



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

▣ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**

Tipps für den Alltag

# Gesund älter werden

## Tipps für den Morgen



Geniessen Sie den besonderen Zauber des Morgens auf einem frühmorgendlichen Spaziergang.



Gehen Sie gestärkt in den Tag: Gönnen Sie sich ein ausgiebiges Frühstück mit Eiern, Müesli, frischen Früchten und Tee.



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

### Kategorie



Bewegung



Ernährung



Wohlbefinden

## Tipps für gute Momente



Spielen Sie. Begleiten Sie Ihre Enkel oder Nachbarskinder auf den Spielplatz, in den Wald oder in den Park.



Lassen Sie keine Langeweile aufkommen: Kochen und essen Sie abwechslungsreich.



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.



Kein Appetit? Überlisten Sie sich: Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.



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

### Meine Wahl



Will ich ausprobieren



Mache ich bereits



Kommt nicht in Frage

## Tipps für die Gemeinschaft



Seien Sie Mitläuferin oder Mitläufer.  
Schliessen Sie sich einer Wandergruppe an.



Gemeinsam essen macht doppelt Spass.  
Schliessen Sie sich einer Tischgemeinschaft an.



Hä? Falls das Ihr meist gebrauchtes Wort ist,  
schaffen Sie sich eine Hörhilfe an.  
Einigermassen gut zu hören, ist wichtig für  
den Austausch mit anderen.



## Tipps für den Haushalt



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



Stampfen Sie kurz und klein. Gemüse kann zu einer Suppe püriert oder fein geraspelt werden.



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

## Tipps, die herausfordern können



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



Sagen Sie ruhig mal Nein. Trinken Sie an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol.



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

## 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.

## Tipps für überall und jederzeit



Beschleunigen Sie. Und bringen Sie Ihren Puls immer wieder durch rasches Gehen auf Touren.



Seien Sie grosszügig. Beim Trinken von Wasser oder Ihres Lieblingstees. 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? Everdance? Aqua-Fit? Ärgern Sie sich nicht über neudeutsche Wörter. Probieren Sie Neues aus und lassen Sie sich überraschen.



- Seien Sie rassig. Würzen Sie Ihre Speisen kräftig. 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



- Halten Sie die Balance. Putzen Sie die Zähne auf einem Bein.



- Machen Sie keine Experimente. Alkohol und Medikamente vertragen sich oft schlecht. Lassen Sie sich in der Arztpraxis oder Apotheke beraten.



- Nachts wach? Betrachten Sie den Sternenhimmel, hören Sie angenehme Musik und erinnern Sie sich an schöne Momente.

## Weitere Angebote finden Sie im Internet unter:

**gesund-zh.ch** Angebote für die Gesundheit

**alter.zh.ch** Informationen des Kantons Zürich zu Altersthemen

**zh.pro-senectute.ch** Diverse Angebote für Senioren und Seniorinnen, Tel. 058 451 51 00

**seniorweb.ch** Informationen und News von Seniorinnen und Senioren für Seniorinnen und Senioren

