

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand. Mit uns.

Eine Informationsbroschüre für Sie.

www.gesundheitscoaching-khm.ch

Willkommen!

Bewegung	4
Ernährung und Gewicht	6
Rauchen	10
Alkohol	12
Stress	14
Hier gibt's mehr ...	16

Liebe Leserin, lieber Leser,

Möchten Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit tun? Vielleicht ein paar Kilos verlieren, etwas mehr Sport treiben oder aufhören zu rauchen? Dann ist Gesundheitscoaching genau das Richtige für Sie.

Gesundheitscoaching nutzt die bereits bestehende Partnerschaft zwischen Ihnen und Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. In dieser Teamarbeit lernen Sie, Ihre Gesundheit zu verbessern und Krankheiten vorzubeugen. Kostenlos und professionell.

Sie bestimmen, was Sie ändern möchten – Ihr Arzt ist Ihr Coach.

Und so geht's – vier Schritte zur besseren Gesundheit

Gemeinsam mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin beurteilen Sie Ihre Lage, Ihre Ziele und den Weg dahin. Dabei helfen vier Schlüsselfragen:

1. Möchte ich etwas für meine Gesundheit tun?
2. Wie verhalte ich mich heute?
3. Wo und wie kann und möchte ich künftig etwas verbessern?
4. Wie setze ich meine Ziele gemeinsam mit meinem Hausarzt oder meiner Hausärztin um?

In dieser Broschüre finden Sie viele Informationen und Tipps zu den sechs wichtigsten Gesundheitsthemen: Bewegung, Ernährung, Gewicht, Rauchen, Alkohol und Stress. Wenn Sie mehr wissen möchten, hilft Ihnen Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt gerne weiter.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen.

Das Programm-Team Gesundheitscoaching KHM

Fribourg/Zürich, Januar 2016

Bewegung

Achtung – fertig – los!

Nicht einmal die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer bewegt sich ausreichend, 16 Prozent sind sogar körperlich völlig inaktiv. Dabei reichen **schon 30 Minuten Bewegung pro Tag**, um vielen Krankheiten vorzubeugen. Mit regelmässiger Bewegung werden Sie bereits nach kurzer Zeit ein gutes Körpergefühl entwickeln, sich ausgeglichener fühlen, besser schlafen, Ihr Gewicht halten oder reduzieren können und allgemein mehr Energie haben.

Dafür müssen Sie nicht mal unbedingt Sport treiben. **Alltägliche Bewegung** wie Treppensteigen, zügiges Gehen, Velo fahren, Haus- oder Gartenarbeit zählen bereits mit. Falls Sie damit nicht 30 Minuten an einem Stück schaffen, können Sie diese auch in Portionen einteilen (von beispielsweise drei mal zehn Minuten).

Körperliche Aktivität besteht aus den drei Komponenten **Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit**.

Die Bewegungspyramide zeigt Ihnen, wie ausgewogene körperliche Betätigung aussehen kann. Das Fundament bildet die Bewegung im Alltag. Sie kann und soll möglichst ergänzt werden.



Copyright: Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, www.paprica.ch

Tipps für ein bewegtes Leben

- ▶ Nehmen Sie die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe.
- ▶ Steigen Sie ein bis zwei Tram- oder Busstationen früher aus und gehen Sie den restlichen Weg möglichst zügig zu Fuss.
- ▶ Gönnen Sie sich regelmässige Spaziergänge an der frischen Luft, am besten täglich.
- ▶ Gehen Sie für kleinere Einkäufe zu Fuss oder nehmen Sie Ihr Velo.
- ▶ Putzen Sie des öfteren ausgiebig Ihre Wohnung, Ihr Auto / Ihr Velo oder verrichten Sie Gartenarbeit.
- ▶ Gehen Sie mal wieder tanzen.
- ▶ Machen Sie ein paar Kraft- oder Dehnungsübungen während Sie fernsehen, Musik hören, die Zähne putzen oder kochen.
- ▶ Bauen Sie Ihre Bewegungszeiten (Sport oder Alltagsbewegung) fix in Ihren Wochenplan ein. Es fällt meist einfacher, sich über Mittag oder gleich im Anschluss an die Arbeit zu bewegen, als sich später nochmals aufzuraffen.
- ▶ Zu zweit bewegt es sich leichter: Fragen Sie ein Familienmitglied oder jemanden aus dem Freundeskreis, ob sie oder er Lust hat auf eine gemeinsame sportlichen Aktivität.
- ▶ Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen wirklich gefällt und körperlich liegt.

Ernährung und Gewicht

Der Mensch ist was er isst.

Essen ist lebensnotwendig. Im Gegensatz zu Atmung oder Herzschlag, die unbewusst geschehen, ist das **Essen ein bewusster Vorgang**. Das bedeutet: Sie bestimmen, *was* Sie essen, *wann* Sie essen und *wie viel* Sie essen.

Eine **ausgewogene Ernährung** ist die Grundvoraussetzung, um fit und gesund zu bleiben. Ungünstige Essgewohnheiten können längerfristig krank machen. Sie können zu Übergewicht und entsprechenden Folgeerkrankungen führen (Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauferkrankungen, Gelenkprobleme) sowie zu anderen ernsten Störungen. Deshalb ist es empfehlenswert, dass Sie Ihr Gewicht möglichst konstant im Normalbereich halten.

Die Lebensmittelpyramide zeigt eine ausgewogene Mischkost. Diese enthält ausreichend Energie und die lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffe (z. B. Vitamine und Mineralien).



Copyright: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE-SSN

Energiezufuhr

Unser Energiehaushalt gleicht einer Waage. Die eine Waagschale steht für die aufgenommene Energie (Kalorien), also dafür wie viel wir *essen*. Die andere für die verbrauchte Energie, also dafür wieviel wir *verbrennen*. Ist diese Waage im **Gleichgewicht**, bleibt unser Gewicht konstant. Essen wir zuviel, speichert der Körper die Energie als Fett, die Waage kippt und wir nehmen zu. Essen wir zuwenig, kippt sie auf die andere Seite und wir verlieren Gewicht.

Wieviel Energie Sie verbrauchen und wieder aufnehmen müssen, hängt von verschiedenen Faktoren ab (Geschlecht, Körpergewicht, Körpergrösse, Alter, Beruf und sportliche Aktivität). Fragen Sie Ihren Arzt nach Ihrem persönlichen Verbrauch.

Zuviel? – zuwenig? – gerade richtig!

In der Schweiz ist beinahe jeder vierte übergewichtig. Das bedeutet, dass der Körperfettanteil im Verhältnis zur gesamten Körpermasse zu gross ist.

Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie dies langsam und mit einer **dauernden Ernährungsumstellung** tun. Radikale Diäten führen meistens zum so genannten **Jojo-Effekt**: Nach einer grosse Gewichtsabnahme innert kürzester Zeit, versucht der Körper bei der Rückkehr zur normalen Ernährung die verlorenen Kilos so schnell wie möglich wieder zu ersetzen.

Ebenfalls ungünstig für die Gesundheit ist Untergewicht.

Prüfen Sie, in welchem Bereich Ihr Gewicht liegt:

Der Body Mass Index (oder Körpermassenindex) beschreibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergrösse:

Er kann folgendermassen berechnet werden:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht in Kilos} \text{ geteilt durch } (\text{Grösse in Meter} \times \text{Grösse in Meter})$$

Beispiel: Eine Frau mit einem Gewicht von 60 kg und einer Körpergrösse von 1.70 m hat folgenden BMI: $60 / (1.70 \text{ m} \times 1.70 \text{ m}) = 20.76$

Bei einem **BMI** zwischen **18,5 bis 24,9** liegt das Gewicht im **Normalbereich**. Ebenso wichtig wie der BMI ist die **Verteilung der Fettreserven**: Vor allem Bauchfett gilt als belastend. Deshalb gibt der Bauchumfang gemessen an der breitesten Stelle einen weiteren wichtigen Hinweis für gesundheitliche Risiken. Der Grenzwert bei Männern liegt bei einem Bauchumfang von 94 cm, bei Frauen liegt er bei 80 cm.

Tipps für gesundes Essen

- ▶ Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit frischem Gemüse und Früchten. Dabei hilft die «5 am Tag»-Regel: Essen Sie täglich zwei Portionen Früchte und drei Portionen Gemüse, möglichst in unterschiedlichen Farben (eine Portion = eine Handvoll oder 120 g).
- ▶ Trinken Sie täglich mindestens einen bis zwei Liter Flüssigkeit. Ideal sind: Leitungswasser / Mineralwasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees oder kalorienarme Flüssigkeiten wie stark verdünnte Fruchtsäfte.
- ▶ Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit eine Beilage wie Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen), Mais (z. B. Polenta), Teigwaren oder Brot. Bevorzugen Sie Vollkornvarianten.
- ▶ Gehen Sie sparsam mit Fetten um. Wählen Sie hochwertige Pflanzenöle wie Oliven- oder Rapsöl und sparen Sie bei den tierischen Fetten. Achten Sie auch auf versteckte Fette (z. B. in Käse oder Wurstwaren).
- ▶ Ersetzen Sie Zucker und Salz möglichst mit frischen Kräutern und Gewürzen.
- ▶ Nehmen Sie pro Tag eine Portion Eiweiss zu sich. Wechseln Sie ab zwischen Fleisch, Fisch, Eiern, Tofu oder anderen Eiweissquellen.
- ▶ Verzehren Sie täglich drei Portionen Milch oder Milchprodukte – bevorzugen Sie fettreduzierte Varianten.
- ▶ Seien Sie massvoll mit Süßigkeiten, salzigen Knabbereien und gezuckerten Getränken. Nach dem Motto: Lieber weniger, dafür mit Genuss.
- ▶ Geniessen Sie alkoholische Getränke massvoll und bevorzugt im Rahmen von Mahlzeiten. (Lesen Sie dazu auch das Kapitel Alkohol auf Seite 12.)
- ▶ Nach rund 20 Minuten tritt meist ein Sättigungsgefühl ein. Nehmen Sie sich deshalb genügend Zeit zum Essen und lassen Sie sich dabei nicht von Musik, TV oder der Zeitung ablenken. Gute Gesellschaft beim Essen wirkt sich hingegen positiv aus.

Tipps bei Übergewicht

- ▶ Setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie auch langfristig einhalten können – weniger ist mehr!
- ▶ Machen Sie keine Radikaldiäten.
- ▶ Essen Sie langsam, nehmen Sie sich Zeit und geniessen Sie die Speisen.
- ▶ Trinken Sie vor dem Essen jeweils ein grosses Glas Wasser oder ungesüssten Tee. Das lindert das Hungergefühl.
- ▶ Setzen Sie sich keine strengen Verbote, diese bewirken oft das Gegenteil. Gönnen Sie sich hin und wieder bewusst und ohne schlechtes Gewissen etwas Schokolade oder ein kleines Stück Kuchen.
- ▶ Probieren Sie, ob ein Ernährungstagebuch Ihnen hilft. Notieren Sie vor jeder Mahlzeit genau, was Sie essen werden. So kommen Sie weniger in Versuchung, noch mehr oder etwas anderes zu essen.
- ▶ Meiden Sie regelmässige Restaurantbesuche. Wenn Sie auswärts essen, sollten Sie zum Voraus überlegen, was Sie essen wollen. Bestellen Sie eine halbe Portion.
- ▶ Essen Sie öfters Suppen als Hauptmahlzeit: Sie machen satt, schmecken gut und sind gesund.
- ▶ Bewegen Sie sich regelmässig. (Tipps Seite 5).
- ▶ Trösten Sie sich nicht mit Essen. Suchen Sie andere Dinge, die Ihnen gut tun (z. B. ein heisses Bad, Musik hören, ein Spaziergang oder ein Kinobesuch).
- ▶ Schlafen Sie ausreichend (sechs bis acht Stunden). Wer zu wenig schläft, neigt eher dazu, sein «Unwohlsein» durch Essen zu beheben.
- ▶ Zu zweit fällt es leichter. Vielleicht finden Sie jemanden, der gemeinsam mit Ihnen abnehmen und die Ernährung umstellen möchte.
- ▶ Beherrzigen Sie auch die Tipps für gesundes Essen (siehe Seite 8).

Rauchen

Sie können aufhören – auch wenn Sie dazu mehrere Anläufe brauchen.

Rauchen beeinträchtigt den allgemeinen Gesundheitszustand. Rauchende leben durchschnittlich **zehn Jahre weniger** als Nichtraucher.

Tabakrauch besteht aus einem **gesundheitsschädigenden Gemisch** aus Tausenden verschiedener chemischer Stoffe. Diese werden über das Blut im Körper verteilt und schädigen fast jedes Organ. Heute ist ein eindeutiger Zusammenhang belegt zwischen Rauchen und zahlreichen Erkrankungen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Lungenkrankheiten und **zahlreichen Tumorkrankheiten**, unter anderem Lungenkrebs. Bei Frauen kann Rauchen das Risiko für Brustkrebs erhöhen und bei schwangeren Frauen wirkt es sich schädlich auf das Kind aus.

Der einzige Weg, die Gesundheitsschäden des Rauchens zu vermeiden, ist Nichtrauchen.

Ein **Rauchstopp** verbessert Ihren allgemeinen Gesundheitszustand:

- ▶ 20 Minuten nach der letzten Zigarette gleicht sich die Herzfrequenz derjenigen eines Nichtrauchers an.
- ▶ Nach drei Monaten kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30 Prozent erhöhen.
- ▶ Nach wenigen Monaten gehen Raucherhusten und Atemnot zurück.
- ▶ Das Risiko, eine Herzkranzgefässerkrankung zu erleiden, hat sich bereits nach einem Jahr halbiert.
- ▶ Das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, chronisch obstruktive Lungenerkrankung («Raucherlunge»), Lungenkrebs und weitere Krebsarten reduziert sich langfristig deutlich.
- ▶ Die Haut altert weniger rasch.
- ▶ Die Lebenserwartung steigt – je früher man das Rauchen aufgibt, desto grösser ist die Wirkung.

Aufhören lohnt sich immer!

Auch für die anderen. Denn Passivrauchen ist schädlich.

Tipps für Nichtraucher

- ▶ Meiden Sie Kaffeepausen mit rauchenden Kollegen und Kolleginnen.
- ▶ Bitten Sie Ihre Kollegin oder Ihren Partner in Ihrer Anwesenheit nicht zu Rauchen.
- ▶ Halten Sie sich wenn möglich in Nichtraucherzonen auf.

Tipps für Raucher

- ▶ Halten Sie sich wann immer möglich in Nichtraucherzonen auf. Hier können Sie keine Zigarette anzuzünden.
- ▶ Die unmittelbare Lust auf eine Zigarette (z. B. zum Kaffee oder nach den Mahlzeiten) dauert nur wenige Minuten an. Überbrücken Sie diese mit einem kurzen Spaziergang, einem Apfel, Singen, einem Kaugummi, einem Glas Wasser oder mit Beschäftigung für Ihre Hände (z. B. Zeichnen, Hausarbeit oder Handarbeit).
- ▶ Machen Sie eine Entspannungsübung.
- ▶ Statt nach dem Aufstehen eine Zigarette anzuzünden, stellen Sie sich gleich unter die Dusche.
- ▶ Denken Sie daran, welche Vorteile Ihnen das Nichtrauchen bringt (Gesundheit, Aussehen, Geld, Geruch, Selbstachtung).
- ▶ Wenn Sie das Gefühl haben, es nicht mehr auszuhalten, rufen Sie jemanden an, der Sie beim Aufhören unterstützt.
- ▶ Holen Sie sich Rat und Informationen bei einer Beratungsstelle oder bei der Rauchstopplinie (siehe Seite 17).

Alkohol

Je weniger, desto besser...

Die überwiegende Mehrheit der schweizerischen Bevölkerung konsumiert Alkohol auf eine risikoarme Weise oder gar nicht. **Jeder fünfte** zeigt allerdings einen so genannten **Risikokonsum**. Das heisst, er trinkt Alkohol in Mengen, die zu einer Abhängigkeit führen können. **Jeder zwanzigste** ist **alkoholabhängig**

Abhängigkeit

Übermässiger Konsum von Alkohol kann abhängig machen. Die Folge sind gesundheitliche Schädigungen sowie Probleme in allen Lebensbereichen (psychisch, in Familie und Gesellschaft, finanziell, am Arbeitsplatz).

Alkoholabhängigkeit ist eine ernste Krankheit, die tödlich enden kann. Sie muss dringend behandelt werden.

Risikokonsum

Konsum, der über der Gefährdungsgrenze liegt, kann sich zu einer Abhängigkeit weiter entwickeln.

Bei Männern ist Vorsicht geboten bei einem Konsum von mehr als 30 bis 40g Alkohol oder mehr als drei Standardgetränken* pro Tag. Bei Frauen ist die Grenze bei 20g Alkohol pro Tag oder bei zwei Standardgetränken* pro Tag.

Risikoarmer Konsum

Der grüne Bereich liegt bei Männern bei höchstens zwei Standardgetränken pro Tag, bei Frauen bei weniger als zwei Standardgetränken pro Tag.

*) ein Standardgetränk entspricht einem Glas Bier (3 dl), Wein (1 dl) oder Spirituosen (2 cl).

Der kleine Unterschied

- ▶ Alkohol verteilt sich auf die Körpermasse. Bei Personen mit kleinerem Körpergewicht wirkt dieselbe Menge Alkohol daher stärker, als bei schwereren Personen. Zudem ist das Risiko einer Schädigung bei leichteren Personen grösser.
- ▶ Frauen konsumieren generell seltener Alkohol als Männer. Bei älteren Frauen ist jedoch der Anteil Frauen, welche täglich Alkohol konsumieren, angestiegen.

- ▶ Frauen sind gegenüber Alkohol insgesamt empfindlicher als Männer.
- ▶ Jugendliche sind anfälliger für die schädliche Wirkung von Alkohol. Bei ihnen wird der Alkohol viel weniger gut abgebaut als bei Erwachsenen.
Je früher jemand Alkohol konsumiert, **desto grösser ist das Risiko** einer späteren Abhängigkeit.

Alkohol und Gewicht

Wer abnehmen oder sein Gewicht behalten will, verzichtet lieber auf Alkohol, denn alkoholische Getränke sind **sehr kalorienreich**.

Tipps für den Umgang mit Alkohol

- ▶ Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Noch besser: Verzichten Sie wenn möglich ganz auf Alkohol.
- ▶ Geniessen Sie Alkohol nur im Rahmen einer Mahlzeit.
- ▶ Schieben Sie alkoholfreie Tage ein.
- ▶ Verzichten Sie auf Alkohol, wenn Sie Medikamente einnehmen, schwanger sind oder Auto, Motorrad, Mofa oder Velo fahren.
- ▶ Verzichten Sie grundsätzlich auf Alkohol bei der Arbeit.
- ▶ Heutzutage gibt es zu jedem Anlass auch alkoholfreie Getränke (Orangen-, Tomatensaft oder Mineralwasser, etc.). Es ist mittlerweile üblich, mit einem dieser alkoholfreien Getränke im Champagner- oder Weinglas anzustossen. Nutzen Sie das.
- ▶ Um Kalorien zu sparen, sollten Sie Bier durch Light-Bier oder alkoholfreies Bier ersetzen. Wein schmeckt mit Mineralwasser verdünnt sehr erfrischend.

Stress

Gefordert, überfordert, ausgebrannt.

Wenn wir das Gefühl haben, nicht mehr alles bewältigen zu können und überfordert sind, sprechen wir von Stress. Stress entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und den Möglichkeiten, diese zu erfüllen. Davon sind immer mehr Menschen betroffen, aus allen Altersgruppen.

Stress ist ernst zu nehmen. Er hat viele negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und das Umfeld.

Stress kann in allen Lebensbereichen auftreten:

- ▶ Im Beruf: Durch Zeitdruck, Streit mit Vorgesetzten oder Mitarbeitenden, fehlende Anerkennung oder Angst vor Stellenverlust, zu viel oder zu wenig Arbeit, Über- oder Unterforderung etc.
- ▶ In der Schule: Durch Angst vor Mitschülern oder Lehrern, vor Prüfungen, davor zu versagen, usw.
- ▶ In der Familie: Durch das andauernde Gefühl von Überforderung (mit Haushalt, Kindern), Streit, Probleme, finanzielle Sorgen, Krankheiten, Betreuung von Angehörigen, Trennung vom Partner etc.
- ▶ In der Freizeit: Durch zu viele Termine und Aktivitäten, Zeitnot
- ▶ Von aussen: Durch Lärm, Umweltverschmutzung, allgemeine Hektik usw.

Signale ernstnehmen

Stress äussert sich in deutlichen Signalen auf verschiedenen Ebenen:

- ▶ Körperlich: In Müdigkeit und Erschöpfung, Schlafstörungen, Kreislaufproblemen (Blutdruck, Puls), Kopfschmerzen, Magen- und Verdauungsproblemen oder Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen.
- ▶ Psychisch: In Niedergeschlagenheit, Selbstzweifeln, Nervosität, Gereiztheit oder Lustlosigkeit.
- ▶ Geistig: In Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit und Mühe, Entscheidungen zu treffen.

Stress ändert auch das Verhalten. Anzeichen sind: das Vernachlässigen von Freunden, keine Pausen während der Arbeit, unnötige Fehler, unregelmässiges Essen, Aufgabe von körperlicher Bewegung oder Zukunftsplänen.

Tipps gegen Stress

- ▶ Hören Sie auf körperliche und psychische Signale.
- ▶ Fragen Sie jemanden, der Sie gut kennt, ob er oder sie entsprechende Veränderungen bei Ihnen wahrnimmt.
- ▶ Setzen Sie Prioritäten. Versuchen Sie, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.
- ▶ Planen Sie den Umgang mit Ihrer Zeit: Erstellen Sie einen realistischen Terminplan für Haushalt, Arbeit und Freizeit.
- ▶ Versuchen Sie, mehr Freiraum für Erholung, Hobbys und andere wohl-tuende Vorhaben zu schaffen.
- ▶ Achten Sie auf genügend Bewegung wie Spazieren, Velo fahren, Walking, Jogging, Wandern, usw. (Seite 5)
- ▶ Ernähren Sie sich ausgewogen (Seite 8)
- ▶ Legen Sie Ruhepausen ein.
- ▶ Gönnen Sie sich regelmässig eine Massage, einen Saunabesuch oder ein Entspannungsbad zu Hause (mit Melisse, Baldrian, Lavendel oder Heublume).
- ▶ Probieren Sie Entspannungstechniken wie Muskelrelaxation, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, autogenes Training, Meditation oder Atemübungen – es gibt für jeden etwas Passendes.
- ▶ Nehmen Sie sich weniger vor und tun Sie diese Dinge bewusst.
- ▶ Seien Sie nicht zu perfektionistisch. Weniger ist oft auch gut genug.

Hier gibt's mehr ...

Zu Bewegung

- ▶ Verschiedene Bewegungsbroschüren zum Herunterladen auf **www.physicalactivityandhealth.ch**
- ▶ Patientenbroschüre «PAPRICA» (Physical Activity Promotion in Primary Care) auf **www.paprica.ch** (Rubrik «Medien»)
- ▶ «Bringen Sie Bewegung in den Alltag» unter der Rubrik «Gesund bleiben» auf **www.herzstiftung.ch**

Zu Ernährung und Gewicht

- ▶ Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE):
 - Informationen zu gesundem Essen und Trinken, zur Ernährungspyramide, zu Lebensmitteln, Abnehmen und Gewicht halten auf **www.sge-ssn.ch**
 - Tests zu Ernährungsgewohnheiten, Kalorienbedarf und BMI unter der Rubrik «Tests» auf **www.sge-ssn.ch**
 - NUTRINFO, Informationsdienst für Ernährungsfragen (SGE),
– **Telefon 031 385 00 08**
- ▶ 5 am Tag: Informationen zur Früchte- und Gemüse Kampagne unter **www.5amtag.ch**
- ▶ «So ernähren Sie sich herzgesund» unter der Rubrik «Gesund bleiben» auf **www.herzstiftung.ch**
- ▶ Ernährungsempfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit: **www.bag.admin.ch**
- ▶ Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen: **www.svde-asdd.ch**

Zum Rauchen

- ▶ Die nationale **Rauchstopplinie 0848 000 181** bietet kostenlos ausführliche Beratungsgespräche an.
- ▶ Informationen und Broschüren zum Thema «Rauchstopp» unter **www.frei-von-tabak.ch**
- ▶ Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz: Ausführliche Informationen zu verschiedenen Aspekten des Rauchens und zum Rauchstopp unter **www.at-schweiz.ch**

Zu Alkohol

- ▶ Informationsmaterial zum Thema Alkohol unter **www.suchtschweiz.ch** («Infos und Fakten»)
- ▶ Prävention und Gesundheitsförderung Kanton St. Gallen (**www.zepira.info**): Adressen von diversen Beratungsstellen
- ▶ Forum Suchtmedizin Ostschweiz: **www.fosumos.ch**

Hier gibt's mehr ...

Zu Stress

- ▶ Internetplattform Stressprävention von Seco, Gesundheitsförderung Schweiz, SUVA und FSP: **Online Stress-Test** mit Auswertung und praktische Anleitungen wie Stresscheckliste, Alltagsprogramm, Zeitmanagement, Problemlösung etc. zum Herunterladen unter www.stressnostress.ch
- ▶ Tipps für weniger Stress unter der Rubrik «Gesund bleiben» auf www.herzstiftung.ch

Zum Programm Gesundheitscoaching KHM

- ▶ www.gesundheitscoaching-khm.ch

GESUNDHEITS
COACHING

Impressum

Herausgeberin und Bezugsquelle

Kollegium für Hausarztmedizin (KHM)

Programm Gesundheitscoaching KHM

Rue de l'Hôpital 15, Postfach 1552, 1701 Fribourg / Tel. 031 370 06 74, Fax 031 370 06 79

E-Mail: gesundheitscoaching@kollegium.ch

Web: www.gesundheitscoaching-khm.ch

Text

Murielle Mérinat und Margareta Schmid

Redaktion

Andrea Fischer Schulthess

Gestaltung

Text Bild Technik, Zürich

Druck

Druckerei Geiger AG, Bern

Auflage

2. Auflage 2016

Quellen

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz HEPA; Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE; action d – Diabetes aktiv vorbeugen; Kampagne 5 am Tag; Schweizerische Adipositas-Stiftung; Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz; Schweizerische Fachstelle für Alkohol und andere Drogenprobleme SFA; Forum Suchtmedizin Ostschweiz; ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung Kantone St. Gallen und Graubünden; stressnostress, Internetplattform Stressprävention von Seco, Gesundheitsförderung Schweiz, SUVA und FSP; Schweizerische Herzstiftung; Bundesamt für Gesundheit BAG; Bundesamt für Statistik BFS.

Unterstützung

Das Programm Gesundheitscoaching KHM wird u.a. unterstützt von:

Gesundheitsförderung Schweiz, Eidgenössischer Tabakpräventionsfonds, Pfizer AG,

Oncosuisse, Bundesamt für Gesundheit, Schweizerische Konferenz der kantonalen

Gesundheitsdirektorinnen und Gesundheitsdirektoren, Novartis Schweiz, Fondation Sana,

MSD Schweiz AG, Migration + Santé / BAG, Frei von Tabak, Schweizerische

Herzstiftung, Sanofi-Aventis SA.

GESUNDHEITS COACHING

