

Weitere Impulse und Informationen für Ihre Gesundheit

Besuchen Sie uns auf gesundheitsfoerderung-zh.ch und bestellen Sie diese und weitere Drucksachen. (Bestellungen aus dem Kanton Zürich sind kostenlos.)



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung









Impulse für den Alltag

Weiterlesen fördert Ihre Gesundheit

say
cheese









Tipps für zu Hause

-  Schalten Sie mal ab. Den Bildschirm. Und gehen Sie spazieren.
-  Seien Sie grosszügig. Beim Trinken von Wasser oder Ihrem Lieblingstee. Mindestens einen Krug pro Tag.
-  Tauchen Sie unter. Ein warmes Bad mit duftendem Badeöl und schöner Musik bringt wohlige Entspannung.
-  Drehen Sie im Kreis. Gehen Sie beim Briefkastenleeren gleich noch eine Runde zügig ums Haus.
-  Sparen Sie. Mit Zucker, aber nicht mit frischem Obst.
-  Lassen Sie die Glückshormone tanzen. Lächeln Sie sich im Spiegel zu.







Meine Wahl Will ich ausprobieren Mache ich bereits Kommt nicht infrage

Kategorie  Bewegung  Ernährung  Wohlbefinden

Tipps für die Arbeit – zu Hause oder extern

-  Sorgen Sie für Unterbrechung. Langes Sitzen tut nicht gut.
-  Es muss nicht immer Koffein sein. Auch ein Spaziergang weckt müde Geister.
-  Bleiben Sie cool. Sagen Sie Nein, wenn's Ihnen zu viel wird.
-  Gehen Sie. Einkäufe in der Nähe können zu Fuss erledigt werden.
-  Greifen Sie zu. Bei Früchten und Gemüse, am besten mehrmals täglich.
-  Augen zu. Legen Sie die Hände auf Ihre geschlossenen Augen und lassen Sie die Wärme fließen.

Tipps für überall und jederzeit

-  Nehmen Sie Hochs und Tiefs sportlich: Benutzen Sie die Treppe statt den Lift.
-  Lassen Sie sich Zeit. Auch beim Essen. Das fördert Genuss und Bekömmlichkeit.
-  Gehen Sie nicht in die Luft. Erinnerungen an schöne Momente bringen Gelassenheit.
-  Drehen Sie sich im Kreis. Beim Telefonieren.
-  Beissen Sie zu. Täglich in knackiges Gemüse.
-  Schenken Sie Freude. Machen Sie jemandem ein Kompliment.

Tipps für das Wochenende



Treten Sie nicht an Ort. Sondern in die Pedale.



Laden Sie ein. Gemeinsames Essen macht Freude.



Erweitern Sie den Horizont. Neues Lernen hält Kopf und Psyche fit.



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



Gehen Sie mit der Zeit. Und essen Sie, was gerade Saison hat.









Halten Sie das Gute im Blick. Schreiben Sie drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind.





Tipps für den Feierabend

-  Suchen Sie das Weite. Zu Fuss, mit dem Fahrrad, den Rollerblades oder dem Trottinett.
-  Sagen Sie ruhig mal Nein. An zwei Tagen pro Woche oder öfters zu Alkohol.
-  Hängen Sie ab. Nehmen Sie sich 15 Minuten Auszeit bei Ihrer Lieblingsmusik.
-  Steigen Sie aus. Zwei Stationen früher. Bewegung entspannt.
-  Weder Fisch noch Vogel. Schalten Sie zwischendurch vegetarische Tage ein.
-  Driften Sie ab. Eine Minute lang mit geschlossenen Augen und mit Gedanken an einen glücklichen Moment.

Kurz und gut



Bewegen Sie sich 2,5 Stunden pro Woche bei mittlerer Aktivität.



Essen Sie genussvoll und ausgewogen und trinken Sie täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke.



Pflegen Sie Kontakte mit Freunden, Familie und Bekannten und sorgen Sie für Ausgleich und Entspannung.

