

Gesundheits-Tram

Sommer

15. Juni – 13. September 2006



Verzeichnis

Sommer am Zürichsee	3
Atmung	4
Verkehr(-te) Freizeit	
Bewegung	6
Sommer, Schwimmen und Sonnenschutz	
Ernährung	8
Leichte Sommerkost	
Entspannung	10
Bluetrail	
Fokus Entspannung	12
Zürich – mit allen Wassern gewaschen, Grüne Oasen und wo die Zeit stehen bleibt	
Umwelt	18
Sommerzeit – Ozonzeit	
Kurzgeschichte	20
Sommer, von Ruth Schweikert	
Kontakt und Impressum	22
Agenda	23

Sommer 15. Juni – 13. September 2006



Sommer am See

Dein Lachen
eingefangen
in meinen Sommerflügeln

Am Seeufer netzen
wir Worte und
schicken sie aus
unter die warme Haut

Lass uns
eine Handvoll
Sommer
teilen

Rose-Marie Uhlmann

Herzlich willkommen im Gesundheits-Tram und im Sommer 2006. Auf den folgenden Seiten finden Sie die schönsten Plätze und Oasen der Stadt Zürich. Lesen Sie die Beiträge zu unserer wunderschönen Wasserstadt, als Anregung für Ihr Wohlfühl.

Leider bringt der Sommer auch höhere Ozonwerte und mehr Lärm, nicht zuletzt weil der Freizeitverkehr während der Sommerferien Rekorde erreicht. Helfen Sie mit, in Zürich eine nachhaltige Lebensqualität zu schaffen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer!

Verkehr(-te) Freizeit

Erinnern Sie sich noch an die tägliche Überschreitung der Feinstaub-Grenzwerte im Januar und Februar? Bei speziellen Wetterlagen im Winter sammeln sich die Luftschadstoffe wie unter einem Deckel an und die Konzentrationen steigen. Gefährlich sind dabei vor allem die kleinsten Staubpartikel mit einem Durchmesser von weniger als 10 Mikrometer. Je kleiner die Partikel, umso weiter dringen sie in die feinsten Verästelungen der Lunge vor und können von dort ins Blut gelangen. Vor allem Kleinkinder, Lungenkranke und ältere Menschen leiden durch die hohe Feinstaubkonzentration vermehrt unter Atemwegserkrankungen wie Asthma und Bronchitis, aber auch Herz-Kreislaufproblemen.

An stark befahrenen Strassen bleibt die hohe Feinstaub-Belastung während des ganzen Jahres bestehen, und die heissen Sommertage treiben zusätzlich die Ozonwerte in die Höhe. Der



Verkehr zählt zu den Hauptverursachern der Luftverschmutzung. Deshalb wird laufend nach Technologien zur Senkung des Treibstoffverbrauchs und der Luftschadstoffe geforscht. Die erzielten Treibstoffeinsparungen werden bei der stetigen Zunahme des Verkehrs allerdings wettgemacht,

Wussten Sie, dass ein Drittel unserer Autofahrten kürzer als drei Kilometer sind? 60% aller zurückgelegten Kilometer machen wir in unserer Freizeit, den grössten Teil mit dem Auto. Denken Sie an die kilometerlangen Staus vor dem Gotthard am Osterwochenende und während den Sommerferien oder an die überfüllten Parkplätze bei Grossanlässen.

Und wie gestalten Sie Ihre Freizeit?

Kurz und gut:

- Lassen Sie das Auto in Ihrer Freizeit für kurze Distanzen bewusst zu Hause und gehen Sie zu Fuss oder mit dem Velo, auch Ihrer Fitness zu liebe.
- Bilden Sie Fahrgemeinschaften, dies fördert auch die Zusammengehörigkeit.
- Steigen Sie vermehrt auf öffentliche Verkehrsmittel um.
- Berücksichtigen Sie beim Einkaufen regionale Produkte mit kurzen Transportwegen.

Sommer, Schwimmen und Sonnenschutz

Wenn es heiss ist, gibt es nichts Schöneres, als sich im See, im Fluss oder im Freibad abzukühlen. Schwimmen ist gesund: Es stärkt das Herz, erhöht das Lungenvolumen und fördert die körperliche Ausdauer. Schwimmen ist ein idealer Sport für Schwangere und für Menschen mit Übergewicht oder mit Gelenkproblemen.



Kurz und gut Wassertipps:

- Atmen Sie beim Brustschwimmen unter Wasser aus, damit die Halsmuskulatur nicht verkrampft.
- Bei Rückenproblemen: Rückenschwimmen oder Crawl.
- Schwimmen Sie lange Strecken nie allein.
- Nach dem Schwimmen genug trinken, am besten Wasser oder Tee ohne Zucker.
- Duschen Sie vor und nach dem Schwimmen.

Wenn die Seele Sonne tankt, braucht die Haut Sonnenschutz

Die Sonne hat Schattenseiten: Die UV-Strahlung bräunt die Haut, sie lässt sie aber schneller altern. UV-Strahlung kann zu Hautkrebs führen und die Augen schädigen. Die Haut verfügt über einen bestimmten Eigenschutz, die Eigenschutzzeit ist jedoch begrenzt. Der beste Schutz ist massvolles Geniessen der Sonne, denn Cremes schützen zwar vor Sonnenbrand, jedoch nicht 100-prozentig vor Hautkrebs.

Kurz und gut Sommertipps:

- Benutzen Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und tragen Sie Hut und Sonnenbrille.
- Tragen Sie die Sonnenschutzcreme eine halbe Stunde vor dem Sonnenbaden auf und cremen Sie sich auch nach dem Schwimmen ein – auch wenn der Sonnenschutz «wasserfest» ist.
- Meiden Sie die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr, dann ist die UV-Strahlung am stärksten – auch im Schatten wird man braun.
- Kinderhaut braucht besonderen Schutz: Schützen Sie Ihr Kind mit Hut, Hose, Hemd und Sonnencreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor.
- Bestimmte Medikamente (z.B. gewisse Antidepressiva, Antibiotika und weitere) machen die Haut lichtempfindlicher. Fragen Sie eine Fachperson.

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

Leichte Sommerkost

Die Sommermonate eignen sich hervorragend, um gesund und vitaminreich zu essen. Viele heimische Früchten, Beeren und Gemüsesorten sind jetzt reif. Es ist eine Wonne, über einen der zahlreichen Zürcher Märkte zu schlendern. Nehmen Sie sich Zeit, aus dem reichhaltigen Angebot gesunde Anregungen für Ihren Speiseplan zu holen. «Je farbiger der Teller, desto gesünder» lautet eine Faustregel zur vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung.

Je heisser die Temperaturen, desto leichter sollte die tägliche Ernährung sein. Viel Gemüse, Salate, Früchte, öfters Fisch, aber wenig Fleisch sind empfehlenswert. Am besten werden die Mahlzeiten auf mehrere kleinere, weniger üppige Speisen verteilt. Fettig zubereitete Mahlzeiten belasten den Kreislauf.

Mit den ersten warmen Abenden wird die Grill-Saison wieder eröffnet. Bereichern Sie Ihre Grillabende doch einmal mit sommerlich-gesunden Genüssen wie zum Beispiel saftigen Gemüse-Spiesschen. Diese können Sie nach Belieben aus Peperonistücken, Zwiebeln, Zuccheti, Pilzen oder Feta zusammenstellen. Aber auch Kartoffeln, Maiskolben, Äpfel und Tomaten auf oder in Alufolie bekommen durch das Grillen ein besonderes Aroma. Und bei Kindern sehr beliebt: Schlangengebrot oder Fladen aus Pizzateig auf dem Grill oder über dem Feuer gebacken. Schmeckt toll und ist eine gute Alternative zu Chips und Co.!



Der wichtigste Tipp für eine gesunde Ernährung an heissen Tagen lautet: trinken, trinken, trinken – im Minimum 2.5 Liter. Trinken Sie, bevor Sie grossen Durst verspüren. Am besten Wasser, Mineral, Tee oder Fruchtsaft-Schorlen. Als Durstlöscher nicht zu empfehlen sind süsse Limonaden («Zuckerfallen»!) und alkoholische Getränke.

Kurz und gut

- Schwere Kost ist out – leichte Kost ist in. Frische Früchte, Gemüsesticks und Joghurt eignen sich als leichte Snacks.
- Trinken Sie bei heissem Wetter so oft als möglich. Zürcher Leitungswasser ist qualitativ hochwertig, streng kontrolliert und wird gratis ins Haus geliefert!

Bluetrail

Sind Sie im Stress? Leiden Sie unter Verspannungen? Wissen Sie kaum noch, wo Ihnen der Kopf steht? Dann haben wir vielleicht genau das Richtige für Sie.

Seit einem Jahr gibt es in Zürich am Schanzengraben den Bluetrail, einen einzigartigen Entspannungsparcours. Er beginnt am Bürkliplatz und endet bei der Börse. Auf 16 Tafeln sind Übungen zum Nachmachen abgebildet, die von erfahrenen Ärzten der Traditionellen Chinesischen Medizin ausgewählt wurden. Die Übungen sind speziell dazu geeignet, Spannungen abzubauen und Sie auf andere Gedanken zu bringen. Eben das, was Stadtmenschen manchmal so dringend nötig haben.



Die VBZ Züri Linie lancierte im April 2006 zusammen mit Bluetrail ein umfassendes, weltweit einmaliges Pendler-Entspannungskonzept: Jeweils

drei Übungen sind an allen Ticketautomaten im Stadtzentrum und an den Tram-Endstationen platziert. Insgesamt sind es 110 Tafeln mit Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, vor allem aus den Fachbereichen Qi Gong und Akupressur. Menschen, die unter Zeitdruck stehen, haben hier die Möglichkeit, die Wartezeit sinnvoll zu nutzen, indem sie etwas für ihre Gesundheit tun.

Und wer sich in der Öffentlichkeit nicht traut, für den gibt es an den VBZ-Ticketerias eine kleine, handliche Broschüre mit saisonal angepassten Übungen für 3.50 Franken. Darin finden Sie Entspannungsübungen fürs Büro. Vor oder nach einer Sitzung oder zwischen zwei Telefonaten. Anstatt einer Zigaretten- oder Kaffeepause.

Bluetrail® Weil uns allen Ihre leibliche und geistige Gesundheit am Herzen liegt!

David Guggenbühl

Kurz und gut:

- Machen Sie Entspannungsübungen zwischendurch am Arbeitsplatz.
- Nutzen Sie die Wartezeit an den Tramstationen für Entspannungsübungen.
- Nehmen Sie sich ab und zu Zeit für einen Gang dem Bluetrail am Schanzengraben entlang.

Zürich – mit allen Wassern gewaschen

Im nationalen wie im internationalen Vergleich kann kaum eine andere Stadt Zürich das Wasser reichen bezüglich Vielfalt und Grösse des Bäderangebots. Wohl nirgendwo sonst erreichen die Menschen die nächste Badestelle in so kurzer Zeit – sogar zu Fuss oder mit dem Velo. Baden kann man hier nach Herzenslust und in allen Varianten: im See, in der Limmat und in



den Freibädern, als Sportschwimmerin, Naturliebhaber, Geniesserin, Familienvater oder Businessfrau. Selbst Architekturinteressierte finden im Freibad Allenmoos oder im von Max Frisch gestalteten Freibad Letzigraben bedeutende architekturgeschichtliche Zeugen. In Gewässern schwimmen zu können, die mitten durch eine Stadt fliessen, ist nicht selbstverständlich. Dank Zürichs ausserordentlichen Anstrengungen im Bereich Umwelt- und Denkmalpflege ist es gelungen, die Tradition der Bäder als festen Bestandteil einer dynamischen und modernen Lebensweise weiterzuführen. Es ist, als sei ein fortschrittlicher Begriff der Stadtkultur in den Zürcher Bädern verkörpert – hier verbinden sich Urbanität, Natur und Soziales zu einem Ganzen. Zürichs Bäder deuten inspirierende Möglichkeiten an, die sich Städten von morgen bieten.

Baden hat sich in der Limmatstadt zu einer echten Kultur entwickelt. Jede und jeder hat seine Lieblingsbadi, wo neben dem Schwimmen und Sonnenbaden ein erweiterte Angebot lockt und so auch Seele und Geist auf ihre Kosten kommen: Lesungen, Kino, Lounges mit Bar, Konzerte, Massagen, Sauna, Haarservice, Yoga, Ausstellungen, Partys und vieles mehr.

Dank grossen Anstrengungen im Gewässerschutz ist der Zürichsee eines der saubersten Gewässer der Schweiz und wird als Erholungsraum, als Trinkwasserspeicher und als Lebensraum für Pflanzen und Tiere genutzt. Die Wasserversorgung Zürich sorgt dafür, dass in der

Stadt Zürich jederzeit genügend Trinkwasser in bester Qualität zur Verfügung steht.

Tipp:

Auf der Website des Sportamtes finden Sie einen ausführlichen Plan mit sämtlichen Bädern in der Stadt Zürich. www.stadt-zuerich.ch/sportamt

Übrigens:

Der Umwelt- und Gesundheitsschutz überwacht die Badewasserqualität aller öffentlich zugänglichen Badeanlagen und Planschbecken in der Stadt Zürich. Zwei- bis viermal pro Saison werden die Gewässer der Zürcher Bäder nach bakteriologischen und chemischen Richtlinien kontrolliert. In den letzten Jahren war die Wasserqualität sehr gut. Seit Jahren musste kein Bad mehr wegen Nichteinhaltung der Vorschriften geschlossen werden.



Entspannen im Grünen

Uns alle überfällt ab und zu der Stadtkoller. Dann sehen wir uns nach Ruhe und Erholung vom hektischen Alltag. Unsere Lebensweise, vor allem unser Verkehrsverhalten, bringt viel Lärm mit sich. In der Stadt Zürich leben über 140 000 Menschen mit einer zu hohen Lärmbelastung aus dem Strassenverkehr.

«Lärm ist das Geräusch der andern» – nehmen wir uns diese Aussage von Tucholsky doch zu Herzen, und versuchen wir, Rücksicht zu nehmen und weniger Verkehr, weniger Lärm zu verursachen. Konkret bedeutet dies, unnötige Fahrten zu vermeiden oder niedertourig und konstant zu fahren.

Denn Ruhe ist für unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit wichtig.

Das Angebot in Zürich an attraktiven Erholungsräumen ist sehr gross. Das ist das Resultat sorgfältiger Stadtplanung. Seit 20 Jahren gilt ein Freiraumkonzept, dessen Ziel es ist, allen Bewohnerinnen und Bewohner von Zürich mindestens acht Quadratmeter Freiraum zur Verfügung zu stellen, und zwar in angemessener Gehdistanz.



Wo die Zeit stehen bleibt

Haben Sie diesen kleinen Engel schon einmal gesehen? Falls nicht, verraten wir Ihnen, wo man ihn finden kann. Vielleicht haben auch Sie ganz in Ihrer Nähe eine geheimnisvolle grüne Oase, welche es noch zu entdecken gibt. Die Statue befindet sich im Park der Villa Bleuler im Quartier Riesbach. Hundert Jahre lang war die Villa Bleuler in Privatbesitz. Diese Kontinuität kam dem Park zugute, der von einem eigenen Villengärtner gepflegt wurde. Heute ist der Park öffentlich. Es lohnt sich, einmal in dieses kleine Paradies einzutauchen. Die Villa Bleuler ist mit dem Tram Nr. 11 bis Signaustrasse und dann an der Zollikerstrasse 32 zu finden.

Ein weiterer sehenswerter Erholungsraum versteckt sich hinter mächtigen Blutbuchen und den hohen Mauern der Villa Tobler. Dieses Kleinod liegt inmitten der Altstadt. Der 1853 landschaftlich angelegte Garten wurde 1913 modernisiert. Aus der Ursprungszeit stammen noch die mächtigen Buchen und die Umfassungsmauer. Ein besonderes Schmuckstück im Garten ist die Pergola mit dem Drachenbrunnen und dem goldfarbenen Mosaik. Die Villa Tobler befindet sich an der Winkelwiese 4 und ist ab Kunsthaus gut zu Fuss erreichbar.

Friedliche Grünoasen

Manchmal möchte man einfach seinen Frieden haben: Besuchen Sie doch einmal einen Friedhof. Dort herrschen in aller Regel Ruhe und Besinnlichkeit vor. Fusswege und Sitzbänke laden ein, die Stimmung zu geniessen.

Die städtischen Friedhöfe empfehlen sich aber auch aus anderen Gründen: Wenn Sie blühende Magerwiesen und alte Baumbestände lieben, ist der Spaziergang an diesen stillen Orten für Sie die reinste Augenweide. Die Grünflächen der Friedhöfe werden von Grün Stadt Zürich nämlich so naturnah wie nur möglich bepflanzt und gepflegt. Deshalb gibt es hier Wiesenblumen, die Sie allenfalls noch aus Ihrer Kindheit kennen. Zudem kann uns die Konfrontation mit dem eigentlichen Thema des Friedhofs, die Vergänglichkeit allen Seins, dabei helfen, vieles ein bisschen leichter und entspannter anzugehen.

Tipp:

Auf der Website von Grün Stadt Zürich finden Sie Informationen zu allen Parks und Friedhöfen der Stadt Zürich. www.stadt-zuerich.ch/gsz

Sommerzeit – Ozonzeit

Endlich endlich ist der lang ersehnte Sommer da. Sonne, See und Wärme locken die Menschen aus den Häusern. Doch leider hat der Sommer auch seine Schattenseiten. Hohe Ozonbelastungen reizen die Schleimhäute und verursachen Augenbrennen. Die allergischen Wirkungen von Pollen und Milben können durch Ozon noch verstärkt werden. Bei hohen Konzentrationen, das heisst ab etwa 180 Mikrogramm pro Kubikmeter, kommt es zu einer Beeinträchtigung der Lungenfunktion. Dadurch nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit ab. Zu viel Ozon schadet nicht nur den Menschen, sondern auch den Pflanzen. Die Folgen sind Blattschädigungen und ein vermindertes Wachstum.



Es sind nicht Wärme und Sonne, die im Sommer die Ozonwerte über den Grenzwert ansteigen lassen. Vor allem die Autoabgase, die immer noch in viel zu hohen Mengen in unsere Atemluft gelangen, sind in Kombination mit Licht und

Wärme Schuld an den hohen Ozonwerten. Die Zusammensetzung von starker Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen und Abgasen führen zu chemischen Reaktionen. Das Resultat ist dann das schädliche Ozon.

Jeder Mann und jede Frau kann mithelfen, die sommerliche Schadstoffbelastung in Grenzen zu halten. Wirksamste Massnahme: Motorfahrzeuge stehen lassen. Kaufen Sie regionale Lebensmittel, die der Saison entsprechen. Berücksichtigen Sie einheimische Produkte mit kurzen Transportwegen.

Kurz und gut

- Anstrengende körperliche Aktivitäten in die Morgenstunden legen; dann ist die Ozonbelastung am niedrigsten.
- Joggen und biken Sie am Vormittag bis 11 Uhr oder am Abend nach 19 Uhr.
- Schützen Sie sich vor Hitze, denn vernünftiges Hitze-Verhalten ist auch vernünftiges Ozon-Verhalten.
- Wer wiederholt während Ozonepisoden gesundheitliche Beschwerden hat, sollte die Ursache abklären lassen.
- Nutzen Sie den gratis SMS-Service von UGZ und Lungenliga Zürich: Sobald der Grenzwert überschritten wird, werden Sie informiert. Siehe die Ozon-Broschüre im Gesundheits-Tram oder www.stadt-zuerich/ugz.ch

Sommer

von Ruth Schweikert

Jan liebte den Morgen, Dragana liebte den Abend; genauer gesagt, die Zeit vor dem Einschlafen in den Sommerferien bei den Grosseltern, wenn sie im Kinderzimmer der Mutter lag und auf die orangefarbene Tapete schaute, bis sich kleinen weissen Blüten darauf zu Schäfchenwölkchen ballten. Es ärgerte sie, dass sie jedes Mal den Moment des Einschlafens verpasste. Draganas Mutter hiess Josefine.

Jan war haargenau fünf Monate, fünf Tage und dreieinhalb Stunden älter als Dragana; das allerdings wusste er nicht, und auch Dragana wusste es nicht.

In jenem Sommer, von dem hier die Rede sein soll, hätten sie sich beinahe kennen gelernt.

Der Sommer begann ziemlich lausig. Bis weit in den April hinein hatte es geschneit, und die Leute standen in dicken Wintermänteln herum wie Pinguine und beklagten das Verschwinden der Jahreszeiten, bevor sie kurz entschlossen ans Rote Meer flogen, um sich dort in klimatisierten Hotelzimmern zu erkälten. Im Juli allerdings, die Sommerferien standen bevor, war die Hitze kaum noch auszuhalten. Ausserdem lag etwas in der Luft, ein Duft, als könnte sich jeden Augenblick etwas Noch-Nie-Da-Gewesenes ereignen. Um die Wahrheit zu sagen: es roch nach Zimt und Ingwer, den Hauptingredienzien des gerade angesagten Männerparfums.

Jan hatte zum sechsten Geburtstag einen blauen Schwimmring geschenkt bekommen, den er jedes Mal mitnahm, wenn er mit seinem Vater ins Schwimmbad Mythenquai fuhr. Sie stiegen ins Tram; Jan rannte ans Wagenende, schwang sich auf den Jägerhochsitz – so nannte er den Kasten, auf den man sich setzen und von dem aus man das ganze Tram überblicken konnte – und begann, den Schwimmring aufzublasen. Zwischen zwei Atemzügen hielt er inne und schaute.

Dragana sass auf dem vordersten Sitz links. Sie fuhr zum ersten Mal allein mit dem Tram. Sie hatte einen orangefarbenen Schwimmring bei sich; sie waren mit dem Hort schwimmen gewesen. Josefine hatte ihr versprochen, sie an der Haltestelle Morgental abzuholen; in der dortigen Drogerie wollten sie ein Mittel gegen verstopfte Abflüsse kaufen – in der Duschtasse stand das Schmutzwasser drei Zentimeter hoch – und dann zur Feier des Tages Pizza essen gehen.

Dragana spürte Jans Blick im Nacken, als kitzle sie etwas, und sie drehte sich neugierig um. «Jan, aussteigen, komm du Träumer!», rief Jans Vater in diesem Moment, und Jan gehorchte.

Jan stieg aus, Dragana fuhr weiter.

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

Digitale Medien:

Regula Wernli
 Emanuel Marinello

Redaktion:

Christine Loriol, argument

Tramdesign:

Katharina Wernli Photography
 Margit Feurer, Grafik

Tramproduktion:

Zentralwerkstatt VBZ

Druck auf PlanoArt (FSC zertifiziert)



Agenda

Züri rollt den ganzen Sommer 2006

Urbane Mobilität mit viel individueller Bewegungsfreiheit, ohne Lärm und Abgase, und das erst noch zum Nulltarif: Das ist Züri rollt.

Gratis ein Velo, Elektro-Bike, Trottinett, Skate-Board oder Kick-Board ausleihen. Von Mai bis Oktober an den Standorten: Globus City, Opernhaus, Oerlikon-Swissôtel und das ganze Jahr beim Velogate Hauptbahnhof.

Montag – Sonntag, 7.30 – 21.30 h

Auskunft 079 336 36 56

www.zuerirollt.ch

Stadtzürcher Seeüberquerung und Seeschwimmen / 20 Jahre Seeüberquerung

Die 1.45 Kilometer lange Schwimmstrecke führt traditionell vom Strandbad Mythenquai ins Strandbad Tiefenbrunnen. Für Stadtzürcher Schüler gratis. Erste Startzeit bereits ab 16.00 h, Distanzmarkierungen auf der Strecke.

Mittwoch, 5. Juli 2006

(Verschiebedaten: Mittwoch, 12. Juli 2006

oder Mittwoch, 23. August 2006)

Hotline 044 206 93 88 (ab Montagmorgen vor der Veranstaltung).

www.seeuebequerung.ch



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