Luftfeuchtigkeit vermehrt Schadstoffe ab. Aber auch die Einflüsse der Bewohner sind für die Raumluft massgeblich. Kochen, Duschen und der Gebrauch von Produkten für Haushalt und Hobby beeinflussen die Innenluft.

Ist die Raumluft nicht optimal, reagiert der Körper darauf. Die Augen und Atemwege sind gereizt, die Haut wird trocken und es treten vermehrt Kopfschmerzen und Konzentrations-schwierigkeiten auf. Besonders empfindlich sind Kinder. Bei ihnen ist die Lunge im Verhältnis zum Körpervolumen grösser als bei Erwachsenen. Die stärkste Innenraumluftbelastung ist al-

lerdings das Rauchen. Wird in einem Raum geraucht, kann die Feinstaubbelastung bis zu zehn Mal höhere Werte erreichen, als an einer stark befahrenen Strasse im Winter. Rauchen beeinträchtigt die Gesundheit aller Personen, welche sich im selben Raum aufhalten und sollte deshalb vermieden werden.

Gute Isolierung – alles bestens?

In alten Häusern zieht es durch alle Ritzen und Fugen und kaum ein Fenster dichtet richtig ab. Vor allem im Winter ist es deshalb schwierig, eine angenehme Temperatur zu erreichen, die Wärme entweicht in die Aussenluft. Bei Neubauten und renovierten Häusern sieht das anders aus. Fenster und Türen schliessen dicht ab und verhindern den Luftaustausch zwischen Innen und Aussen. Das hat aber nicht nur Vorteile. Wird zu selten oder zu kurz gelüftet, kann sich die gefangene Luft im Raum mit Feuchtigkeit, Geruchs- und Schadstoffen anreichern.

Gerade die Feuchtigkeit ist in vielen Häusern ein Problem. Sie wird vom Menschen über die Atmung und den Schweiß an die Luft abgegeben, beim Kochen, Baden und Duschen kommt weiterer Dampf hinzu. Wird Wäsche in der Wohnung getrocknet, führt dies zu einem regelrechten Feuchtigkeitsschub. Ist die Luftfeuchtigkeit im Raum zu hoch, ist das eine ideale Umgebung für Schimmelpilze und Milben, die Allergien auslösen können.



Lebende Luftreiniger

Räume mit Pflanzen wirken sofort wohnlich und behaglich. Pflanzen tragen zusätzlich zu einem besseren Raumklima bei. Im Winter verhindern sie, dass die Räume durch die Heizungsluft vollständig austrocknen und die Grippeviren ideale Bedingungen haben, sich auszubreiten. Pflanzen dienen auch als Luftreiniger und befreien die Raumluft von diversen Schadstoffen. Obwohl Pflanzen einen wesentlichen Teil zum gesunden Raumklima beitragen, bleibt das tägliche Lüften unverzichtbar!

Verunreinigungen in der Luft können zum Teil auch durch Luftreiniger reduziert werden. Der Kauf solcher Geräte erübrigt sich jedoch, wenn im Raum nicht geraucht wird, keine Chemikalien verwendet werden und regelmässig gründlich gelüftet wird.

Richtiges Lüften

Nicht alle Quellen der Schadstoffbelastung lassen sich vermeiden. Es ist deshalb vor allem bei Neubauten und renovierten Häusern unvermeidbar, häufig zu lüften. Im Sommer können die Fenster dauernd offen stehen. Im Winter hingegen würde dies zu einem sehr hohen Energieverlust führen. Öffnen Sie ihre Fenster deshalb in den kalten Jahreszeiten drei bis fünfmal täglich vollständig während drei bis fünf Minuten. Besonders wirksam ist dabei die Querlüftung, damit Durchzug entsteht und der Luftaustausch schnell und vollständig geschieht. Lüften Sie immer gründlich während und nach Tätigkeiten, welche die Raumluft belasten.

Weitere Informationen zum richtigen Lüften, Luftreiniger und Luftbefeuchter finden Sie auf den Merkblättern der Lungenliga Zürich und des Umwelt- und Gesundheitsschutzes Zürich.



Kleiderökologie

Modisch, gesund und fair produziert

Kleider sind unsere zweite Haut. Als Unterwäsche, Jacke oder Sportshirt haben sie verschiedenste Funktionen zu erfüllen. Was man dem Kleidungsstück auf den ersten Blick nicht ansieht, ist seine Hautverträglichkeit und unter welchen Umwelt- oder Sozialbedingungen es hergestellt wurde. Viele Probleme der textilen Kette liegen bei der Produktion von Kleidung. Der sehr hohe Einsatz von Pestiziden beim konventionellen Baumwollanbau oder die Produktion in Billiglohn-Ländern, in denen soziale Standards wie Mindestlöhne oder Verzicht auf schwere Kinderarbeit nicht gewährleistet sind.

Wenn ein T-Shirt auf dem Ladentisch liegt, hat es bereits eine Reise von durchschnittlich 18 000 Kilometern hinter sich. Vom Anbau der Baumwolle bis zur Konfektionierung ist das Kleidungsstück durch viele Hände gegangen. Worauf können



Sie achten, damit die Hautverträglichkeit, Ökologie und gerechte Arbeitsbedingungen gewährleistet sind?

Es gibt eine Reihe von Gütesiegeln, die Orientierungshilfe bieten. Das Label Ökotex steht für umweltschonende Verarbeitung. Die beiden Grossverteiler engagieren sich vor allem bei Bio-Baumwolle – gekennzeichnet mit den Labels Coop Naturaline und Migros Bio Engagement. Sie garantieren beste Hautverträglichkeit sowie Respekt gegenüber Mensch und Natur über die ganze Handelskette. Die Nachfrage nach Kinderkleidern und Unterwäsche steigt. Wieso sich nicht auch weitere Kleidungsstücke leisten, die modisch sind sowie gesund und fair produziert wurden?

Kurz und gut:

- Achten Sie auf Kennzeichnungen im Kleidungsstück wie Bio- oder Organic Cotton.
- Fragen Sie das Verkaufspersonal nach ökologisch und fair produzierten Kleidern.
- Schnäppchenpreise und gute Umwelt- und Arbeitsbedingungen sind oft nicht vereinbar – seien Sie deshalb zurückhaltend bei solchen Angeboten.
- Falls Sie keine speziellen Hautprobleme haben, verzichten Sie auf den Kauf von antibakteriell oder keimtötend behandelten Kleidungsstücken.
- Waschen Sie die Kleider möglichst schonend – so bleiben diese schöner und halten länger.
- Geben Sie die alte Kleidungsstücke in die Kleidersammlung – der Erlös kommt Hilfswerken zugute!

Ich oder die Zigaretten

von Hansjörg Schertenleib

Hajott findet, dass es nichts einfacheres gibt, als mit dem Rauchen aufzuhören, schliesslich hat er es schon elf Mal gesch... Aber halt: Sie kennen den Scherz und können ihn nicht mehr hören. Ausserdem ist Hajott das Aufhören ja gar nicht einfach gefallen, im Gegenteil. Er hat alles versucht, um zu beweisen, dass sein Wille stärker ist als seine Sucht – und dabei erfahren, dass sein Wille ein Zwerg ist, der jammernd in der Ecke sitzt und eine Zigarette will. Hajott hat Nikotinpflaster probiert, die er, weil sie nicht halfen, bald auch auf Körperstellen klebte, die seine Apothekerin bestimmt nicht erwähnt hatte. Er kaufte dicke Bündel Süssholz, das er seit der Kindheit nicht mehr angerührt hatte, um sich, wann immer ihn Rauchlust packte, einen Stengel in den Mund zu schieben und ihn verschämt schmatzend zu einem fasrigen Pinsel zu verarbeiten; nach zwei Tagen war seine Mundhöhle taub gewesen und Hajott hatte sich im Laden an der Ecke Zigaretten gekauft und die erste noch unter der Tür angesteckt. Warum sollte er eigentlich aufhören mit der Raucherei? War das Leben überhaupt noch ein Leben ohne Tabak? War ein Morgen noch ein Morgen, ein Abend noch ein Abend, ein Glas Wein noch ein Glas Wein, ein Essen ein Essen, ohne Zigarette, die ihm rot glimmend vorführt, wie die Zeit vergeht? Wie sollte er sich belohnen für die mühevollen Aufgaben des Alltags, die er bestanden hatte, wie, wenn nicht mit einem Zigarettenchen? Warum rauchte er nicht einfach weiter, tapfer und stur?

Weil er Morgen für Morgen bellte, dass sich sein Kater unter dem Schrank verkroch. Weil er nach drei Treppenstufen ausser Atem war. Weil ihn die Lungen schmerzten, wenn er lachte. Und so setzte sich Hajott in den Zug und fuhr ins Entlebuch, wo er sich von einem leise karchelnden Mann mit Zottelbart und gelb verfärbten Fingerspitzen Nadeln in die Ohrläppchen stecken, um dreihundert Franken erleichtern und auf einem leeren Bahnsteig absetzen liess, um gierig eine Zigarette aus der Schachtel zu fingern, kaum war der Heiler verschwunden. Nein, Hajott konnte sich nicht helfen lassen, seine Sucht war grösser denn er. Die säuerlich riechende Frau, die ihn im Jura für ein Heidengeld hypnotisierte, den Tabak ein für allemal auszutreiben, erreichte einzig, dass Hajott auf der Rückfahrt im zugequalmten Raucherabteil des Zuges klar wurde, dass er die rothaarige Schwester der Frau seines besten Freundes auf ungebührliche Weise begehrte. Er rauchte weiter, vorerst.

Wie Hajott loskam vom Nikotin? Die Liebe, ach die Liebe, sie ist und bleibt eine Himmelsmacht: Die besagte rothaarige Schwester der Frau seines besten Freundes stellte ihn nämlich vor das Ultimatum «Ich oder die Zigaretten»...

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 2006

Tag der umweltfreundlichen Mobilität

Die Züricher Innenstadt autofrei geniessen. Schweizermeisterschaft der Velokurriere, Draisi-
 nenrennen, LuftiBus, Informationen zur Zürcher
 Luftqualität, Blasio, Elektrobikes, Erdgasautos,
 zwei Filmvorpremieren, Solarboot, Weidling-Fäh-
 ren usw. Spass und Gaumenfreuden garantiert.
 Sonntag 24. September, Innenstadt 10 – 18 h
www.multimobil.ch

3. slowUp Zürichsee

Der autofreie Erlebnistag am Zürichsee zwischen
 Meilen – Rapperswil-Jona und Schmerikon.
 Sonntag, 24. September 2006, 10 – 17 h
www.slowup.ch



Präventa: «Hauptsache gesund!»

Zürcher Präventions-Messe im HB / Rail City
 Prävention und Gesundheitsförderung sind an-
 gesagt, denn der Wunsch nach Wohlbefinden
 und einem langen Leben sind ein menschliches
 Grundbedürfnis. Informieren Sie sich an den
 Ständen der Präventions-Messe wie Sie an Ge-
 sundheit gewinnen und Ihre Lebensqualität stei-
 gern können.

Samstag, 4. – Montag, 6. November 2006,
 11 – 19 h, Hauptbahnhof Zürich / Rail City
www.apv.ch

Gratis aufs Glatteis

Das Sportamt lädt die Bevölkerung zum Glatteis-
 Tag auf die Eisbahnen Heuried und Oerlikon ein.
 Das Programm beinhaltet «eisige» Attraktionen,
 freien Eislauf und Plauschhockey für alle. Der
 Eintritt und die Schlittschuhmiete sind für alle
 Besucherinnen und Besucher gratis.
 Sonntag, 12. November 2006, 10 – 19.00 h
www.stadt-zuerich.ch/sportamt

De schnällscht Zürichslifschue

Samstag, 18. November 2006, ab 10 h auf der
 Dolder Kunsteisbahn
www.skating.ch/zurischlifschue



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