



## Ratgeber

### Gesundheitsvorsorge - Tipps

**Bewegung, gesunde Ernährung und seelisches Gleichgewicht sind hilfreich für die Erhaltung der Gesundheit**

- Ausreichend Bewegung und sportliche Betätigung sind ein absolutes Muss, besonders für Menschen, die einer sitzenden und bewegungsarmen Tätigkeit nachgehen.
- Dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen nachgeben und diesen fördern
- Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil für den Erhalt der Gesundheit. Übergewicht nicht mit Modediäten bekämpfen, sie sind auf Dauer wirkungslos. Eine Umstellung der Ernährung, der Essgewohnheiten, gepaart mit Bewegung ist viel erfolgsversprechender.
- Eine regelmässige Körperpflege mit frischem Wasser; Duschen ist besser als tägliche Vollbäder.
- Die Haut braucht neben Sauberkeit auch eine Hautpflege mit Cremé. Besonders die Hände brauchen, je nach Arbeit und Belastung, eine gut einziehende Handcremé.
- Weitere Informationen unter: [Gesundheitsförderung Schweiz](#)
- Bei rechtlichen und fachlichen Problemen als Patient hilft Ihnen die Stiftung Patientenschutz [www.spo.ch](http://www.spo.ch)

---

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

**Sponsoren/Partner:**



ALTERNATIVE  
BANK  
SCHWEIZ



Pneumatit  
bringt Leben  
in Beton



FSC

