

Gesundheits-Tram

Zum Schluss – ein Ausblick

13. Dezember 2007 – 7. April 2008



Verzeichnis

Vom Verhalten zu den Verhältnissen	3
Atmung	4
Saubere Luft durch Wegzoll – Road Pricing?	
Bewegung	6
Bewegung – ein Thema für die Politik?	
Ernährung	10
Wenn Lebensmittel Farbe bekennen	
Entspannung	12
Entspannung am Lern- und Arbeitsort	
Fokus	14
Rückschau im Gesundheits-Tram Januar 2006 – April 2008 Stimmen zum Gesundheits-Tram	
Umwelt	18
Umweltbewusstes Wohnen	
Kurzgeschichte	20
Danke, von Christine Loriol	
Impressum	22
Zum Mitnehmen	23

Zum Schluss – ein Ausblick 13. Dezember 2007 – 7. April 2008



Vom Verhalten zu den Verhältnissen

Die zweijährige Reise des Gesundheits-Trams nähert sich dem Ende. Sie halten hiermit die letzte von insgesamt 15 Broschüren mit Infos und Tipps zur Gesundheit in der Hand.

Bisher versuchten wir Ihnen aufzuzeigen, was Sie ganz persönlich für Ihre Gesundheit und die Umwelt tun können. In dieser letzten Broschüre ändern wir die Blickrichtung. Weg vom Verhalten des Einzelnen hin zu den Verhältnissen, in denen wir leben. Wie müssten Lebensverhältnisse aussehen, damit sie unserer Gesundheit zuträglich sind?

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

Saubere Luft durch Wegzoll – Road Pricing?

Viel Verkehr, viel Stau, schlechte Luft – der motorisierte Individualverkehr hat zugenommen und die Prognosen gehen davon aus, dass das Verkehrsaufkommen auch in den nächsten Jahren weiter anwachsen wird. Gleichzeitig leidet die Bevölkerung in betroffenen Wohngebieten unter dem Verkehrslärm und der Luftverschmutzung. Eine mögliche Massnahme gegen diese Belastungen ist das Road Pricing oder auf Deutsch: Strassenbenutzungs-Abgabe.

London, Oslo und Singapur – alle drei Städte haben Road Pricing eingeführt. Wer heute mit dem Auto ins Zentrum dieser Städte fahren will, muss – immer (Oslo) oder zu bestimmten Zeiten (London, Singapur) – eine Abgabe entrichten. Damit konnte in den Innenstädten eine Verringerung des Verkehrs und damit auch der Schadstoffbelastungen in der Luft erzielt werden.

Road Pricing – auch in der Schweiz? Erste Studien und Überlegungen zeigen: Road Pricing könnte auch in der Schweiz einen Beitrag leisten, den Verkehr zu lenken. Um Road Pricing in der Schweiz einführen zu können, braucht es jedoch eine Änderung der Bundesverfassung.

Einnahmen durch Road Pricing könnten je nach Variante zweckgebunden reinvestiert werden oder andere Abgaben ersetzen. Bei einer zweckgebundenen Reinvestition, die insbesondere der Umwelt zugute kommen soll, können Beiträge zur Beseitigung von Umwelt- und Gesundheits-



schäden oder zur Förderung des öffentlichen und Langsamverkehrs (Fuss- und Veloverkehr) eingesetzt werden.

Die Einführung von Road Pricing hätte eine bedeutende Änderung unserer Alltagsgewohnheiten zur Folge. Es gilt, die Vor- und Nachteile des Road Pricing abzuwägen.

Kurz und gut:

- Wozu? Road Pricing soll Stau vermindern, Luft- und Lärmbelastungen reduzieren, Reinvestitionen ermöglichen.
- Wo? Road Pricing kann eingesetzt werden in Agglomerationen, Städten, Verkehrsabschnitten (Strassen, Tunnels, Autobahnen) oder in der ganzen Schweiz.
- Was kostet es? Bezahlt wird pro Kilometer oder für die Durchfahrt einer Zone oder eines Rings.
- Wohin geht das Geld? Je nach Variante kann das Geld zur Deckung von allgemeinen Strassenkosten, für den öffentlichen Verkehr und Langsamverkehr, für externe Umweltkosten oder Senkung von anderen Verkehrs-Steuern eingesetzt werden.

Bewegung – ein Thema für die Politik?

Rund zwei Drittel der Schweizerinnen und Schweizer bewegen sich zu wenig oder sind gänzlich inaktiv. Bewegungsarmut nimmt zu. Dabei verursacht Bewegungsmangel in der Schweiz jedes Jahr mindestens 2900 vorzeitige Todesfälle, 2.1 Millionen Erkrankungen und direkte Behandlungskosten von 2.4 Milliarden Franken. Bewegungsmangel ist nachweislich ein Problem ersten Ranges für die Gesundheit geworden. Insofern müsste es ein grosses Anliegen der Politik sein, etwas gegen die Bewegungsarmut zu unternehmen. Doch wo soll und kann Politik Bewegung fördern? Mit dem blossen Aufruf an den Einzelnen, sich mehr zu bewegen, ist es leider nicht getan.



Bewegungsarmut – ein Thema für die Raumplanung?

Unter anderem hat unsere Umgebung einen entscheidenden Einfluss, ob wir uns viel oder wenig bewegen. Auch bei uns entstanden in den letzten Jahren Siedlungsstrukturen, Wohn- und Arbeitsumfelder, in denen Bewegung im Alltag wenig attraktiv oder kaum mehr möglich ist. Stark befahrene Strassenzüge laden nicht zum Fahrradfahren, Joggen oder Spazieren ein. Draussen zu spielen ist für Kinder an diesen Orten zu gefährlich geworden. Der starke motorisierte Verkehr erschwert es dort insbesondere Kindern, Wege zu Fuss, mit dem Velo oder dem Kickboard zurückzulegen. Wie müsste denn eine Umgebung aussehen, in welcher man sich gerne, ungefährdet und oft bewegt?

Studien belegen, dass die Fortbewegung aus eigener Kraft sicher und attraktiv sein muss, damit mehr Wegstrecken zu Fuss oder mit dem Velo zurückgelegt werden. Es braucht gut erreichbare und attraktive Räume, damit sich Menschen mehr bewegen. Neben einem für Fussgänger attraktiv gestalteten Quartier wird Bewegung auch gefördert durch direkte Verbindungen für Fussgänger und Velo, kurze Distanzen zu Haltestellen, Zugang zu Grünflächen, Parks und Freizeitanlagen, vom Verkehr entlastete Achsen, die diese verbinden, sowie attraktive Velowege.

Es zeigt sich, dass Menschen, die in ihrer Nähe Geschäfte, Schulen und Freunde gut zu Fuss oder mit dem Velo erreichen können, ihr Auto

doppelt so häufig in der Garage stehen lassen wie Menschen, die dafür weitere Entfernungen zurücklegen müssen. Das heisst, eine gemischte Zonennutzung (Wohnen, Einkaufen, Dienstleistungen, Arbeiten in der Nähe) trägt zu einer bewegungsfreundlichen Umgebung bei. Je mehr FussgängerInnen bzw. VelofahrerInnen sich in einem Quartier bewegen, desto grösser ist die Sicherheit für alle. Sie trägt wiederum zu einer grösseren Attraktivität des Wohngebietes bei. Stadtplanung hat demnach immer auch einen Einfluss auf unsere körperliche Aktivität und damit auf unsere Gesundheit. Eine Raumplanung, die den Menschen und seine alltäglichen Bedürfnisse ins Zentrum stellt sowie die Bereitschaft der Investoren, sich im Interesse einer nachhaltigen Entwicklung darauf einzulassen, können einen wichtigen Beitrag zur Bewegungsförderung und Lebensqualität von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen leisten.



Bewegungsförderung – ein Thema für die Schule?

Auch an Schulen gibt es diverse Möglichkeiten, Verhältnisse und Strukturen so zu gestalten, dass Bewegung gefördert wird. Neben einer bewegungsfreundlichen Gestaltung von Schulzimmern, Pausen- und Sportplätzen, sind Turnhallen für Kinder am Wochenende und in den Ferien zu öffnen. Ausserdem hat sich die Einführung einer Stunde Sport am Tag verbunden mit bewegtem Unterricht sowie regelmässigen Bewegungspausen als äusserst gesundheitswirksame Massnahme erwiesen.

Kurz und gut:

Bewegungsförderung findet statt durch:

- Private und öffentliche Planungen, welche die alltäglichen Bedürfnisse berücksichtigen, insbesondere die Bewegung der Menschen.
- Förderung von Langsamverkehr (Tempo 20 oder 30) und verkehrsberuhigten Quartierstrassen.
- Schaffen, schützen und vernetzen von Naherholungsgebieten und grünen Oasen.
- Bewegungsfreundliche Schulhöfe, Spielplätze und Klassenzimmer.
- Täglich eine Stunde Sport an Schulen und regelmässig bewegten Unterricht.
- Offene Turnhallen am Wochenende und in den Ferien.

Wenn Lebensmittel Farbe bekennen

In England zeigt ein einfaches System von grünen, gelben und roten Punkten auf der Vorderseite von Nahrungsverpackungen, ob der Gehalt an Fett, Zucker und Salz beim entsprechenden Produkt gering, mittel oder hoch ist.

Dieses **Ampelsystem Grün-Gelb-Rot** ist im Gegensatz zu den detaillierten und komplexen Nährwertangaben auf den Rückseiten der Verpackungen sehr einfach, kundenfreundlich und transparent. Auch Menschen mit geringer Bildung und sogar Kinder können damit direkte Vergleiche anstellen.

Die Einführung des Ampel-Logos zeigte in England beachtliche Wirkung auf das Verhalten der Konsumenten. Sie wurden wesentlich vorsichtiger beim Kauf von Produkten mit roten Punkten und bevorzugten gerade auch innerhalb derselben Produktegruppe die gesünderen Varianten. Das System hat aber noch einen weiteren Effekt. Es motiviert die Lebensmittelhersteller dazu, die Zusammensetzungen ihrer Fertigprodukte zu überprüfen und diese durch Reduzierung des Zucker-, Fett- oder Salzgehaltes gesünder zu machen, um mehr grüne oder gelbe und weniger rote Punkte zu bekommen.

So weit, so gut?

Obschon das Ampelsystem mit der Grün-Gelb-Rot-Codierung sowohl die Hersteller als auch die Konsumenten dazu motiviert, gesündere (d.h. fett-, zucker- und salzreduzierte) Nahrungsmittel anzubieten bzw. zu kaufen, wehrt sich die

FETT

pro Portion
7.7 g

GESÄTTIGTE FETTE

pro Portion
2.0 g

ZUCKER

pro Portion
42.2 g

SALZ

pro Portion
2.0 g

VIEL **MITTEL** **WENIG**

Beispiel einer Süßspeise

Lebensmittelindustrie dagegen, dass dieses System auch in der Schweiz eingeführt wird. Die Produzenten fürchten offenbar die direkte Vergleichbarkeit der Produkte und möchten vermeiden, dass ihre Produkte deutlich sichtbar in «gesunde» und vor allem in «ungesunde» unterteilt werden, da dies unter anderem mit Absatzeinbussen verknüpft ist.

Kurz und gut:

Nicht nur der Einzelne trägt Verantwortung für eine gesunde Ernährung. Auch die Politik, die Lebensmittelindustrie, die Grossisten, die Werbeindustrie, aber auch Kantinen und Restaurantbetriebe haben Möglichkeiten, eine gesunde Ernährung zu fördern bzw. eine ungesunde Ernährung unattraktiver zu gestalten. Für die Gesundheit lohnt es sich, hier anzusetzen. Allenfalls könnten wir in der Schweiz einen weiteren wichtigen Schritt tun, indem kenntlich gemacht wird, dass das Produkt aus der Region stammt und zur Herstellung wenig Energie benötigt wurde.

Entspannung am Lern- und Arbeitsort

«Die grösste Harmonie aller Klänge der Welt liegt in der Stille.»

Arthur Schopenhauer



Entspannung ist als Gegenpol zu Anspannung, Arbeit und Aktivität wichtig. Erholung, Ruhe und Gelöstheit gehören zum überlebensnotwendigen Verhaltensrepertoire des Menschen. Dennoch entstehen in der Schweiz jährlich etwa 4.2 Milliarden Kosten allein durch Stress am Arbeitsplatz. Es ist deshalb notwendig, Entspannung als festen Bestandteil in unseren Lebens- und Schulalltag zu integrieren.

Viele Schulkinder und Jugendliche, aber auch Berufstätige haben Probleme, sich zu entspannen und Abstand vom hektischen und aktiven Alltag zu schaffen. Manche klagen über Kopf- oder Bauchmerzen, verspannte Muskeln, Schlafprobleme oder leiden unter Angstzuständen.

Als Ausgleich zu Anspannung gibt es verschiedene Entspannungstrainings. Es ist sinnvoll, wenn bereits Kinder in der Volksschule in das Geheimnis einiger Entspannungstechniken eingeweiht werden. Im Klassenzimmer oder in der Turnhalle können Techniken wie Autogenes Training (AT), Progressive Muskelentspannung (PMR), Yoga und Atemschulung vermittelt und geübt werden. Das führt zu höherer Konzentration und Aufnahmebereitschaft der Kinder. Aber auch Betriebe können von regelmässigen Entspannungstrainings ihrer Mitarbeitenden profitieren. Stress kann so reduziert, Wohlbefinden gefördert, die Fehlzeitquote gesenkt und die Produktivität gesteigert werden.

Zürich bietet ein breites und qualitativ gutes Angebot von Unternehmen, die Entspannungsförderung anbieten. Grosszügige Schulanlagen, Grünanlagen, Wälder, der See und zahlreiche gut gestaltete öffentliche Räume laden zum Entspannen ein. Damit verfügt Zürich über eine ausgezeichnete Ausgangslage für naturnahe Entspannungsmöglichkeiten.

Kurz und gut:

- Das Vermitteln verschiedener Entspannungstechniken sollte klares Lernziel in der Schule sein.
- Regelmässige Entspannung sowie Bewegung gehören als fester Bestandteil in den Alltag.
- Angebote zur Entspannung in Betrieben können einen sinnvollen Beitrag zur Senkung von Stress am Arbeitsplatz darstellen.

Rückschau im Gesundheits-Tram Januar 2006 – April 2008

«Ich finde die Idee, mittels eines Sondertrams eine gewisse Botschaft zu transportieren und diese den Fahrgästen zu vermitteln, sehr spannend. So etwas sollte es des öfters geben.»



Seit bald zwei Jahren ist das auffallend hellgrün-weiss gestreifte Gesundheits-Tram in der Stadt Zürich unterwegs. In dieser Zeit begleiteten wir Sie mit Informationen, Tipps und Anregungen rund um das Thema Gesundheit und Umwelt. Es war uns ein Anliegen, Ihnen möglichst alltagsnahe und einfach umsetzbare Gesundheits-Anregungen zu vermitteln. Konkret wurden jeweils die Themen Atmung, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Umwelt angesprochen. Unter diesem Themenbogen begleiteten wir Sie durch den Frühling, den Sommer, den Herbst und den Winter. Auch die Bereiche Familie und Zusammenleben, Arbeitsplatz und Schule sowie Freizeit – alles in Bezug auf Gesundheit und Gesundheitsförderung – waren uns je eine Broschüre wert. All diese, sowie je eine Broschüre zu Atmung, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Umwelt können Sie einzeln oder gesamthaft in einer extra angefertigten Sammelbox unter www.gesundheits-tram.ch bestellen.

Mit dieser letzten Broschüre verabschieden wir uns von Ihnen. Das Projekt Gesundheits-Tram sowie das Erstellen der einzelnen Broschüren hat bei uns oft rege Diskussionen ausgelöst, immer aber auch Spass gemacht. Eine extern durchgeführte wissenschaftliche Evaluation bestärkte uns in unserem Tun und gab uns gleichzeitig neue Impulse aus Sicht der Fahrgäste. Wir bedanken uns herzlich für Ihr Interesse und wünschen Ihnen eine gesunde Zeit!

Stimmen zum Gesundheits-Tram

«Ein wahrer Farbfleck unter den Züri-Trams! Für einmal sind die Leute nicht in ihre Gratiszeitungen vertieft. Umso schwieriger ist es daher, dem Tipp zu folgen, eine Station früher auszusteigen.»

Gabriel Giger, 26, Grafiker



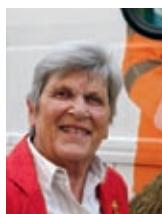
«Für mich ist Prävention das A und O der Gesundheitsförderung. Die Gratis-Broschüren im Tram finde ich lustig, beschwingt und intelligent. Zum Glück nicht missionarisch und belehrend.»

Ingrid Thommen, 48, Yogalehrerin



«Mir gefällt das Tram mit den lebensgrossen Figuren enorm gut. Ich habe sogar lange am Bucheggplatz gewartet, bis das grüne Tram angefahren kam und fotografierte es. Als junger Mensch ist das Thema Gesundheit vielleicht noch nicht so brisant, doch im Alter merkt man, dass die Gesundheit unser höchstes Gut ist.»

Verena Straub, 77, Hausfrau



«Vorne am Tram steht «Gesundheit fährt ein», das finde ich einen coolen Spruch. Mir gefällt vor allem der Innenraum mit den verschiedenen Farben. Übrigens diese hellgrüne Farbe assoziiere ich mit einem Mochito. Prost!»

Moritz Wolf, 34, Typograf



«Bis anhin war ich auf dem «Gesundheits-Trip», seit ich ein Kind habe eher auf dem «Umwelt-Trip». Der Zusammenhang von Umwelt und Gesundheit war mir bis anhin gar nicht so bewusst.»

Carine Abderhalden, 32, Mutter



«Das Thema Bewegung interessiert mich sehr, obwohl ich wegen zu viel Sport die Bänder gerissen habe. Den Stellenwert einer intakten Gesundheit habe ich also am eigenen Leib erfahren.»

Andreas Pfister, 23, Student



«Mir gefällt die Idee, dass man die kurze Zeit einer Tramfahrt für einen gesundheitlichen Zweck sinnvoll nutzen kann. So etwas sollte es zu diversen Themen öfters geben. Die Gesundheits-Broschüren begeistern mich, da sie sehr informativ sind und ganz ohne Mahnfinger auskommen – sogar einige Aha-Erlebnisse sind garantiert.»

Thomas Strehler, 22, Redaktor SF DRS



«Mir gefällt das auffällige Gesundheits-Tram – vor allem die eine Figur auf der Aussenhülle, der Mann mit dem Gemüse in der Einkaufstasche. Und der Bildschirm im Tram findet grosse Beachtung.»

Bernhard Mathis, 50, Tramchauffeur



Umweltbewusstes Wohnen

«My home is my castle»

Wohnen ist Lebensgefühl pur! Einrichtungshäuser und Möbelhändler spielen mit diesem Gefühl und verlocken dazu, Wohnaccessoires wie Kleider zu wechseln. Also auf ins nächste Einkaufsparadies in der Agglomeration? Vielleicht noch im wohnlich eingerichteten Off-Roader? Ja, Wohnen ist Lebensgefühl. Unser Wohn- und Lebensstil hat aber Auswirkungen auf unsere Umwelt, die es mit Blick auf die Lebensqualität der Zukunft zu erhalten gilt.

Globale Erwärmung, schwindende Erdölressourcen, Klimakatastrophen, steigende Benzin- und Erdölpreise sind dank eindrucksvoller Filme heute in aller Munde. Energiesparendes Bauen liegt im Trend, wie die steigende Zahl an Minerergie-Gebäuden aufzeigt. Die Mehrzahl an Neu- und Umbauten erfolgt aber noch immer nach den weniger strengen gesetzlichen Energievorschriften. In der Regel wird im Laufe von 50 Jahren ein Gebäude vollständig renoviert. Damit Wohn- und Lebensqualität unserer Kindeskinde übereinstimmen, muss energieeffizientes Bauen und Sanieren bereits heute zum Alltag von Hausbesitzenden, Immobilienfirmen, Architektinnen und Architekten und Planenden werden. Umso mehr, als ein geringer Energieverbrauch künftig auch den «Wert» eines Gebäudes stark beeinflussen dürfte. Leider ist Energieeffizienz heute noch zu selten Antrieb, sondern nur positive Begleiterscheinung für die Sanierung von Häusern. Das sollte sich durch Anreize ändern.



Auch der Beitrag der Mieterinnen und Mieter für ein ressourcen- und umweltschonendes Wohnen ist gefragt. Energiesparende Geräte oder solche mit einem geringen Standby-Verbrauch entlasten nicht nur die Umwelt sondern langfristig gesehen auch das Portemonnaie. Zu Fuss einkaufen erspart zudem teure Fitnessstunden und trägt erst noch dazu bei, die Schadstoff- und Lärmemissionen zu verringern.

Kurz und gut:

- Zukunftsgerechte Normen für ein energieeffizientes Bauen sollten ein «Muss» für jede Politikerin/ jeden Politiker sein.
- Ein Energieausweis für Gebäude hilft künftigen Mieterinnen und Mietern die richtige Wahl zu treffen.
- Die während der Lebensdauer anfallenden Energiekosten gehören bei jedem Gerät mit auf die Etikette.

Danke

von Christine Loriol

Also gut, dachte das Tram, und machte sich auf den Weg zur Arbeit. Es hatte die Umstellung auf die Winterzeit auch noch nicht ganz verdaut. Es brauchte dafür immer ein paar Tage. Die Bise fegte durchs Limmatquai wie durch einen Windkanal. Eigentlich war das ja gut: Viele stiegen ein, schätzten Wärme und Trockenheit für ein paar Stationen und waren zufrieden.

Nur das Tram war nicht so gut drauf. Alles war wie immer, nichts falsch. Das schon. Aber? La vie de tous les jours, Dienst nach Vorschrift, fröhliche Routine im besten Fall.

Dem Tram war langweilig.

Dabei war es ja noch privilegiert: Es fuhr immerhin auf zwei Linien, war mal 8er und mal 15er und sah so doch einiges von seiner Stadt. Innen gaben ihm warme Farben ein geradezu gestyltes Ambiente, es konnte sich damit auch in den schicksten Quartieren zeigen. Und es hatte viel Lesestoff an Bord, der erst noch alle paar Monate neu war. (Sie müssen wissen, es war ein belesenes Tram, das am liebsten als Bibliothek durch die Stadt fahren würde).

Das Tram überlegte: Wenn ich ja auch ein Bus, ein Schiff oder ein Zug sein kann...könnte ich dann nicht auch: Wellness-Ferien buchen? Yoga lernen? (Das können heutzutage ja sogar schon Kühe!) Oder endlich auch einmal einen Spazier-

gang auf dem Üetzgi machen? Oder – ja genau, das wärs! – auch einmal selber einkaufen auf dem Märt? Immerhin fährt man ja am Bürkli- und am Helvetiaplatz vorbei...

Das Tram überlegte und überliess sich seiner Fantasie. Genau wie ich.

Ich war am Bellevue verabredet. Kaum sitze ich auf dem Velo, regnet es. Ich ignoriere das zuerst noch, brause durch die Josefstrasse, am HB vorbei, Uraniabrücke, übers Limmatquai. Dann wird es zuviel, zu nass. Ich entscheide, das Velo stehen zu lassen und beim Rathaus das Tram zu nehmen, schaue nach hinten, keiner kommt, biege links ab zur Marktgasse und – fliege. Mit dem gestreckten Arm voraus (stellen Sie sich Superman vor, wie er vom Balkon springt...), lande ich lehrbuchmässig auf Rumpf und Oberschenkeln. Die Brille sitzt noch, nichts ist kaputt, nicht mal die Handtasche ausgeleert. Gut, im Oberarm zieht es ein bisschen, und die Hose ist nass.

Weit und breit kommt niemand. Kein Auto, kein Tram, nicht einmal ein Töffli. Glück gehabt. Ich rapple mich hoch, bringe das Velo nachhause, ziehe mich um und gehe zu Fuss aufs Tram.

Der 15er kommt – als Gesundheits-Tram – und lächelt verträumt. Jetzt ist mir alles klar.



Zwei Jahre Gesundheits-Tram, ein Projektteam:
Serge Grand, Regula Behringer, Annina Maria
Jaggy, Ursula Hess und Annette Jenny

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)

Zum Mitnehmen:

Im Laufe der letzten zwei Jahre sind insgesamt 15 Broschüren mit detaillierten Informationen und Tipps für den Alltag zu den Themen Atmung, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Umwelt erarbeitet worden. Diese Broschüren können sowohl einzeln, wie auch gesammelt in einer Sammelbox, bestellt werden unter:

www.gesundheits-tram.ch

Die einzelnen Broschüren

werden bis zu 10 Exemplaren gratis gegen einen rückfrankierten Briefumschlag versandt.

Kosten ab 10 Expl.:

CHF 1.50 pro Broschüre plus Versandkosten

Die Sammelbox enthält

1 Hauptbroschüre mit einem Überblick über das Gesamtprojekt. 9 Themenbroschüren mit Informationen und Gesundheits-Tipps. 5 Sonderbroschüren je zu den Themen Atmung, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Umwelt.

Kosten Sammelbox (alle 15 Broschüren):

CHF 19.– plus Versandkosten

Die Sammelbox wird in einem Paket gegen Rechnung versandt.

Detaillierte Informationen finden Sie in der Rubrik «Zum Mitnehmen» auf unserer Webseite www.gesundheits-tram.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



Zum Schluss – ein Ausblick

Dezember 07 – April 08

Ein Projekt von:



LUNGENLIGA ZÜRICH

Gesundheitsförderung
Kanton Zürich



Stadt Zürich
Umwelt- und Gesundheitsschutz