

Ausgabe 2015/2016



www.gesundsitzen.ch

gesundsitzen

Schweizer Magazin für Ergonomie, Gesundheitsbewusstsein und Wohlbefinden



Chaotische Prinzessin

Mit «Glanz und Gloria» sitzt Nicole Berchtold regelmässig in unseren Wohnzimmern.

Trends & Wissen

Macht Joggen krank? Warum die Operationssäle florieren.

Leben

Er will nicht ins Altersheim. Zwei Geschwister setzen sich durch.

Zum Mitnehmen



Produktiv dank Trampolin

Effektiv und ganzheitlich: ein SWEM-Trampolin ist das ideale Fitnessgerät, um gelenkschonend und locker zu trainieren.

Eine neue DVD zeigt mit einfach nachzumachenden Übungen, wie das wirkungsvoll geht. Trampolintaining macht Spass und ist gut für den Herzkreislauf, die Koordination und gegen verspannte Muskeln. Das Schweizer Produkt ist auch in Büros für lockere Entspannungspausen beliebt. Eine lohnenswerte Investition in eine höhere Produktivität.

www.swem.ch

Nichts tun – will gelernt sein

Laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung machen ein Viertel der deutschen Vollzeitbeschäftigten keine Pausen mehr. Pausen einzubauen, braucht jedoch ebenso Disziplin wie hartes Arbeiten. Einfach mal innehalten und einen Gang zurücklehnen. Wer dies tut, lebt nicht nur zufriedener, sondern schafft auch die wichtige Balance im Alltag. Darum: üben, üben, üben!



Brillieren beim Grillieren

Beim Wandern, am Bach, in der Badi oder auf dem Dachbalkon: «Brätle» ist Volkssport und Leidenschaft zugleich. Mit dem «Heisse Sack», lässt sich besonders brillieren, denn Holz suchen und

Laub sammeln sind damit vorbei. Einfach Sack mitnehmen, platzieren, anzünden und voilà: nach 10 Minuten ist das Feuer ready für die Wurst.

www.fideadesign.ch

Gesund essen: unterwegs und zu Hause

Gesunde und ausgewogene Ernährung ist keine Kunst. Das zeigt das neue Rezeptbüchlein von «5 am Tag». Darin finden sich gluschtige Ideen für eine abwechslungsreiche Alltagsküche, die zeigen, wie einfach und genussvoll eine ausgewogene Ernährung sein kann. Lassen Sie sich von den neuen Rezepten inspirieren. Das Rezeptbüchlein kann für 5 Franken online bestellt werden. «5 am Tag» ist eine nationale Gesundheitsförderungskampagne der Krebsliga Schweiz, um den Gemüse- und Fruchtverzehr in der Bevölkerung zu steigern. www.5amtag.ch/shop



«Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen.»

Oscar Wilde (1854–1900), irischer Lyriker, Dramatiker und Bühnenautor