

# Gesundheit fördern im Alter

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Auch im Alter. In dieser Broschüre finden Sie Tipps, wie Sie Gesundheit auch in der dritten Lebensphase fördern und erhalten können.



Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**  
Gesundheitsförderung Kanton Zürich [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

## Tipps für den Morgen



Nutzen Sie den geringeren Schlafbedarf im Alter. Auf einem frühmorgendlichen Spaziergang können Sie den ganz besonderen Zauber des Morgens genießen.



Frische Früchte zum Frühstück – in gepresster oder ganzer Form – bringen Sie in Schwung.



Machen Sie es wie die Katze. Dehnen und strecken Sie sich nach dem Aufwachen genüsslich.

## Tipps für gute Gewohnheiten



Regen macht schön. Gehen Sie auch an regnerischen Tagen nach draussen. Mit gutem Schuhwerk und Regenjacke.



Heben Sie das Glas. Obst- und Gemüsesäfte sind eine erfrischende und vitaminreiche Zwischenmahlzeit.



Schenken Sie Zeit. Stellen Sie Ihr Wissen, Ihr handwerkliches Geschick und Ihre Erfahrung anderen zur Verfügung. Das fördert Zufriedenheit und Lebensqualität. Bei Ihnen und den anderen.

## Tipps für Zuhause



Putzen Sie sich fit. Zügiges Abstauben oder Wäscheaufhängen kurbelt den Kreislauf an.



Keinen Appetit? Naschen Sie! Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.



Zeigen Sie Krallen. Bewegen, strecken und dehnen Sie Ihre Zehen. Am besten mehrmals hintereinander.

## Tipps, die herausfordern



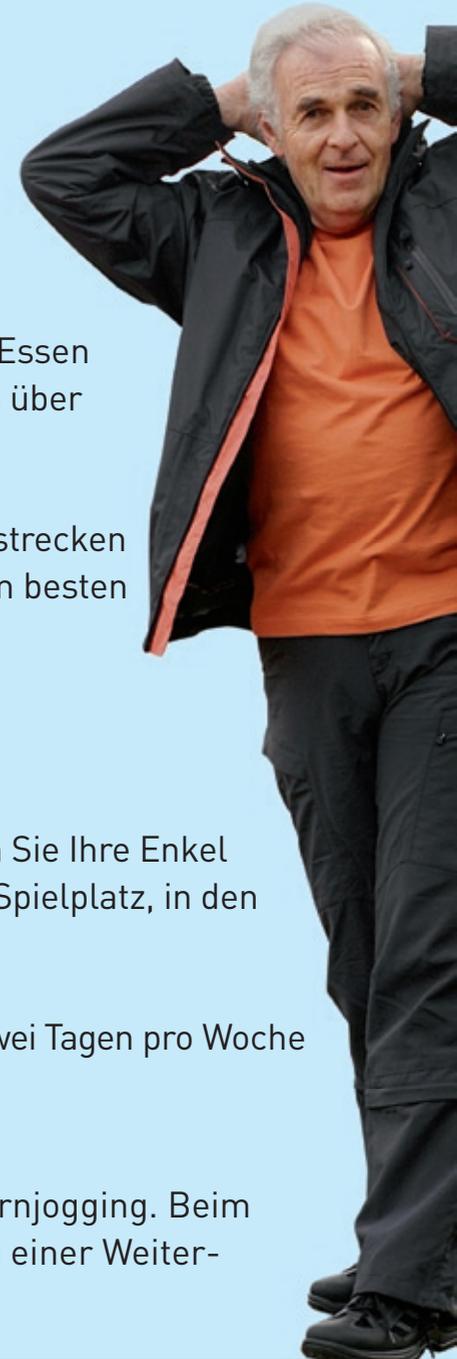
Bewegen Sie Kinder. Begleiten Sie Ihre Enkel oder Nachbarskinder auf den Spielplatz, in den Wald oder in den Skaterpark.



Sagen Sie ruhig mal Nein. An zwei Tagen pro Woche oder öfter zu Alkohol.



Machen Sie regelmässig Gehirnjogging. Beim Zeitunglesen, Jassen oder bei einer Weiterbildung.



Bewegung



Ernährung



Entspannung



Will ich ausprobieren



Mache ich bereits



Kommt nicht in Frage

## Tipps für die Hausfrau und den Hausmann

 • Scherben bringen Glück. Freuen Sie sich nach einem zügigen Lauf zur Sammelstelle, Ihr Altglas im Container klirren zu hören.

 • Stampfen Sie Mus. Gemüse kann zu einer Suppe püriert oder fein geraspelt werden.

 • Schenken Sie sich selbst ein Lächeln. Immer wenn Sie vor dem Spiegel stehen. Sie werden sich besser fühlen.

## Tipps für die Gemeinschaft

 • Seien Sie ein/e Mitläufer/in. Schliessen Sie sich einer Wandergruppe an.

 • Gemeinsam essen macht doppelt Spass. Kochen Sie für Nachbarn, Freunde und Enkelkinder.

 • Hä? Falls das Ihr meist gebrauchtes Wort ist, schaffen Sie sich eine Hörhilfe an. Nicht mehr gut hören macht einsam.

## Tipps für besondere Gelegenheiten

 • Schwingen Sie das Tanzbein. Bei Ihrer Lieblingsmusik. Und derjenigen Ihrer Nachbarn.

 • Zeigen Sie Zähne. Ob zweite oder dritte, es ist wichtig, Zähne regelmässig beim Zahnarzt überprüfen zu lassen.

 • Machen Sie Geschichte. Erzählen Sie Ihren Enkel- und Nachbarskindern von gestern, dafür lassen Sie sich von heute und morgen berichten.



**Weitere Informationen sowie diverse Angebote finden Sie auch unter:**

[www.alter.zh.ch](http://www.alter.zh.ch) Informationen des Kantons Zürich zu Altersthemen  
[www.terzstiftung.ch](http://www.terzstiftung.ch) Selbständig und sicher – auch im Alter, Tel. 0800 123 333  
[www.zfg.uzh.ch](http://www.zfg.uzh.ch) Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich, Tel. 044 635 34 20  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) Diverse Angebote für Senioren & Seniorinnen, Tel. 058 451 51 00

## Tipps für überall und jederzeit

 • Beschleunigen Sie. Und bringen Sie während des Spaziergangs Ihren Puls immer wieder durch rasches Gehen auf Touren.

 • Seien Sie grosszügig. Beim Trinken von Wasser oder Ihrem Lieblingstee. Mindestens einen Krug pro Tag.

 • Holen Sie tief Luft. Und atmen Sie langsam wieder aus. Richtiges Atmen beruhigt und entspannt.

## Tipps für Mutige

 • Nordic Walking? Aikido? Aqua-Fit? Ärgern Sie sich nicht über die neudeutschen Wörter. Probieren Sie es aus.

 • Seien Sie rassig. Würzen Sie Ihre Speisen kräftig. Nicht nur mit Salz, sondern mit frischen Kräutern, Knoblauch, Curry, Muskat etc.

 • Fordern Sie sich heraus. Beim neuen Computerprogramm, beim Besuch von Museen oder bei einem Sprachkurs.

## Tipps für den Abend

 • Nutzen Sie TV-Werbepausen. Für Gymnastik, Dehnübungen oder Kniebeugen.

 • Machen Sie keine Experimente. Alkohol und Medikamente vertragen sich oft schlecht. Ziehen Sie besser Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin zu Rate.

 • Nachts wach? Betrachten Sie den Sternenhimmel und erinnern Sie sich an schöne Momente und Träume aus Ihrem Leben.



## Weitere Gesundheits-Tipps:

Neben einer Broschüre mit 36 allgemeinen Gesundheits-Tipps «Weiterlesen fördert Ihre Gesundheit» gibt es Flyers mit speziellen

Gesundheits-Tipps für Kinder, für Jugendliche, für Eltern und für Berufstätige. Unter [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch) finden Sie mehr Informationen dazu.

## Kurz und gut:



- Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu. Setzen Sie ihn in Bewegung. So oft und wo immer es Ihnen möglich ist.



- Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und Früchten erhält Sie aktiv und leistungsfähig.



- Freuen Sie sich. Über die vielen schönen Dinge des Lebens. Am besten gemeinsam mit andern.

Diese Broschüre wurde entwickelt von Gesundheitsförderung Kanton Zürich, eine Abteilung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Die Abteilung arbeitet im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich.

