

## Gesund bleiben

Ruhe und Gelassenheit strahlen sie aus, die Schildkröten. Viel Grünfutter steht auf dem Speiseplan. Viel Gesellschaft, etwas Bewegung und immer wieder Momente der Ruhe prägen das Leben. Liegt darin das Geheimnis des hohen Alters, das die Schildkröten erreichen?

Gesundheit und Wohlbefinden wünscht Ihnen auch die CONCORDIA. Zudem helfen gesunde Versicherte mit, die Gesundheitskosten zu senken. Und davon profitieren alle. Darum in aller Kürze einige nahrhafte Tipps und Hinweise, die einschenken.

### Gut unterwegs

Mässige, dafür regelmässige Bewegung. Sie ist ein Wundermittel. Körperliche Aktivität wirkt sich unmittelbar auf unsere Gesundheit aus. Schon dreissig Minuten Bewegung täglich reichen. Die Intensität sollte dabei relativ niedrig bleiben, so dass Puls und Atmung nur leicht beschleunigt werden.

Es gibt viele Möglichkeiten, Bewegung zeitsparend und kostenlos in den Alltag einzubauen. Sie müssen ja nicht gerade auf Bäume klettern. Es genügt schon, wenn Sie:

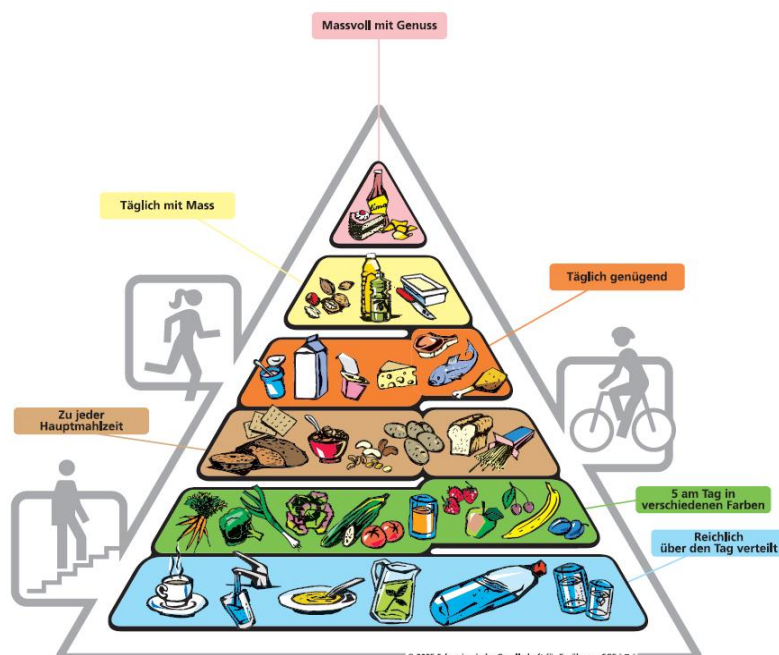
- zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen gehen
- zwei Stationen früher aus dem Bus oder Tram steigen
- in der Mittagspause einen zügigen Spaziergang machen
- wo immer möglich Treppen steigen
- Haus- oder Gartenarbeit verrichten

### Guten Appetit

Richten Sie Ihre Ernährung an der Lebensmittelpyramide aus. Legen Sie den Schwerpunkt auf Nahrungsmittel aus dem unteren Bereich der Pyramide.

Wie viel Sie essen und trinken, soll auch davon abhängen, wie intensiv Sie sich bewegen.

Die Basis der Ernährung bilden immer Getränke. Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag, am besten ungezuckerte und alkoholfreie Getränke. Essen Sie grosszügig vor allem von dem, was die Natur an Gemüse, Früchten und Getreiden wachsen lässt. Fleisch, Fisch und weitere Eiweisse dürfen nicht fehlen, auch wenn sie heute von vielen in zu grossen Mengen verzehrt werden. Geniessen Sie Fettthätiges und Süssigkeiten sparsam und bewusst.



**Gute Nacht**

Schlafen Sie genug. Sieben bis acht Stunden müssen es schon sein, wenn Sie aufgeweckt und fit durch das Leben gehen wollen.

**Gute Zeit**

Geben Sie Ihrer Arbeit Sinn. Und freuen Sie sich zwischendurch auch an den kleinen Dingen des Lebens – das tut gut.

**Guten Tag**

Unterhalten Sie sich mit Ihren Mitmenschen. Pflegen Sie den Kontakt zu Ihrer Umwelt. Überall gibt es viele interessante Mitbewohnerinnen und Mitbewohner.