

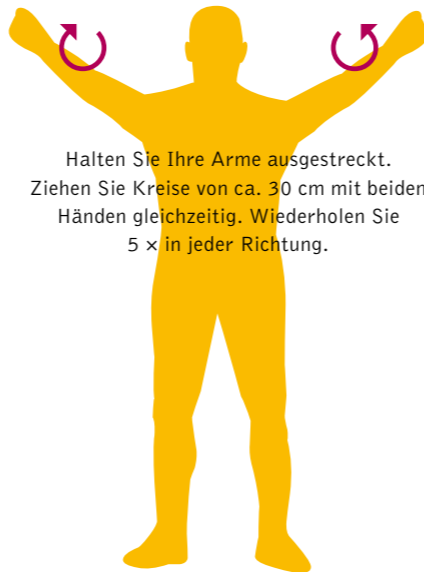
GESUNDER ALLTAG

- Beginnen Sie den Tag mit einem Glas Wasser am Morgen!
- Nehmen Sie ein paar frische Früchte mit für unterwegs.
- Vermeiden Sie Junk-Food.
- Essen Sie als kleinen Snack zwischendurch eine Handvoll Nüsse.
- Trinken Sie zwischendurch auch mal einen frisch gepressten Saft.
- Atmen Sie bei jeder Gelegenheit tief durch.
- Lernen Sie, über sich selber zu lachen.
- Bleiben Sie aktiv (mindestens 30 Minuten Bewegung täglich).
- Halten Sie sich so viel wie möglich an der frischen Luft auf.
- Denken Sie positiv.

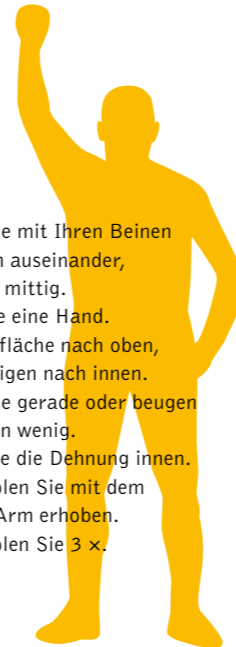
SPORT & BEWEGUNG



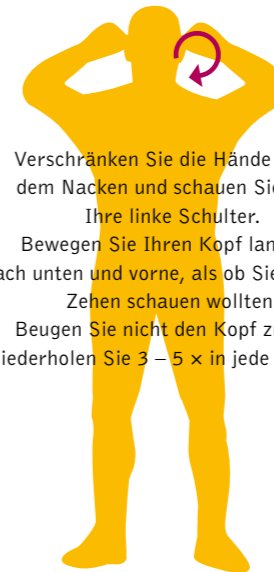
Balancieren Sie auf Ihrem linken Bein, mit dem linken Arm in der Höhe. Mit Ihrem rechten Arm halten Sie den rechten Fuss. Halten Sie ihn sachte in Ihrer Hand und halten Sie stetig. Wiederholen Sie mit dem rechten Fuss. Wenn Sie nicht balancieren können, halten Sie sich an etwas fest. Wiederholen Sie 3 x auf jedem Bein.



Halten Sie Ihre Arme ausgestreckt. Ziehen Sie Kreise von ca. 30 cm mit beiden Händen gleichzeitig. Wiederholen Sie 5 x in jeder Richtung.



Stehen Sie mit Ihren Beinen ca. 50 cm auseinander, die Hüfte mittig. Heben Sie eine Hand. Die Handfläche nach oben, Finger zeigen nach innen. Stehen Sie gerade oder beugen Sie nur ein wenig. Fühlen Sie die Dehnung innen. Wiederholen Sie mit dem anderen Arm erhoben. Wiederholen Sie 3 x.



Verschränken Sie die Hände hinter dem Nacken und schauen Sie über Ihre linke Schulter. Bewegen Sie Ihren Kopf langsam nach unten und vorne, als ob Sie zu Ihren Zehen schauen wollten. Beugen Sie nicht den Kopf zurück. Wiederholen Sie 3 – 5 x in jede Richtung.

Gastrag

friendly Restaurants, Pubs & Hotels

IHRE GESUNDHEIT IST
UNS WICHTIG

«Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.»

Zitat von Sebastian Kneipp

15 TIPPS für positives Denken

- Lernen Sie jeden Tag etwas Neues!
- Seien Sie optimistisch!
- Seien Sie dankbar für das, was Sie haben!
- Übernehmen Sie Verantwortung!
- Geben Sie nicht auf!
- Machen Sie sich frei von negativen Gedanken!
- Glauben Sie an sich und auch an Andere!
- Ärgern Sie sich nicht über Kleinigkeiten!
- Setzen Sie sich Ziele – haben Sie einen Traum!
- Bereiten Sie Anderen mal eine Freude!
- Umgeben Sie sich mit positiven Menschen!
- Niemand ist perfekt – schauen Sie nach vorn!
- Denken Sie lösungsorientiert – nicht problemorientiert!
- Nutzen Sie Ihre Zeit effizient & bleiben Sie gesund!
- Machen Sie den Unterschied – ergreifen Sie die Initiative!

BLEIBEN SIE FIT

- Halten Sie Ihren Körper täglich 30 Minuten in Bewegung (Treppensteigen, schnelles Gehen, Laufband etc.).
- Sie können die 30 Minuten auch durch mehrere kleinere Übungen à 5 Minuten ersetzen.
- Ergänzen Sie die tägliche körperliche Betätigung durch Sport (Schwimmen, Joggen, Fitness, Yoga etc.).



EIN PAAR IDEEN für die Freizeit

- Yoga, Fussball, Schwimmen, Nordic Walking, Wandern, Fahrrad fahren ...

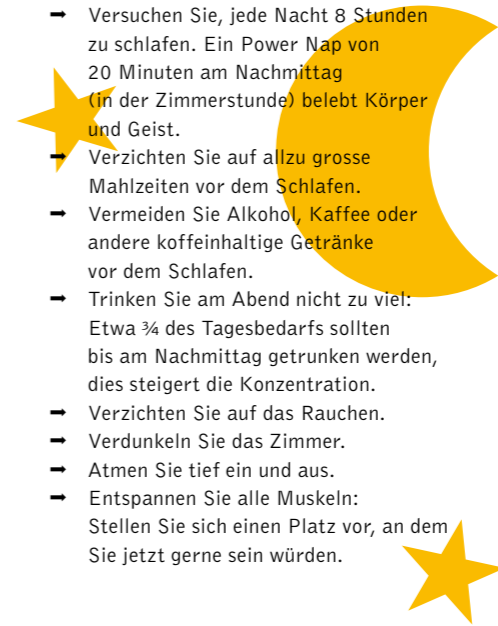


7 TIPPS für eine gesunde Ernährung

- Trinken Sie bei jeder Gelegenheit: Mindestens 1,5 Liter Wasser oder andere, nicht stark gesüsste, Getränke.
- 5 x Früchte und Gemüse: Empfohlen werden täglich 4 – 5 Obst- und Gemüseportionen.
- Kartoffeln und Getreide geben Kraft: Brot, Getreide und Kartoffeln spenden Energie, täglich 3 Portionen.
- Milch- und Milchprodukte für starke Knochen: Kalzium ist ein wichtiger Baustoff für den Aufbau unserer Knochen.
- Fleisch, Fisch und Eier mit Mass: Empfohlen pro Woche 2 – 4 x Fleisch, 1 x Fisch, 3 Eier, 2 Portionen Hülsenfrüchte.
- Süssigkeiten selten geniessen: Versteckte Fette & viele Kalorien stecken in Süssigkeiten. Deshalb selten, dafür aber mit viel Genuss essen.
- Fette & Öle sparsam verwenden: Hochwertige pflanzliche Öle bevorzugen.

SCHLAFEN SIE BESSER

- Versuchen Sie, jede Nacht 8 Stunden zu schlafen. Ein Power Nap von 20 Minuten am Nachmittag (in der Zimmerstunde) belebt Körper und Geist.
- Verzichten Sie auf allzu grosse Mahlzeiten vor dem Schlafen.
- Vermeiden Sie Alkohol, Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke vor dem Schlafen.
- Trinken Sie am Abend nicht zu viel: Etwa ¾ des Tagesbedarfs sollten bis am Nachmittag getrunken werden, dies steigert die Konzentration.
- Verzichten Sie auf das Rauchen.
- Verdunkeln Sie das Zimmer.
- Atmen Sie tief ein und aus.
- Entspannen Sie alle Muskeln: Stellen Sie sich einen Platz vor, an dem Sie jetzt gerne sein würden.



VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

- Zahnvorsorge: 1 x jährlich
- Gynäkologische Untersuchung: 1 x jährlich
- Brustuntersuchung (ab 30): 1 x jährlich
- Hautuntersuchung (ab 35): alle 2 Jahre
- Gesundheits-Check-up (ab 35): alle 2 Jahre
- Rektum-Untersuchung (ab 50): 1 x jährlich
- Prostata-/Genitaluntersuchung (ab 45): 1 x jährlich
- Okkultbluttest/Hämoculttest (ab 50): 1 x jährlich
- Mammographie-Screening (ab 50): alle 2 Jahre
- Darmspiegelung (ab 55): 2 Untersuchungen im Abstand von 10 Jahren
- nicht nötig