

Weiterlesen fördert Ihre Gesundheit.

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Gesundheit ist ein hohes Gut, tragen Sie Sorge dazu!

Ihr Leben müssen Sie dazu nicht auf den Kopf stellen: Es braucht weder Entbehrungen noch schweisstreibende Aktivitäten, noch viel Zeit und Geld. Ändern Sie einige Verhaltensweisen im Alltag, und schon ist eine gesunde Lebensweise zur Gewohnheit geworden.

Die Übungen sollen als Anregung dienen, wie Sie mit wenig Aufwand, vom Aufstehen bis zum Einschlafen, Ihre Gesundheit fördern können. Seien Sie kreativ, setzen Sie eigene Ideen um, und schaffen Sie sich Ihre ganz persönlichen täglichen Gesundheitsrituale. Sie werden sehen: Gesund leben ist lustvoll.


Meine Empfehlung: Lesen Sie diese Broschüre, schmuzzeln Sie, probieren Sie aus, geniessen und bewahren Sie Ihre Gesundheit. Tag für Tag!

Mit den besten Wünschen



Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin



**Schalten Sie mal ab. Ihren
Fernseher. Und gehen Sie
Gassi, mit oder ohne Fido.**

...Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**

Übungen für zuhause



1

Schalten Sie mal ab. Ihren Fernseher. Und gehen Sie Gassi, mit oder ohne Fido.



2

Sparen Sie. Mit Salz, aber nicht mit frischen Kräutern.



3

Tauchen Sie unter. Ein warmes Bad mit duftendem Badeöl und schöner Musik bringt wohlige Entspannung.



4

Drehen Sie im Kreis. Gehen Sie beim Briefkastenleeren gleich noch eine Runde zügig ums Haus.



5

Naschen Sie. Eine Portion Salat oder ein Apfel vor dem Essen stillt den grössten Hunger.



6

Schlafen Sie ein. Einmal pro Woche eine Stunde früher als üblich.



**Lust statt Frust.
Genussvolles
Essen entspannt.**

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**

Übungen für überall und jederzeit



7

Steigen Sie auf. Aber auf der Treppe und nicht mit dem Lift.



8

Lust statt Frust. Genussvolles Essen entspannt.



9

Gehen Sie nicht in die Luft. Erinnerungen an schöne Momente bringen Gelassenheit.



10

Bleiben Sie stehen. Beim Telefonieren.



11

Seien Sie masslos. Beim Trinken von ungesüßten, nicht-alkoholischen Getränken. Mindestens 2 Liter am Tag.



12

Erweitern Sie Ihren Horizont. Betrachten Sie abends den Sternenhimmel.

Ordnung in der Waschküche!

Wichtig ist auch die richtige Pflege der Wäsche, um sie zu schonen und zu verlängern. Beachten Sie die Pflegehinweise auf der Wäsche.

Wichtig ist auch die richtige Pflege der Wäsche, um sie zu schonen und zu verlängern. Beachten Sie die Pflegehinweise auf der Wäsche.

Wichtig ist auch die richtige Pflege der Wäsche, um sie zu schonen und zu verlängern. Beachten Sie die Pflegehinweise auf der Wäsche.

Wichtig ist auch die richtige Pflege der Wäsche, um sie zu schonen und zu verlängern. Beachten Sie die Pflegehinweise auf der Wäsche.

Wichtig ist auch die richtige Pflege der Wäsche, um sie zu schonen und zu verlängern. Beachten Sie die Pflegehinweise auf der Wäsche.

Wichtig ist auch die richtige Pflege der Wäsche, um sie zu schonen und zu verlängern. Beachten Sie die Pflegehinweise auf der Wäsche.

Wichtig ist auch die richtige Pflege der Wäsche, um sie zu schonen und zu verlängern. Beachten Sie die Pflegehinweise auf der Wäsche.

Wichtig ist auch die richtige Pflege der Wäsche, um sie zu schonen und zu verlängern. Beachten Sie die Pflegehinweise auf der Wäsche.

Wichtig ist auch die richtige Pflege der Wäsche, um sie zu schonen und zu verlängern. Beachten Sie die Pflegehinweise auf der Wäsche.

**Bleiben Sie
cool. Sagen Sie
Nein, wenn's
Ihnen zuviel wird.**

Der Klappstuhl ist konstruiert mit Dämpfung, Drehverstellung, Ergonomisierung.



Übungen für die (Haus-)Arbeit



13 Gehen Sie. Einkäufe in der Nähe können zu Fuss erledigt werden.



14 Essen Sie nicht zu raffiniert. Vollkornprodukte enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.



15 Bleiben Sie cool. Sagen Sie Nein, wenn's Ihnen zu viel wird.



16 Bleiben Sie aufrecht. Arbeiten am Stehpult ist gesund für den Rücken.



17 Greifen Sie zu. Bei Früchten und Gemüse, am besten fünf Mal täglich.









18 Augen zu. Legen Sie die Hände auf Ihre geschlossenen Augen und lassen Sie die Wärme fließen.

**Suchen Sie das Weite.
Gehen Sie in den Wald
spazieren.**

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**



Übungen für die Freizeit

-  19 Suchen Sie das Weite. Gehen Sie in den Wald spazieren. Das entspannt und macht den Kopf frei.
-  20 Angeln Sie einen fetten Fisch. Einmal pro Woche. Fisch enthält wertvolle Fettsäuren.
-  21 Stecken Sie Ihre Mitmenschen an. Mit herzhaftem Lachen. Lachen ist gesund und entspannt.
-  22 Gehen Sie baden. Schwimmen bewegt und entspannt.
-  23 Es muss nicht immer Koffein sein. Auch ein Spaziergang weckt müde Geister.
-  24 Hängen Sie ab. Nehmen Sie sich täglich 15 Minuten Auszeit bei Ihrer Lieblingsmusik.

The image shows the interior of a tram. Passengers are seated on wooden benches, and some are standing. A blue sign is attached to a metal pole. The tram has large windows and modern lighting.

**Steigen Sie aus.
Zwei Stationen
früher. Bewegung
entspannt.**

Der Klang heißt für Gesundheit: **NE Bewegung**, **NE Führung**, **NE Spannung**.

Übungen für besondere Gelegenheiten



25 Steigen Sie aus. Zwei Stationen früher. Bewegung entspannt.



26 Lassen Sie sich Zeit. Auch beim Essen. Das fördert Genuss und Bekömmlichkeit.



27 Machen Sie mal Pause. Mehrere kurze Pausen, kombiniert mit ein paar Schritten an der frischen Luft, entspannen mehr als eine lange.



28 Schauen Sie fern. Geniessen Sie die Aussicht auf einer Bergwanderung.



29 Weder Fisch noch Vogel. Schalten Sie zwischendurch vegetarische Tage ein.



30 Driften Sie ab. Eine Minute lang mit geschlossenen Augen und mit Gedanken an einen glücklichen Moment.

**Schneiden Sie Grimassen.
Das entspannt die
Gesichtsmuskulatur.**

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit Bewegung, Ernährung, Entspannung.



Kurz und gut:



Täglich 30 Min. oder 3 x 10 Min. Bewegung bei mittlerer Intensität.



Wer viel isst, muss sich viel bewegen.



Entspannende Momente haben auch im Alltag Platz.

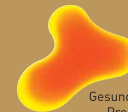
Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Hirschengraben 84, 8001 Zürich, Tel. 044 634 46 29, Fax 044 634 49 77

praev.gff@ifspm.unizh.ch, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Impressum

Herausgeber:

Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin

im Auftrag der

Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

Konzept und Text:

Sylvia Sommer, Roland Stähli, Heidi Liechti, Thomas Pfister und Renate Schnidrig

Unter Mitarbeit von:

Michel Friedländer, Josi Bächler, Claude Haldimann,

Isabelle Bamert, Andrea Egger, Patrick Neuhaus

Realisation:

Matter & Gretener

Werbeagentur AG, Zürich

Copyright:

Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Universität Zürich, Institut für Sozial-
und Präventivmedizin, November 2003

7. Auflage, Juni 2007

Angebote zu Bewegung, Ernährung, Entspannung finden Sie unter www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Karte für Nachbestellungen

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envol commercial-réponse

Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Bestellservice Büro-Job
Florastr. 42
8610 Uster

Ich wohne im Kanton Zürich und bestelle von dieser nicht alltäglichen Broschüre:
..... Ex. im vorliegenden Format (A5) Ex. in halb so grossem Format
(Postkartengrösse)

Sie können hier Ihre Bemerkungen, Anregungen und Wünsche anbringen:

.....

.....

.....

.....

Name, Vorname:

Strasse, Nr.:

PLZ, Ort:

Tel.: