

Meine Gesundheit fördern

Informationen und Tipps, um lange gesund zu bleiben





gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens
Druckerei Odysseus Stavros Vrachoritis GmbH, UW 830

Impressum

Medieninhaber:

Gesundheit Österreich GmbH,
Geschäfts-Bereich Fonds Gesundes Österreich

Erscheinungsjahr: 2023, veränderte Broschüre 2025, Nachdruck 2026

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

Grafische Gestaltung: Paco Medien-Werkstatt Wien

Wer hat diese Broschüre gemacht?

Diese Broschüre hat der FGÖ gemacht.

FGÖ ist die Abkürzung für:

Fonds Gesundes Österreich

Fonds ist ein französisches Wort.

Man spricht es so aus:

Foo-Gesundes-Österreich

Der FGÖ setzt sich dafür ein,
dass die Menschen in Österreich gesund sind.

Die Menschen sollen sich wohlfühlen und
gesund alt werden.

Dafür macht der FGÖ verschiedene Projekte.

Zum Beispiel:

- Projekte in Kindergärten und Schulen
- Projekte am Arbeitsplatz
- Projekte in Gemeinden und Städten

So können Sie den FGÖ erreichen:

Adresse: Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

Telefon-Nummer: 01-895-04-00

E-Mail: fgoe@goeg.at

Sie finden den FGÖ auch im Internet unter: **www.fgoe.org**

Wer hat bei dieser Broschüre mitgearbeitet?

- Gesamt-Verantwortung: Klaus Ropin
- Gesamt-Redaktion: Petra Winkler
- Verena Zeuschner
Sie hat den Text über die Bewegung geschrieben.
- Rita Kichler
Sie hat den Text über die Ernährung geschrieben.
- Alexander Grabenhofer-Eggerth,
Alexandra Ramssl-Sauer,
Gerlinde Rohrauer-Näf und
Ekim San
Sie haben den Text über das Wohlbefinden geschrieben.

Informationen zu den Bildern:

Das Titelbild auf der Seite ganz vorne ist von:
Monkey Business / stock.adobe.com

Das Bild auf Seite Seite 11 ist von Jacek Chabraszewski / stock.adobe.com.

Die Grafik Bewegungs-Empfehlung auf Seite 14 ist vom
Fonds Gesundes Österreich.

Die Zeichnungen auf den Seiten 16, 18, 22 und 23 sind vom
Fonds Gesundes Österreich.

Das Bild auf Seite 24 ist vom Fonds Gesundes Österreich.

Das Bild auf Seite 27 ist von JackF / stock.adobe.com.

Die Ernährungs-Pyramiden auf Seite 30, 31, 32, 33 sind vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

Die Zeichnungen auf den Seiten 34, 35, 38, 39, 41, 42, 44 und 46 sind vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

Das Bild auf Seite 36 ist von Carmen Steiner / stock.adobe.com.

Das Bild auf Seite 39 ist von baibaz / stock.adobe.com.

Das Bild auf Seite 42 ist von pundapanda / stock.adobe.com.

Das Bild auf Seite 43 ist von photocrew / stock.adobe.com.

Das Bild auf Seite 45 ist von New Africa / stock.adobe.com.

Das Bild auf Seite 47 ist von micromonkey / stock.adobe.com.

Das Bild auf Seite 53 ist von New Africa / stock.adobe.com.

Das Bild auf Seite 57 ist von VadimGuzhua / stock.adobe.com.

Das Bild auf Seite 59 ist von S.Kobold / stock.adobe.com.

Das Bild auf Seite 61 ist von Vidi Studio / stock.adobe.com.

Information zum Text Bewegung:

Auf den Seiten 11 bis 26
finden Sie Tipps zum Thema Bewegung.
Die Tipps zur Bewegung
sind aus der Broschüre:

Bewegung – Gesundheit für alle!

Die Broschüre ist vom Fonds Gesundes Österreich, 2022.

Im Internet finden Sie die Broschüre unter:

[broschuere bewegung - gesundheit für alle! \(fgoe.org\)](https://www.fgoe.org/broschuere-bewegung-gesundheit-fuer-alle)

Information zum Text Ernährung:

Auf den Seiten 27 bis 46
finden Sie Tipps zum Thema Ernährung.
Die Tipps zur Ernährung
sind aus der Broschüre:

Ernährung – Gesundheit für alle!

Die Broschüre ist vom Fonds Gesundes Österreich, 2024.

Im Internet finden Sie die Broschüre unter:

[broschuere ernährung \(fgoe.org\)](https://www.fgoe.org/broschuere-ernaehrung)

Informationen zum Text für mehr Wohlbefinden:

Auf den Seiten 47 bis 71
finden Sie die Tipps für mehr Wohlbefinden.
Die Tipps für mehr Wohlbefinden
sind aus der Broschüre:

Erholung leicht gemacht, Informationen-Tipps-Übungen

Die Broschüre ist von der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster,
Institut für Psychologie Arbeitseinheit,
Arbeitspsychologie, Juni 2012

Zum Inhalt in leichter Sprache

Diese Broschüre ist in leichter Sprache geschrieben.
Den Text in leichter Sprache
hat das Kompetenz-Netzwerk KI-I geschrieben.



**Das ist ein Qualitäts-Zeichen für leichte Sprache.
Menschen mit Lernschwierigkeiten haben geprüft,
ob alles gut verständlich ist.**

Das Qualitäts-Zeichen für **leichte Sprache**
gibt es für Texte in verschiedenen Sprach-Stufen:

Sprach-Stufe B1:

Diese Texte sind einfach zu verstehen.

Sprach-Stufe A2:

Diese Texte sind noch einfacher zu verstehen.

Sprach-Stufe A1:

Diese Texte sind am einfachsten zu verstehen.

Einleitung

Sich wohlfühlen und lange gesund bleiben

Manche Menschen denken:

Wenn ich nicht krank bin,
dann bin ich gesund.

Aber das stimmt nicht immer.

Manchen Menschen geht es schlecht,
obwohl ihr Körper gesund ist.

Zum Beispiel,
weil sie oft traurig sind oder
weil sie keine Freundin oder keinen Freund haben.

Richtig gesund ist man dann,
wenn man sich rundum wohlfühlt.

Rundum heißt,
es geht dem Körper und der Seele gut.
Dazu gehört zum Beispiel,
dass man Freundinnen und Freunde hat oder
dass sich jemand kümmert,
wenn es einem schlecht geht.

Es gibt die Welt-Gesundheits-Organisation.

Die Abkürzung ist: WHO

Das spricht man so: We-Ha-O

Die Aufgabe von der WHO ist:

Die Gesundheit von den Menschen zu fördern.

Das Ziel von der WHO ist:

Dass es auf der Welt immer weniger Krankheiten gibt.

Die Welt-Gesundheits-Organisation sagt:
Zur Gesundheit gehören 3 Dinge:

1. Die körperliche Gesundheit

Das heißt:

Der Körper ist gesund und
dem Körper geht es gut.

Sie können die körperliche Gesundheit fördern.

Zum Beispiel mit Bewegung und
gesunder Ernährung.

2. Die seelische Gesundheit

Zur seelischen Gesundheit

kann man auch psychische Gesundheit sagen.

Seelische Gesundheit ist,

wenn Sie sich wohlfühlen und
mit den Anforderungen im Alltag gut zurechtkommen.

Zum Beispiel:

Sie schaffen Ihre Arbeit gut und

Sie kommen gut mit den Aufgaben zurecht,
die Sie im Alltag erledigen müssen.

3. Das soziale Wohlbefinden

Das heißt:

In Ihrem Leben gibt es genug Menschen,
die Ihnen guttun und die für Sie da sind.

Sie können selber viel dazu beitragen,
dass Sie gesund sind und
dass Sie gesund bleiben.

Zum Beispiel:

Sie können Bewegung machen oder
auf eine gesunde Ernährung achten.

Wichtig ist auch,
dass Sie auf Ihre seelische Gesundheit achten.

Achten Sie zum Beispiel darauf,

- dass Sie **nicht** zu viel Stress haben oder
- dass Sie Dinge machen,
die Ihnen Freude bereiten.

Auch unser Umfeld bestimmt,
ob wir gesund sind und uns wohlfühlen.

Zum Umfeld gehört zum Beispiel
die Wohnung oder der Arbeitsplatz.

Achten Sie darauf,
dass Sie sich in Ihrem Umfeld wohlfühlen.

Zum Beispiel Ihre Wohnung schön einrichten oder
Ihren Arbeitsplatz angenehm gestalten.

Es gibt viele Möglichkeiten,
wie Sie etwas für Ihre Gesundheit tun können.

In dieser Broschüre finden Sie viele Tipps dazu:

- Tipps für mehr Bewegung
- Tipps für eine gesunde Ernährung
- Tipps für mehr Wohlbefinden

Noch mehr Tipps für Ihre Gesundheit
finden Sie im Internet unter: **www.gesundheit.gv.at**

BEWEGUNG



Bewegung wirkt

Kinder haben Spaß an Bewegung.
Sie wollen sich jeden Tag viel bewegen.
Jugendliche bewegen sich weniger.
Und bei vielen Erwachsenen ist es oft so,
dass sie sich gar nicht mehr bewegen wollen.

Dabei vergessen viele Menschen:

Bewegung ist wichtig für unser Wohlbefinden.

Wenn wir uns bewegen,
dann tut das unserer Gesundheit gut.
Man muss aber nicht anstrengenden Sport machen,
damit man gesund bleibt.
Gesunde Bewegung kann man einfach im Alltag machen:
Zum Beispiel:

- Die Treppe benützen,
statt mit dem Aufzug zu fahren.
- Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder
zu Fuß zur Arbeit gehen.
- Einen Spaziergang mit Freundinnen und Freunden machen.



Tipp:

Man muss **nicht** lange Bewegung machen,
damit Bewegung wirkt.

Man muss **nicht** anstrengende Bewegung machen,
damit Bewegung wirkt.

Wichtiger ist,
dass man die Bewegung **regelmäßig** macht.

Regelmäßige Bewegung zahlt sich aus.

Wenn Sie sich regelmäßig bewegen,
dann haben Sie viele Vorteile:

- Sie sind fitter und gesünder.
- Sie fühlen sich besser.
- Ihr Gehirn kann besser arbeiten.
- Sie haben weniger Angstgefühle.
- Sie können besser schlafen.
- Sie bekommen weniger schnell Übergewicht.
- Sie werden im Alltag nicht so schnell müde.
Zum Beispiel beim Treppen-Steigen oder
wenn Sie etwas Schweres tragen müssen.
- Sie bekommen **nicht** so leicht eine chronische Erkrankung.
Chronische Erkrankungen entwickeln sich langsam.
Sie dauern lange und können nur schwer oder
gar nicht geheilt werden.
Eine chronische Erkrankung ist zum Beispiel die Zucker-Krankheit.

Damit man genug Bewegung hat,
muss man seine eigenen Gewohnheiten ändern.

Der erste wichtige Schritt dafür ist:

Fangen Sie an,
dass Sie jeden Tag ein wenig Bewegung machen.
Das ist besser,
als wenn Sie gar keine Bewegung machen.

Wieviel Bewegung ist gesund?

Expertinnen und Experten haben sich überlegt,
wieviel Bewegung gesund ist.

Das Ergebnis steht
in den Österreichischen Bewegungs-Empfehlungen.

Die Österreichischen Bewegungs-Empfehlungen
gelten für alle Erwachsenen.

Sie gelten für Männer und Frauen,
egal ob sie eine Behinderung haben oder nicht.

In den Österreichischen Bewegungs-Empfehlungen steht:

- Vermeiden Sie langes Sitzen.
Wenn Sie lange sitzen müssen,
dann stehen Sie zwischendurch auf
und bewegen sich.
- Machen Sie jede Woche
mindestens 150 Minuten Bewegung.
Das sind 2 Stunden und 30 Minuten.
- Machen Sie jede Woche
Übungen für die **Muskelkraft**
und Bewegung für die **Ausdauer**.



Übungen für die Muskelkraft

Übungen für die Muskelkraft stärken die Muskeln.

Man soll mindestens 2 Mal in der Woche

Übungen für die Muskelkraft machen.

Bei Übungen für die Muskelkraft

werden einzelne Muskel-Gruppen trainiert.

Zum Beispiel die Bauch-Muskeln oder
die Oberschenkel-Muskeln.

Übungen für die Muskelkraft

sind eher anstrengend.

Sie werden nur kurz und

mit mehrmaligen Wiederholungen gemacht.

Übungen für die Muskelkraft sind zum Beispiel:

- Gewichte heben
- Stiegen steigen
- Liegestütze machen

Bewegung für die Ausdauer

Bewegung für die Ausdauer macht man,

wenn man sich über längere Zeit bewegt.

Bewegung für die Ausdauer ist zum Beispiel:

- schnelles Gehen
- Laufen
- Radfahren
- Tanzen
- Schwimmen



Sie können die Bewegung für die Ausdauer

- mit **mittlerer** Anstrengung oder
- mit **höherer** Anstrengung machen.

Bewegung für die Ausdauer

mit **mittlerer Anstrengung** bedeutet:

Sie können bei der Bewegung noch gut sprechen
aber Sie können **nicht** mehr singen.

Zum Singen ist die Bewegung zu anstrengend.

Dazu gehört zum Beispiel:

- Tanzen
- Schwimmen
- schnelles Gehen
- im Garten arbeiten
- Radfahren im Alltag

Zum Beispiel Radfahren zur Arbeit.

- Nordic Walking

Das spricht man so: Nor-dik Wo-king

Das ist schnelles Gehen mit Stöcken.



Bewegung für die Ausdauer

mit **höherer Anstrengung** bedeutet:

Sie können bei der Bewegung
nur mehr ein paar Worte sagen.

Sie können sich **nicht** mehr lange unterhalten.

Dazu gehört zum Beispiel:

- Laufen
- Ski-Langlaufen
- schnelles Radfahren
- Wandern
- Fußball spielen
- Tennis
- schnelles Schwimmen



Wieviel Bewegung für die Ausdauer ist gut?

Es gibt 3 Möglichkeiten,
wie Sie jede Woche genug Bewegung
für die Ausdauer machen können.

Wählen Sie selbst,
welche Möglichkeit gut zu Ihnen passt:

1. Möglichkeit

Sie machen Bewegung für die Ausdauer
mit **mittlerer Anstrengung**.

Das machen Sie mindestens für 150 Minuten.

Das sind 2 Stunden und 30 Minuten.

2. Möglichkeit

Sie machen Bewegung für die Ausdauer
mit **höherer Anstrengung**.

Das machen Sie mindestens für 75 Minuten.

Das ist 1 Stunde und 15 Minuten.

3. Möglichkeit

Sie machen eine Mischung aus
Bewegung mit **mittlerer Anstrengung** und
Bewegung mit **höherer Anstrengung**.



Tipp:

Rechnen Sie die Zeiten zusammen,
wie lange Sie Bewegung für die Ausdauer gemacht haben.
Bewegung mit höherer Anstrengung
zählt dabei doppelt so viel,
wie Bewegung mit mittlerer Anstrengung.

Ein Beispiel:

Sie sollen jede Woche mindestens
2 Stunden und 30 Minuten Ausdauer-Bewegung
mit mittlerer Anstrengung machen.

- Sie haben 1 Stunde im Garten gearbeitet,
mit **mittlerer Anstrengung**.
Dafür rechnen Sie 1 Stunde Bewegung.
- Sie waren 1 Stunde Radfahren,
mit **höherer Anstrengung**.
Bewegung mit höherer Anstrengung zählt doppelt so viel,
wie Bewegung mit mittlerer Anstrengung.
Darum können Sie 2 Stunden Bewegung
für das Radfahren rechnen.

Das heißt:

Sie können in dieser Woche 3 Stunden Bewegung
für die Ausdauer mit **mittlerer Anstrengung** rechnen:
1 Stunde für die Gartenarbeit und
2 Stunden für das Radfahren.



Schnelles Gehen = 1 Stunde



Radfahren = 2 Stunden

Bewegung = 3 Stunden

Bewegen Sie sich genug?

Wenn Sie **nicht** wissen,
ob Sie sich genug bewegen,
dann beantworten Sie die folgenden Fragen.
Machen Sie überall dort ein Kreuz,
wo Sie mit **JA** antworten:

- ☐ Ich komme beim Stiegen-Steigen schnell außer Atem.
- ☐ Ich sitze viel oder ich stehe viel.
- ☐ Ich mache oft die gleichen Bewegungen.
Zum Beispiel in der Arbeit.
- ☐ Ich bin am Abend erschöpft.
- ☐ Mir tut oft der Rücken weh.
- ☐ Ich will mehr Zeit für Erholung.

Wenn Sie mehr als 1 Frage
mit **JA** beantwortet haben,
dann sollten Sie mehr Bewegung machen.
Die Bewegung wird Ihnen helfen,
damit Sie sich besser fühlen.



Tipps für gesunde Bewegung

Es gibt sehr viele Möglichkeiten,
sich mehr zu bewegen.

Hier finden Sie unsere Tipps für gesunde Bewegung:

Machen Sie mehr Bewegung im Alltag

- Gehen Sie öfter zu Fuß
Zum Beispiel:
 - Gehen Sie zu Fuß einkaufen.
 - Nehmen Sie die Stiegen statt dem Lift.
 - Steigen Sie eine Station früher
aus dem Bus oder der Straßenbahn aus
und gehen Sie den Rest vom Weg zu Fuß.
 - Machen Sie einen Spaziergang mit Freundinnen und Freunden.
- Fahren Sie mit dem Fahrrad
Zum Beispiel:
Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit.
Das geht gut für Wege bis 5 Kilometer.
Oder machen Sie einen Fahrrad-Ausflug
mit Freundinnen und Freunden oder mit der Familie.
- Arbeiten Sie im Garten
Zum Beispiel:
Rasenmähen oder Blumen gießen.

Finden Sie heraus, welcher Sport Ihnen Spaß macht

Sport soll Spaß machen.

Überlegen Sie, welcher Sport Ihnen gefallen könnte.

Probieren Sie verschiedene Sportarten aus.

Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe einen Sport-Verein.

In Sport-Vereinen werden oft
verschiedene Sportarten angeboten.

Sport-Vereine und Bewegungs-Angebote
können Sie auch im Internet finden:

www.fitsportaustria.at

Im einem Sport-Verein
können Sie neue Menschen kennenlernen.
Gemeinsam mit anderen Menschen
macht Sport oft mehr Spaß.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt

Wenn Sie Sport machen,
dann soll der Sport zu Ihrem Körper und
zu Ihrer Gesundheit passen.

Bevor Sie mit Sport beginnen,
sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen,

- wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder
- wenn Sie Übergewicht haben oder
- wenn Sie eine chronische Erkrankung haben.

Chronische Erkrankungen entwickeln sich langsam.

Sie dauern lange und können nur schwer oder
gar nicht geheilt werden.

Eine chronische Erkrankung ist zum Beispiel die Zucker-Krankheit.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen sagen,
welcher Sport gut für Sie geeignet ist.

Setzen Sie sich Ziele

Ein Ziel kann eine wichtige Motivation für mehr Bewegung sein.

Wenn Sie das Ziel erreicht haben, dann fühlt sich das gut an und Sie machen gerne weiter.

Nehmen Sie sich aber **nicht** zu viel auf einmal vor:

Wenn Sie sich ein Ziel setzen, dann soll das Ziel gut erreichbar sein.

Dann haben Sie auch bald ein Erfolgs-Erlebnis.

Belohnen Sie sich

Erfolg ist gut für die Motivation.

Sie können stolz sein, wenn Sie ein Ziel geschafft haben.

Erzählen Sie anderen davon und belohnen Sie sich.

Sorgen Sie für Abwechslung

Wenn Sie für Abwechslung sorgen, dann wird Bewegung nicht langweilig. Zum Beispiel:

- Probieren Sie neue Sport-Arten oder neue Bewegungs-Übungen aus.
- Probieren Sie neue Strecken aus, wenn Sie gerne laufen oder spazieren gehen.



Holen Sie sich Motivation von außen

Erzählen Sie Ihren Freundinnen und Freunden oder Bekannten davon, dass Sie mit Bewegung und Sport beginnen.

Das kann Ihnen helfen,
wenn Sie einmal einen Durchhänger haben.

Suchen Sie sich Gleichgesinnte.

Gemeinsam machen Sport und Bewegung
meist mehr Spaß.

Aber passen Sie auf,
überfordern Sie sich nicht.

Sie müssen **nicht** mit den anderen mithalten.

Sie sollen sich beim Sport wohlfühlen,
egal wie es die anderen machen.

Bewegen Sie sich regelmäßig

Bewegung wirkt am besten,
wenn Sie sich regelmäßig bewegen.

Bewegung können Sie bei jedem Wetter machen.

Zum Beispiel:

- Wenn es heiß ist,
dann können Sie schwimmen gehen.
- Wenn es regnet,
dann können Sie im Haus
Übungen für die Muskelkraft oder
Übungen für die Beweglichkeit machen.
- Wenn es schneit,
dann können Sie Langlaufen
oder Schneeschaukeln.



Machen Sie Bewegung zur Gewohnheit

Achten Sie darauf,
dass Sie regelmäßig Bewegung machen.
Tragen Sie fixe Zeiten in Ihren Kalender ein,
wann Sie Bewegung machen wollen.

Beginnen Sie mit wenig Bewegung und Sport

Wenn Sie mit Bewegung oder Sport beginnen,
dann machen Sie **nicht** zu viel auf einmal.
Sonst verlieren Sie die Freude an der Bewegung.

Machen Sie am Anfang
eher kurz und langsam Bewegung.
Dafür aber öfter.
So bleibt die Freude an der Bewegung erhalten.

Wenn Sie die Bewegung regelmäßig machen,
werden Sie bald fitter.
Dann können Sie die Bewegung steigern und
haben immer wieder Erfolgs-Erlebnisse.



Aufwärmen und Abwärmen sind wichtig

beim Sport ist das Aufwärmen und das Abwärmen von den Muskeln wichtig. Das macht man am besten mit Dehnungs-Übungen.

- **Aufwärmen vor dem Sport**

Das Aufwärmen vor dem Sport bereitet die Muskeln auf den Sport vor. Die Muskeln kommen dabei langsam in Schwung. Mit dem Aufwärmen beugen Sie Verletzungen vor.

- **Abwärmen nach dem Sport**

Beim Abwärmen können sich die Muskeln und der Körper erholen.

Vorsicht bei Schmerzen und Verletzungen

Beenden Sie Bewegung und Sport sofort,

- wenn Sie Schmerzen bekommen oder
 - wenn Sie körperliche Beschwerden bekommen.
- Zum Beispiel,
wenn Ihnen schlecht wird oder
wenn Ihnen schwindlig wird.

Gehen Sie zur Ärztin oder zum Arzt, wenn Sie sich beim Sport verletzt haben. Auch wenn Sie nicht ganz sicher sind, ob Sie sich verletzt haben. Nach einer Krankheit oder nach einer geheilten Verletzung, beginnen Sie nur langsam und vorsichtig wieder mit Sport und Bewegung.

Sicherheit ist wichtig

Achten Sie bei Bewegung und Sport
auf die passende Bekleidung
und auf gute Sport-Geräte.

Dann machen Bewegung und Sport noch mehr Spaß.

Und Sie haben bei Bewegung und Sport mehr Sicherheit.

Zum Beispiel:

- Verwenden Sie **Funktions-Kleidung**

Für Sport gibt es eine eigene Funktions-Kleidung.

Sie ist aus besonderen Materialien hergestellt.

Vor allem bei schlechtem Wetter

kann Funktions-Kleidung hilfreich sein.

Mit Funktions-Kleidung wird Ihnen beim Sport

weniger schnell heiß oder

weniger schnell kalt.

Und sie schützt vor Regen.

- Verwenden Sie eine **Schutz-Ausrüstung**

Es gibt verschiedene Schutz-Ausrüstungen,

die Sie bei Bewegung und Sport verwenden können.

Zum Beispiel Helme oder Rücken-Schutz.

- Verwenden Sie **Reflektoren**

Reflektoren sind Rückstrahler.

Sie strahlen, wenn Sie angeleuchtet werden.

Reflektoren sind für Ihre Sicherheit wichtig.

Besonders dann,

wenn Sie sich im Dunkeln und

im Straßen-Verkehr bewegen.

Damit Sie gut gesehen werden,

können Sie zum Beispiel reflektierende Kleidung tragen.

Oder Sie verwenden Reflektoren,

die Sie anlegen können.

Auch wenn Sie helle Kleidung tragen,

werden Sie von anderen leichter gesehen.

ERNÄHRUNG



Ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit

Ob wir uns wohlfühlen
hängt auch damit zusammen,
was wir essen.
Falsche Ernährung macht müde und krank.
Mit ausgewogener Ernährung
bleiben Sie fit und können mehr leisten.

Ausgewogene Ernährung bedeutet:
Ihr Körper bekommt die Nährstoffe,
die er braucht.

Zum Beispiel:

- Kohlen-Hydrate
- Eiweiß
- Fett
- Vitamine
- Mineral-Stoffe

Die Nährstoffe sind in unseren Lebensmitteln.
Wenn Sie sich ausgewogen ernähren,
dann bekommt Ihr Körper die richtigen Nährstoffe.
Die richtigen Nährstoffe sorgen dafür,
dass Ihr Körper gut funktioniert
und gesund bleibt.

Wie Sie sich ausgewogen ernähren,
das zeigen Ihnen die **Ernährungs-Pyramiden**.

Hier können Sie sehen,

- von welchen Lebensmittel Sie mehr brauchen und
- von welchen Lebensmittel Sie weniger brauchen.

Es gibt 2 unterschiedliche Ernährungs-Pyramiden:

1. Die Ernährungs-Pyramide mit Fleisch und Fisch:

Wählen Sie diese Ernährungs-Pyramide,
wenn Sie auch Fleisch und Fisch essen.

Die Ernährungs-Pyramide mit Fleisch und Fisch
finden Sie im gelben Rahmen.

2. Die vegetarische Ernährungs-Pyramide:

Wählen Sie diese Ernährungs-Pyramide,
wenn Sie **kein Fleisch** und **keinen Fisch** essen.

Die vegetarische Ernährungs-Pyramide finden Sie im hellblauen Rahmen.

Wenn Sie umblättern,
dann können Sie beide Ernährungs-Pyramiden sehen.
Wählen Sie die Ernährungs-Pyramide aus,
die zu Ihren Ess-Gewohnheiten passt.
Wenn Sie sich an Ihre Ernährungs-Pyramide halten,
dann ernähren Sie sich gesund und
haben genug Abwechslung beim Essen.

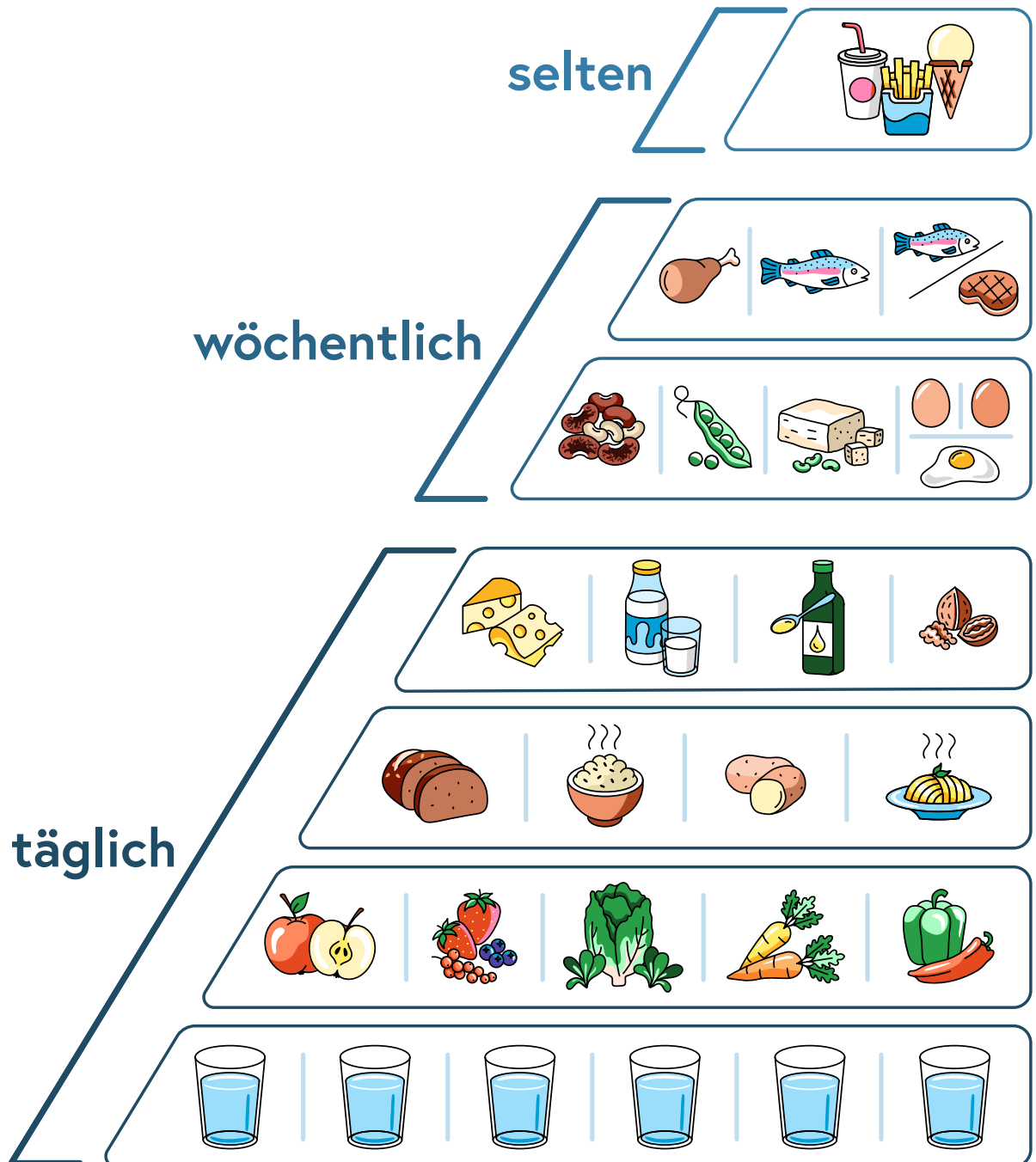
Wenn Sie sich an die Ernährungs-Pyramiden halten, dann achten Sie auch auf die Umwelt:

Auf den Ernährungs-Pyramiden finden Sie
nur **wenig** oder gar **kein** Fleisch.

Die Herstellung von Fleisch belastet unsere Umwelt.
Deshalb ist es auch für die Umwelt gut,
wenn Sie nur wenig oder kein Fleisch essen.

1. Die Ernährungs-Pyramide mit Fleisch und Fisch

So ernähren Sie sich ausgewogen,
wenn Sie auch Fleisch und Fisch essen:



Quelle: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz.

Fettes, Süßes
und Salziges

1 Portion Fisch
1 Portion Fleisch
1 Portion Fisch oder Fleisch

mind. 3 Portionen Hülsenfrüchte
3 Eier

2 Portionen Milch/Milchprodukte
2 Portionen Öle, Fette/Nüsse und Samen

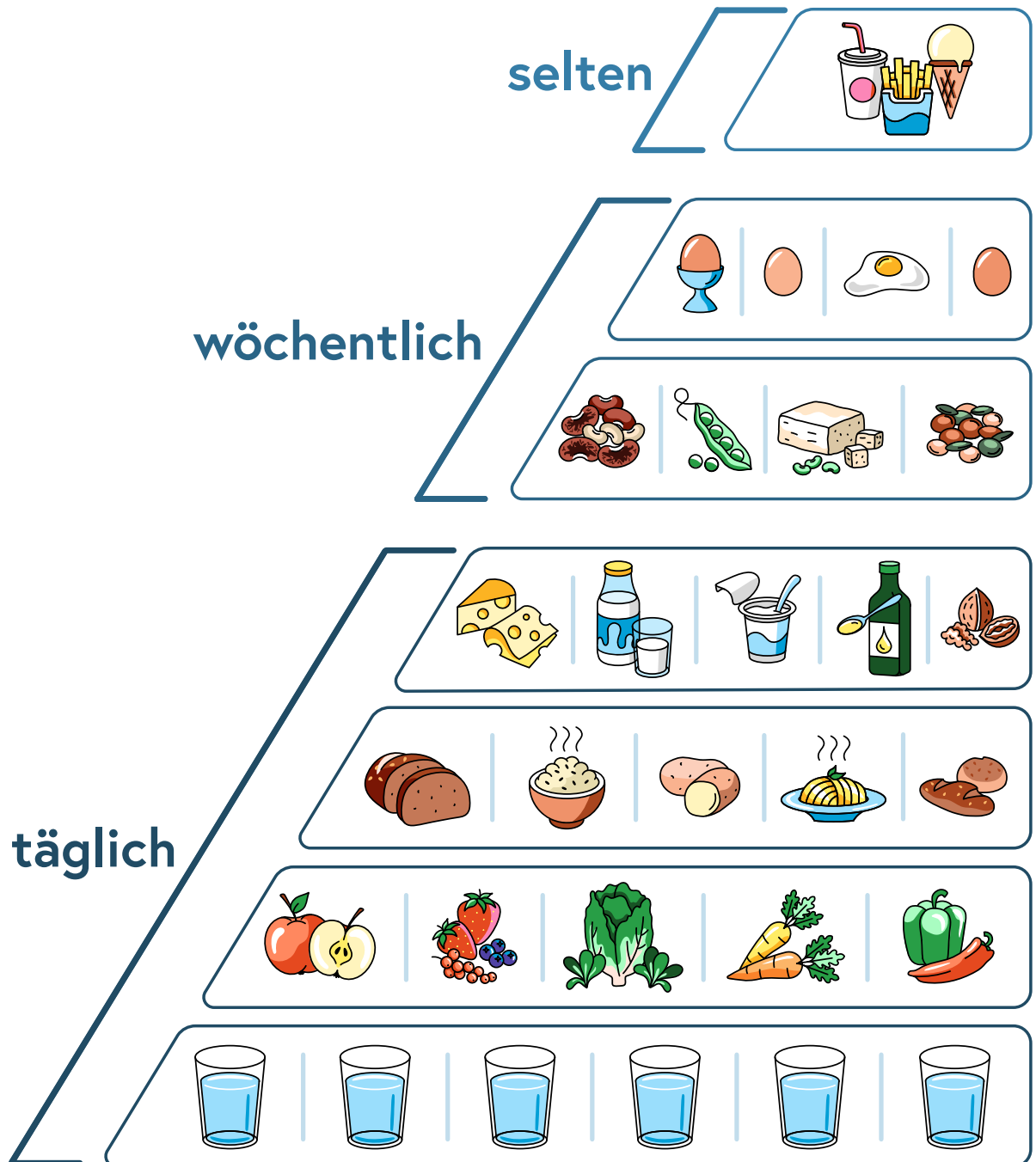
4 Portionen Getreide und Erdäpfel

5 Portionen Obst und Gemüse

mind. 1,5 Liter Wasser

2. Die vegetarische Ernährungs-Pyramide

So ernähren Sie sich ausgewogen,
wenn Sie **kein** Fleisch und **keinen** Fisch essen:



Quelle: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz.

Fettes, Süßes
und Salziges

4 Eier

mind. 4 Portionen Hülsenfrüchte

3 Portionen Milch/Milchprodukte
2 Portionen Öle, Fette/Nüsse und Samen

5 Portionen Getreide und Erdäpfel

5 Portionen Obst und Gemüse

mind. 1,5 Liter Wasser

Jede **Ernährungs-Pyramide** hat 7 Stufen.
In jeder Stufe sind verschiedene Lebensmittel abgebildet.
Von den Lebensmitteln auf den großen Stufen,
sollen Sie viel zu sich nehmen.
Je kleiner die Stufe ist,
umso weniger sollen Sie davon essen oder trinken.

1. Stufe: Getränke

Die 1. Stufe ist die große Stufe ganz unten.
Sie ist die Grundlage von den Pyramiden.
Die 1. Stufe ist bei beiden Ernährungs-Pyramiden gleich.

Auf der 1. großen Stufe sehen Sie Wasser.
Davon trinken Sie am meisten.
Wenn Sie andere Getränke trinken,
dann **ohne** Zucker und **ohne** Alkohol.

Zum Beispiel:

- Fruchtee oder Kräutertee ungesüßt.
- Verdünnte Obst-Säfte und Gemüse-Säfte.
Nehmen Sie nur wenig Saft und
verdünnen ihn mit viel Leitungswasser.

Trinken Sie jeden Tag mindestens **eineinhalb Liter**.
Noch besser ist es, wenn Sie 2 Liter trinken.



Sie können auch Getränke mit Koffein trinken.
Aber höchstens 4 Tassen am Tag.
Zum Beispiel Kaffee oder schwarzen Tee.

2. Stufe: Gemüse und Obst

Auf der 2. Stufe sehen Sie Gemüse und Obst.

Es ist gut für Ihre Gesundheit und Ihren Körper,
wenn Sie jeden Tag viel davon essen.

Gemüse ist zum Beispiel:

- Tomate
- Paprika
- Gurke
- Karotte
- Zucchini
- Radieschen
- Karfiol
- Zwiebel
- Salat



Obst ist zum Beispiel:

- Apfel
- Birne
- Banane
- Erdbeere
- Weintrauben
- Melone
- Marille
- Mandarine



Essen Sie jeden Tag:

- **3 Portionen Gemüse** und
- **2 Portionen Obst**

Eine Portion ist so groß wie Ihre Faust.

Achten Sie darauf,

dass das Obst und Gemüse frisch ist.

Essen Sie es roh oder erhitzen Sie es nur kurz.

Dann bleiben die wichtigen Nährstoffe erhalten.

Am besten essen Sie Obst und Gemüse,
das gerade bei uns reif ist.

Dann muss es nicht lange gelagert werden und
Sie können es möglichst frisch genießen.

Im Gemüse und im Obst sind viele wichtige Nährstoffe:

- Vitamine,
- Mineral-Stoffe und
- Pflanzen-Stoffe.



Vitamine sind Nährstoffe in unserem Essen.

Es gibt viele verschiedene Vitamine.

Sie haben unterschiedliche Aufgaben.

Zum Beispiel:

Vitamin A, das ist wichtig für das Sehen und die Haut.

Vitamin B, das ist wichtig für die Nerven.

Vitamin C, das ist wichtig für die Abwehr-Kräfte.

Unser Körper braucht die Vitamine,
damit er gesund bleibt und gut funktioniert.

Unser Körper kann die Vitamine **nicht** selber herstellen.

Deshalb ist es wichtig,
dass man die Vitamine mit dem Essen aufnimmt.

Mineral-Stoffe sind Nährstoffe in unserem Essen.

Unser Körper braucht Mineral-Stoffe,
damit er gesund bleibt und gut funktioniert.

Zum Beispiel:

- Calcium, das ist wichtig für die Knochen und Zähne.
- Magnesium, das ist für das Herz und die Muskeln wichtig.

Pflanzen-Stoffe sind in Pflanzen enthalten.

Zum Beispiel:

- Farb-Stoffe im Gemüse oder
- Duft-Stoffe in Kräutern oder
- Aroma-Stoffe in Gewürzen.

Pflanzen-Stoffe sind wichtig für unsere Gesundheit.

Dazu gehören auch Ballast-Stoffe.

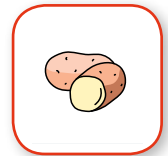
Ballast-Stoffe unterstützen unsere Verdauung und
helfen beim Vorbeugen von Krankheiten.

3. Stufe: Getreide-Produkte und Erdäpfel

Auf der 3. Stufe sehen Sie Getreide-Produkte und Erdäpfel.
Sie liefern unserem Körper Energie.

Getreide-Produkte sind zum Beispiel:

- Brot
- Nudeln
- Hafer-Flocken
- Reis



Wenn Sie Fisch und Fleisch essen:

Essen Sie jeden Tag **4 Portionen**

Getreide-Produkte oder **Erdäpfel**.

Wenn Sie keinen Fisch und kein Fleisch essen:

Essen Sie jeden Tag **5 Portionen**

Getreide-Produkte oder **Erdäpfel**.

1 Portion Brot ist so groß wie Ihre Handfläche.

1 Portion Erdäpfel oder

1 Portion Nudeln oder

1 Portion gekochter Reis ist so groß, wie 2 Fäuste.

Wenn Sie viel Sport machen,
dann können Sie auch 5 Portionen essen.

Kinder können auch 5 Portionen essen.

Wenn Sie Getreide-Produkte kaufen,
dann bevorzugen Sie **Vollkorn-Produkte**.

Zum Beispiel Vollkorn-Brot oder Vollkorn-Nudeln.

Sie können auf der Verpackung lesen,
welche Produkte aus Vollkorn sind.

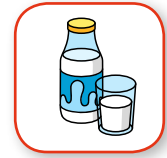
Sie können auch die Verkäuferin oder
den Verkäufer im Geschäft fragen,
wo Sie Vollkorn-Produkte finden.

4. Stufe: Milch und Milch-Produkte

Auf der 4. Stufe sehen Sie
Milch und Milch-Produkte und
Fette und Öle.

Milch-Produkte sind zum Beispiel:

- Käse
- Joghurt
- Topfen
- Buttermilch



Milch und Milch-Produkte liefern unserem Körper
viele wichtige Nährstoffe.

Zum Beispiel:

- Calcium, das ist für die Knochen und Zähne wichtig.
- Eiweiß, das ist für die Muskeln wichtig.
- Vitamin B2, das ist für die Körper-Zellen wichtig.
- Vitamin B12, das ist für die Blut-Zellen und
für die Nerven wichtig.



Wenn Sie Fisch und Fleisch essen:

Essen Sie jeden Tag **2 Portionen**

Milch und **Milch-Produkte**.

- **1** Portion von **weißen Milch-Produkten**.
Zum Beispiel Joghurt,
Buttermilch oder Hütten-Käse.
- **1** Portion von **gelben Milch-Produkten**.
Zum Beispiel Käse.

Wenn Sie keinen Fisch und kein Fleisch essen:

Essen Sie jeden Tag **3 Portionen**

Milch und **Milch-Produkte**.

- **2** Portionen von **weißen Milch-Produkten**.
Zum Beispiel Joghurt,
Buttermilch oder Hütten-Käse.
- **1** Portion von **gelben Milch-Produkten**.
Zum Beispiel Käse.

1 Portion Milch ist 1 Glas, wo ein Viertel Liter hineinpasst.

1 Portion Joghurt ist 1 Becher, wo ein Viertel Liter hineinpasst.

1 Portion Käse sind 2 Scheiben.

Bei den Milch-Produkten haben Sie eine große Auswahl.

Fetteiche Milch-Produkte

sollten Sie aber **nur sparsam** verwenden.

Zum Beispiel Schlagobers,

Sauerrahm oder Butter.

Fette und Öle

Auf der 4. Stufe finden Sie auch die Fette und Öle.
Fette und Öle liefern uns Energie und haben wichtige Inhalts-Stoffe.
Es ist gut, wenn Sie jeden Tag etwas davon essen.
Aber immer nur **sehr wenig**.



Zu dieser Stufe gehören auch Nüsse und Samen.
In Nüssen und Samen ist wertvolles Öl enthalten.

Wichtig ist, welche Fette und Öle Sie verwenden.
Pflanzliche Öle sind besser für die Gesundheit als tierische Fette.

Pflanzliche Öle sind zum Beispiel:

- Raps-Öl
- Sonnenblumen-Öl
- Walnuss-Öl
- Leinsamen-Öl

Verwenden Sie täglich:

2 Portionen Öle, Nüsse oder Samen

1 Portion Öl ist ein Esslöffel.

1 Portion Nüsse oder Samen sind 2 Esslöffel.

Zum Beispiel Sonnenblumen-Kerne,
Leinsamen oder Walnüsse.

Von tierischen Fetten sollen Sie **nur wenig** verwenden:

- Butter
- Margarine
- Schmalz
- Schlagobers
- Crème fraîche

Das ist Französisch und wird so gesprochen:
Krem-fresch

5. Stufe: Hülsen-Früchte und Eier

Hülsen-Früchte sind Samen, die in einer Hülse reif werden.

Hülsen-Früchte dürfen **nicht** roh gegessen werden.

Damit Sie die Hülsen-Früchte essen können,
müssen Sie sie vorher lange kochen.

Oder Sie nehmen Hülsenfrüchte aus dem Glas oder der Dose.

Die brauchen Sie **nicht** lange kochen,
weil sie schon vorgekocht sind.

Zum Beispiel:

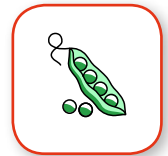
Wenn Sie mit Bohnen aus der Dose
eine Suppe oder einen Eintopf machen,
dann brauchen Sie die Bohnen nur kurz mitkochen.

Zu den Hülsen-Früchten gehören zum Beispiel:

- Bohnen
- Erbsen
- Fisolen
- Kicher-Erbsen
- Linsen
- Soja-Bohnen

Aus Soja-Bohnen werden zum Beispiel
diese Produkte hergestellt:

- Sojadrink
- Tofu, das wird aus Sojadrink hergestellt.
- Tempeh, das schaut so ähnlich aus wie Tofu.
Es wird aus Sojabohnen hergestellt.



Wenn Sie Fleisch und Fisch essen:

- Essen Sie mindestens **3 Mal pro Woche Hülsenfrüchte** oder Produkte aus Hülsenfrüchten.
Zum Beispiel Tofu oder Tempeh.
- Und höchstens **3 Eier** pro Woche.

Wenn Sie keinen Fisch und kein Fleisch essen:

Essen Sie mindestens **4 Mal pro Woche Hülsenfrüchte** oder Produkte aus Hülsenfrüchten.

1 Portion Hülsenfrüchte entspricht einer Faust.

1 Portion Tofu oder Tempeh ist ein fingerdickes Stück,
so groß wie die Handfläche ohne Finger.



Stufe 6: Wenn Sie Fleisch und Fisch essen

Auf der 6. Stufe finden Sie **Fisch** und **Fleisch**.

Die 6. Stufe ist eine kleinere Stufe.

Das heißt:

Essen Sie **nicht** jeden Tag Fleisch oder Fisch.

Wenn Sie Fleisch und Fisch essen, dann können Sie wählen:

- Sie essen in einer Woche
2 Portionen Fleisch oder Wurst und
1 Portion Fisch oder
- Sie essen in einer Woche
2 Portionen Fisch und
1 Portion Fleisch oder Wurst

Fisch:

Fisch hat viele wichtige Nähr-Stoffe,
die unser Körper braucht.

Zum Beispiel:

- Hochwertiges Eiweiß, das ist wichtig für die Muskeln.
- Jod, das ist wichtig für den Stoffwechsel.
- Selen, das hilft dem Körper sich zu schützen.
- Vitamin D, das ist gut für die Knochen und die Abwehr-Kräfte.

Essen Sie jede Woche **1 Portion Fisch**

1 Portion Fisch ist

so dick wie Ihr Finger und

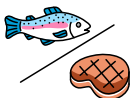
so groß wie Ihre Handfläche ohne Finger.

Wir empfehlen Ihnen:

Essen Sie Fische, die es bei uns gibt.

Zum Beispiel Forelle oder Saibling.

Oder essen Sie fettreichen Seefisch,
wie zum Beispiel Makrele.



Fleisch und Wurst:

Fleisch liefert dem Körper zum Beispiel:

- Hochwertiges Eiweiß
- Eisen, das ist gut für die Fitness und die Muskeln.
- Zink, das ist gut für die Heilung von Wunden.

Wenn Sie Fleisch oder Wurst essen,
dann soll das Fleisch oder die Wurst mager sein.
Das heißt, sie sollen wenig Fett haben.

Essen Sie jede Woche **1 Portion Fleisch oder Wurst:**

- **1 Portion Fleisch** ist
so dick wie Ihr Finger und
so groß wie Ihre Handfläche ohne Finger.
- **1 Portion Wurst** sind dünne Scheiben,
die 3 Mal auf Ihre Handflächen passen.
Zur Wurst gehört auch Schinken.



Stufe 6: Wenn Sie kein Fleisch und keinen Fisch essen

Bei der vegetarischen Ernährungs-Pyramide sind auf der 6. Stufe die **Eier**.

Die 6. Stufe ist eine kleinere Stufe.

Das heißt: Sie sollten **nicht** täglich Eier essen.

Wenn Sie kein Fleisch und keinen Fisch essen, dann können Sie pro Woche 4 Eier essen.



7. Stufe: Fett, Süßes und Salziges:

Die 7. Stufe ist die kleinste Stufe.

Diese Stufe ist bei beiden Ernährungs-Pyramiden gleich.

Von den Lebensmitteln auf der 7. Stufe, sollten Sie nur ganz wenig essen.

Sie haben viel Fett, viel Zucker und viel Salz.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Fettreiche Mahlzeiten, wie Pommes oder gebackener Käse.
- Süßigkeiten, wie Kekse, Schokolade oder Eis.
- Süße Mehlspeisen, wie Torten oder Kuchen.
- Knabbereien, wie Chips oder Brezeln.
- Limonaden und andere Getränke, wo viel Zucker drinnen ist.
Zum Beispiel Cola oder Eistee.

Essen oder trinken Sie davon

höchstens 1 kleine Portion am Tag.

Das ist zum Beispiel eine Handvoll Chips oder 2 Kekse.



A full-page photograph of a smiling couple leaning on a wooden fence. The woman is on the left, wearing a light blue zip-up jacket and jeans, with a backpack. The man is on the right, wearing a grey zip-up jacket over a white shirt and jeans, also with a backpack. They are both looking towards the camera. The background shows a blurred rural landscape with green fields and distant hills under a bright sky. A red banner with white text is in the top right corner.

WOHLBEFINDEN

Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden

Wohlbefinden bedeutet,
dass Sie sich wohlfühlen und
dass es Ihnen gut geht.

Zum Beispiel:

Sie sind entspannt,
Sie sind glücklich und zufrieden.

Ihr Wohlbefinden bestimmt mit,
wie gesund Sie sind.
Deshalb ist es wichtig,
dass Sie auf Ihr Wohlbefinden achten.

Zum Wohlbefinden gehört,
dass es Ihrem Körper gut geht und
dass es Ihrer Seele gut geht.
Fachleute sagen zur seelischen Gesundheit auch

- psychische Gesundheit,
- psycho-soziale Gesundheit oder
- mentale Gesundheit.

Wenn wir zu viel Stress haben,
dann fühlen wir uns nicht wohl.
Zu viel Stress schadet
der seelischen Gesundheit und
der körperlichen Gesundheit.
Deshalb ist es wichtig zu wissen,
wie man richtig mit Stress umgehen kann.

Richtig mit Stress umgehen

Stress entsteht,
wenn wir eine Belastung haben.
Im Alltag erleben wir oft Situationen,
in denen wir Stress bekommen.

Zum Beispiel:

- Weil man einen Streit mit einer Freundin oder einem Freund hat.
- Weil man Probleme mit jemandem aus der Familie hat.
- Weil man Zeitdruck in der Arbeit hat.
- Weil man zu wenig geschlafen hat.
- Weil man Schmerzen hat.
- Weil man Angst hat,
zum Beispiel um den Arbeits-Platz.
- Weil man Sorgen hat,
zum Beispiel um die Gesundheit.

Manchmal können auch schöne Dinge Stress bereiten.

Zum Beispiel die Geburt von einem Kind oder
der Umzug in eine neue Wohnung.

Wenn man nur kurz Stress hat,
dann kann man meistens
gut mit dem Stress umgehen.

Stress macht dann Probleme,
wenn er länger dauert.

Wenn Sie über längere Zeit Stress haben,
dann können Sie diese Beschwerden bekommen:

- Müdigkeit,
- Reizbarkeit,
- Verspannungen,
- Kopf-Schmerzen,
- Rücken-Schmerzen,
- Magen-Schmerzen oder
- Probleme mit der Konzentration.

Stress ist aber **nicht** immer schlecht.

Es gibt 2 Arten von Stress:

1. Positiver Stress

Positiver Stress fühlt sich gut an.

Er bringt gute Gefühle wie Freude,
Zufriedenheit oder Begeisterung.

Positiver Stress entsteht,
wenn Ihnen eine Herausforderung Spaß macht.

Zum Beispiel:

Sie haben viel zu tun,

- weil Sie eine Geburtstagsfeier vorbereiten.
- weil Sie einen tollen Auftrag von der Chefin oder vom Chef bekommen haben.
- weil Sie jemandem etwas Schönes schenken wollen.

Positiver Stress ist gut für das Wohlbefinden.

Aber achten Sie darauf,
dass Sie sich nicht überlasten.

Sonst wird der positive Stress zu negativem Stress.

2. Negativer Stress

Negativer Stress fühlt sich **nicht** gut an.

Negativer Stress entsteht,
wenn wir überlastet oder überfordert sind.

Er bringt schlechte Gefühle wie Wut,
Angst oder Hilflosigkeit.

Negativer Stress entsteht zum Beispiel,

- wenn etwas zu schwierig ist.
- wenn etwas zu anstrengend ist.
- wenn man vor etwas Angst hat.

Die Ursachen von Stress sind bei jedem Menschen anders.

Finden Sie heraus,
welche Dinge Ihnen Stress bereiten.

Dann können Sie besser mit Stress umgehen.



Tipp:

Überlegen Sie,
was Ihnen Stress macht und
was Ihnen gute Gefühle bereitet.

Achten Sie im Alltag darauf,
wann Sie ein gutes Gefühl haben.
Schreiben Sie auf,
wann Sie gute Gefühle haben.

Zum Beispiel:

- Wenn Sie einen Spaziergang machen.
- Wenn Sie sich mit Freundinnen und Freunden treffen.
- Wenn Sie Musik hören.

Wenn es Ihnen schlecht geht,
dann schauen Sie auf die Liste.
Machen Sie etwas von den Dingen,
die Ihnen gute Gefühle bereiten.

Wann habe ich gute Gefühle?









Überlegen Sie wann Sie Stress haben.
Schreiben Sie auf,
was Ihnen bei Stress hilft.
Wenn Sie Stress bekommen,
dann können Sie auf der Liste nachschauen.

**Was kann ich tun,
wenn ich Stress bekomme?**

☐☐☐☐☐☐☐☐

Wenn der Stress ganz schlimm ist,
dann können auch diese Dinge helfen:

Rasche Hilfe im Stress-Notfall

- Atmen Sie tief durch.
Hören Sie auf Ihren Atem.
Atmen Sie ruhig ein und aus.
- Trinken Sie ein Glas Wasser.
- Telefonieren Sie kurz mit jemandem, den Sie mögen.
- Zeichnen oder schreiben Sie etwas
auf ein Stück Papier.
- Strecken und dehnen Sie sich.
- Gießen Sie die Blumen.
- Räumen Sie Ihr Zimmer auf.
- Gehen Sie kurz spazieren.
- Denken Sie an etwas Schönes.
- Reden Sie sich selber gut zu.
Zum Beispiel:
 - o Ich schaffe das!
 - o Ich mache jetzt eine Pause!
 - o Ich mache jetzt etwas, das mir gut tut!



Erholung ist wichtig

Alle Menschen brauchen Erholung,
damit sie sich wohlfühlen und gesund bleiben.

Erholung ist besonders wichtig,
wenn man Stress hat.

Zum Beispiel,
weil man eine schwere Arbeit macht oder
weil man etwas Schwieriges lernen muss.

Dann hilft eine Pause,
damit sich der Körper und
der Geist erholen können.

Machen Sie in der Pause etwas,
das Ihnen gut tut.

Zum Beispiel:

- Entspannen
- Spazieren gehen
- Essen und Trinken
- Mit anderen Menschen plaudern
- Zeitung lesen
- Schlafen

Achten Sie darauf,
dass Sie genug Schlaf haben.

Schlaf ist wichtig für unser Wohlbefinden
und unsere Gesundheit.

Beim Schlafen erholt sich unser Körper.

Und wir verarbeiten die Erlebnisse,
die wir am Tag gehabt haben.

Erholung können wir leider nicht
auf Vorrat speichern.

Zum Beispiel geht es **nicht**,
dass Sie 2 Wochen Urlaub machen und
dann 1 Jahr keine Erholung mehr brauchen.

Achten Sie auf Ihren Körper.

Ihr Körper meldet sich,
wenn er Erholung braucht.

Dann sollten Sie bald eine Pause machen.

Wie merken Sie, dass Sie Erholung brauchen?

Ihr Körper gibt Ihnen Signale,
wenn er Erholung braucht.

Zum Beispiel:

- Sie werden müde.
- Sie werden langsamer.
- Sie können sich nicht mehr gut konzentrieren.

Wenn Sie die Augen
nur schwer offen halten können,
dann sollten Sie sich dringend ausruhen.

Wie können Sie sich am besten erholen?

Wie Erholung gut gelingt,
ist bei jedem Menschen anders.

Manche Menschen erholen sich gut,
wenn sie Ruhe haben.

Zum Beispiel

- wenn sie sich hinlegen,
- wenn sie ein gutes Buch lesen oder
- wenn sie eine Tasse Tee trinken.

Manche Menschen erholen sich gut,
wenn sie aktiv sind.

Zum Beispiel

- wenn sie Sport machen,
- wenn sie spazieren gehen oder
- wenn sie andere Menschen treffen.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten,
wie sich Menschen erholen können.

Finden Sie heraus,
was Ihnen gut tut und
wie bei Ihnen Erholung am besten gelingt.

So können Sie sich im Alltag gut erholen:

- **Nutzen Sie Ihre Freizeit für Erholung**

Arbeitsfreie Tage sind wichtig für die Erholung.
Wenn Sie frei haben,
dann entspannen Sie sich und machen Dinge,
die Ihnen Spaß machen.

- **Sorgen Sie für erholsamen Schlaf**

Achten Sie darauf,
dass Sie genug Zeit zum Schlafen haben.

- **Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst**

Überlegen Sie,
welche Dinge erholsam für Sie sind.
Machen Sie einen Plan,
wann Sie diese Dinge machen werden.
Zum Beispiel:
Sie gehen gerne im Wald spazieren.
Tragen Sie in Ihren Kalender ein,
wann Sie im Wald spazieren gehen werden.
Sie können auch den Wochen-Plan benutzen,
der am Ende von dieser Broschüre zu finden ist.
Den Wochen-Plan finden Sie auf den Seiten 70 bis 71.

- **Versuchen Sie, ruhig zu bleiben**

Wenn Sie wegen Stress aufgeregt sind,
atmen Sie ruhig ein und aus.

Verwenden Sie die Bauch-Atmung zur Beruhigung:

Beim Einatmen drücken Sie den Bauch heraus.

Beim Ausatmen ziehen Sie den Bauch ein.

- **Lernen Sie Entspannungs-Techniken**

Entspannungs-Techniken sind Übungen,
die Ihnen beim Entspannen helfen.

Solche Übungen lernt man zum Beispiel
beim Yoga oder bei der Meditation.

Kurse für Yoga oder Meditation

finden Sie zum Beispiel

im Programm von der Volks-Hochschule.

- **Sprechen Sie über Ihre Gefühle**

Über die eigenen Gefühle zu sprechen,
kann sehr befreiend sein.

Achten Sie auf Ihre Gefühle und
sprechen Sie mit einer Freundin oder
einem Freund darüber.

Oder sprechen Sie

mit einer ausgebildeten Beraterin oder

mit einem ausgebildeten Berater über Ihre Gefühle.

Zum Beispiel mit einer Psychologin oder
einem Psychologen.



- **Halten Sie Kontakt zu anderen Menschen**

Achten Sie darauf,
dass Sie regelmäßig Kontakt
zu anderen Menschen haben.

Zum Beispiel:

- o Treffen Sie sich mit Freundinnen und Freunden.
- o Besuchen Sie jemanden von Ihrer Familie.
- o Unterhalten Sie sich mit Ihren Kolleginnen und Kollegen.

Diese Menschen können Sie unterstützen,
wenn Sie in einer schwierigen Situation sind.

- **Denken Sie positiv**

Positiv denken heißt,
auf die guten Dinge im Leben zu achten.

Fragen Sie sich zum Beispiel:

- o Was läuft gerade gut bei mir?
- o Wofür bin ich dankbar?

- **Werden Sie aktiv**

Wenn es Ihnen schlecht geht,
dann überlegen Sie:

Was kann ich selber tun,
damit es mir wieder besser geht?

Zum Beispiel

mit einer Freundin oder einem Freund telefonieren
oder einen Spaziergang machen.

- **Gestalten Sie Ihre Freizeit**

Machen Sie in Ihrer Freizeit Dinge,
die Ihnen Spaß machen.

- **Betreiben Sie ein Hobby**

Überlegen Sie sich,
welche Beschäftigung Ihnen Spaß machen könnte.
Zum Beispiel:

- o In einem Chor mitsingen.
- o Eine neue Sport-Art ausprobieren.
- o Einen Malkurs machen.
- o Eine Sprache oder ein Instrument lernen.
- o Ehrenamtlich helfen

Das ist Helfen ohne Bezahlung.

Zum Beispiel in einem Tierheim oder
in einem Altenheim mithelfen.

- **Bewegen Sie sich**

Wenn Sie Stress haben,
dann bewegen Sie sich.

Bewegung hilft gegen Stress.

Und Sie können wieder klarer denken.

Tipps für gesunde Bewegung finden Sie

- o in dieser Broschüre auf der Seite 20 oder
- o im Internet auf www.gesundheit.gv.at





Tipps für mehr Wohlbefinden

- **Bleiben Sie entspannt**

Geben Sie dem Stress keine Chance.

Wenn etwas stressig wird,

dann stoppen Sie kurz.

Atmen Sie tief und langsam durch.

Lassen Sie sich **nicht** aus der Ruhe bringen.

- **Atmen Sie bewusst**

Unser Körper atmet ganz von alleine.

Wir brauchen nicht ans Atmen zu denken.

Atmen versorgt unseren Körper mit Sauerstoff.

Wenn wir Stress haben,

dann wird der Atem oft schneller.

Unser Körper bekommt weniger Sauerstoff.

Wir bekommen das Gefühl,

dass uns die Luft ausgeht.

Oft fühlen wir uns dann nicht mehr wohl.

Wenn Sie Stress haben,

dann atmen Sie bewusst tief ein und aus.

Dann bekommt Ihr Körper wieder mehr Sauerstoff.

Und mit jedem tiefen Atemzug

geht es Ihnen ein bisschen besser.



- **Nehmen Sie sich Zeit zum Träumen**

Nehmen Sie sich Zeit und
denken Sie an schöne Momente.

Überlegen Sie sich:

Wann habe ich mich das letzte Mal
so richtig wohl gefühlt?

Zum Beispiel:

- o Im Urlaub oder
- o bei einer Feier oder
- o bei einem Treffen mit Freundinnen oder Freunden.

Holen Sie sich die gute Stimmung zurück.

Schließen Sie die Augen und
denken Sie an den schönen Moment:

- o Was haben Sie erlebt?
- o Welche guten Gefühle haben Sie gehabt?
- o Was haben Sie gesehen?
- o Was haben Sie gehört oder gespürt?

Machen Sie diese Übung so oft es geht.

Zum Beispiel im Bus oder vor dem Einschlafen.

Wenn Sie die Übung oft machen,
dann wird sie Ihnen immer leichter fallen.

Sie erinnern sich immer schneller
an die guten Gefühle und
bekommen eine gute Stimmung.





- **Lachen Sie öfter**

Es gibt den Spruch: Lachen ist die beste Medizin.

Der Spruch stimmt.

Wenn wir viel lachen,

dann ist das gut für unsere Gesundheit.

Zum Beispiel:

- o Lachen hilft gegen Stress.
- o Lachen stärkt unsere Abwehrkräfte.
Die Abwehrkräfte sorgen dafür,
dass unser Körper nicht so schnell krank wird.
- o Lachen macht glücklich.
- o Lachen ist für den Körper gut.

Zum Beispiel:

Lachen entspannt und senkt den Blutdruck.

Wenn man lacht,

dann kommt mehr Sauerstoff ins Blut.

Es ist gut, wenn man im Alltag viel lacht.

Das kann auch in schwierigen Situationen helfen.

- **Sie sind gut so wie Sie sind**

Selbstliebe bringt Zufriedenheit.

Wer sich selber nicht mag,

ist oft unzufrieden im Leben.

Behandeln Sie sich selbst wie eine gute Freundin oder wie einen guten Freund.

Zum Beispiel:

- o Reden Sie sich gut zu.
- o Gönnen Sie sich etwas,
das Ihnen gut tut.
- o Loben Sie sich,
wenn Sie etwas geschafft haben.
- o Achten Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse.



Jeder Mensch hat Schwächen.
Schauen Sie **nicht** zu sehr auf das,
was Ihnen nicht gelingt.
Schauen Sie mehr auf die Dinge,
die Sie gut können.

Holen Sie sich Hilfe



Wenn Sie nicht mehr weiter wissen,
dann holen Sie sich Hilfe.

Zum Beispiel bei einer Beratungs-Stelle.

Dort bekommen Sie Unterstützung
von ausgebildeten Beraterinnen und Beratern.

Beratungs-Stellen sind zum Beispiel:

- **Telefon-Seelsorge**

Telefon-Nummer: 142

Hier können Sie jederzeit anrufen,
den ganzen Tag und die ganze Nacht.

Der Anruf ist gratis.

Im Internet finden Sie die Telefon-Seelsorge unter:

www.telefonseelsorge.at

- **Helpline - Psychologische Hilfe bei Krisen**

Telefon-Nummer: 01 / 504 8000

Helpline ist Englisch.

Das spricht man so: Help-lain

Sie können anrufen oder eine E-Mail schreiben:

helpline@boep.or.at

Im Internet finden Sie

die Helpline - Psychologische Hilfe bei Krisen unter:

www.boep.or.at/psychologische-behandlung/helpline

- **Rat auf Draht**

Telefon-Nummer: 147

Hier können Kinder und Jugendliche jederzeit anrufen,
den ganzen Tag und die ganze Nacht.

Der Anruf ist gratis.

Im Internet finden Sie Rat auf Draht unter:

www.rataufdraht.at

- **Initiative Gesund aus der Krise**

Telefon-Nummer: 0800 / 800 122

Hier gibt es Beratung für Kinder,
Jugendliche und junge Erwachsene.

Sie können anrufen oder
eine E-Mail schreiben:

info@gesundausderkrise.at

Im Internet finden Sie

die Initiative Gesund aus der Krise unter:

www.gesundausderkrise.at



- **Ninlil -**

**Empowerment und Beratung
für Frauen mit Lern-Schwierigkeiten**

Telefon-Nummer: 01 / 714 39 39

Empowerment ist ein englisches Wort.

Man spricht es so: Em-paua-ment

Empowerment bedeutet,
jemanden stark machen.

Bei Ninlil werden Frauen und

Mädchen mit Lernschwierigkeiten stark gemacht.

Sie bekommen Beratung und Hilfe.

Zum Beispiel,

- o wenn sie sexuelle Gewalt erlebt haben.
- o wenn sie Fragen zur Sexualität haben.
- o wenn sie Probleme im Alltag haben.

Sie können bei Ninlil anrufen oder
eine E-Mail schreiben:

office@ninlil.at

Im Internet finden Sie Ninlil unter:

www.ninlil.at

- **Frauen-Helpline gegen Männer-Gewalt**

Telefon-Nummer: 0800 / 222 555

Helpline ist Englisch.

Das spricht man so: Help-lain

Hier können Frauen jederzeit anrufen,
den ganzen Tag und die ganze Nacht.

Der Anruf ist gratis.

Sie können auch eine E-Mail schreiben:

frauenhelpline@aoef.at

Im Internet finden Sie die Frauen-Helpline unter:

www.frauenhelpline.at



- **Männer-Info**

Telefon-Nummer: 0800 / 400 777

Hier können Männer jederzeit anrufen,
den ganzen Tag und die ganze Nacht.

Der Anruf ist gratis.

Sie können auch eine E-Mail schreiben:

office@maennerinfo.at

Im Internet finden Sie die Männer-Info unter:

www.maennerinfo.at

- **Notfall-psychologischer Dienst Österreich**

Telefon-Nummer: 0699 / 188 554 00

Hier können Sie anrufen,
wenn ein Problem so stark wird,
dass Sie es schwer aushalten.

Sie können auch eine E-Mail schreiben:

anfrage@notfallpsychologie.at

Im Internet finden Sie

den Notfall-psychologischen Dienst unter:

www.notfallpsychologie.at

- **HPE Österreich -
Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter**
Telefon-Nummer: 01 / 526 42 02



HPE spricht man so: Ha-Pe-E

Hier können Sie anrufen,

wenn Sie jemanden mit einer psychischen Erkrankung
in Ihrer Familie haben.

Eine psychische Erkrankung
ist eine Erkrankung von der Seele.

Sie können auch eine E-Mail schreiben:

office@hpe.at

Im Internet finden Sie HPE Österreich unter:

www.hpe.at

- **Grüner Kreis**
Telefon-Nummer: 01 / 526 94 89

Der Verein Grüner Kreis hilft Menschen,
die eine Sucht-Erkrankung haben.

Zum Beispiel:

- o Menschen mit Drogen-Sucht
- o Menschen mit Alkohol-Sucht
- o Menschen mit Spiel-Sucht
- o Menschen mit Internet-Sucht

Sie können beim Grünen Kreis anrufen oder
eine E-Mail schreiben: **office@gruenerkreis.at**

Im Internet finden Sie den Grünen Kreis unter:

www.gruenerkreis.at

- **Österreichischer Behindertenrat**

Telefon-Nummer: 01 / 513 15 33

Hier können Menschen mit Behinderungen anrufen.

Sie können auch eine E-Mail schreiben:

dachverband@behindertenrat.at

Im Internet finden Sie den Österreichischen Behindertenrat unter:

www.behindertenrat.at



- **ARGE - Beratung für Migrantinnen und Migranten**

Telefon-Nummer: 01 / 712 56 04

Hier können Menschen anrufen,

die aus einem anderen Land nach Österreich gekommen sind.

Zum Beispiel Flüchtlinge.

Sie können auch eine E-Mail schreiben:

migrant@migrant.at

Im Internet finden Sie

die ARGE - Beratung für Migrantinnen und Migranten unter:

www.migrant.at

- **Courage -
Beratung für Partnerinnen und Partner,
für Familien und Sexualität**

Telefon-Nummer: 01 / 585 69 66

Courage ist ein französisches Wort.

Das spricht man so: Ku-rasch

Courage ist eine Beratungs-Stelle

- o für lesbische Frauen

Das sind Frauen, die Frauen lieben.

- o für schwule Männer

Das sind Männer, die Männer lieben.

- o für bisexuelle Menschen

Das sind Menschen,
die Männer und Frauen lieben.

- o für Trans-Gender-Personen

Das ist zum Beispiel ein Mann,
der sich als Frau fühlt **oder**
eine Frau, die sich als Mann fühlt.

- o für die Angehörigen von Lesben und Schwulen und
die Angehörigen von bisexuellen Menschen und
Trans-Gender Personen.

Sie können bei Courage anrufen oder
eine E-Mail schreiben:

info@courage-beratung.at

Im Internet finden Sie Courage unter:

www.courage-beratung.at

Mein Wochenplan für erholsame Dinge

Montag

Dienstag

Mittwoch

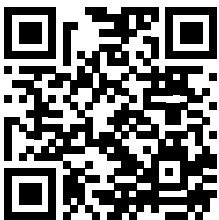
Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Gesundheit für alle!



Weitere Informationen gibt es in übersichtlich gestalteten Broschüren, kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich zu bestellen Tel: 01/89 50 400, fgoe@goeg.at, www.fgoe.org oder als Download

<https://fgoe.org/broschuerenbestellung>