



Medienmitteilung

2. Januar 2012

Gsünder Basel empfiehlt: Den Alltag für die Gesundheit nutzen

Die guten Vorsätze nach den Festtagen nutzen wenig, wenn keine Taten folgen. Zum Glück braucht es aber keine Heldentaten. Gsünder Basel empfiehlt, jede Bewegungsgelegenheit im Alltag zu nutzen, sich genug Zeit für Entspannung zu gönnen und einige einfache Ernährungsregeln zu beachten.

Der Verein Gsünder Basel engagiert sich für ein gesünderes und genussvolles Leben. Thomas Pfluger, Geschäftsleiter des Vereins, versteht seine Arbeit als Einsatz für mehr Lebensqualität: „Sterben müssen wir alle. Doch vorher möchten wir gut leben.“ Gesundheitsförderung kann vor stark einschränkenden Krankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes oder Darmkrebs schützen.

Das vielseitige Kursprogramm von Gsünder Basel erleichtert den Einstieg in einen aktiven Lebensstil. Für Wenigverdiener gibt es Sozialrabatte, und Unentschlossene können eine Schnupperlektion besuchen.

Bewegungstipps von Gsünder Basel:

- Nutzen Sie jede Chance für Bewegung im Alltag
- Nehmen Sie die Treppe statt Lift oder Rolltreppe
- Fahren Sie wann immer möglich Velo statt Auto
- Laufen Sie zwei Mal täglich eine Viertelstunde lang zügig (zum Beispiel auf dem Arbeitsweg)
- Setzen Sie sich fixe Wochentermine für Ihre Gesundheit – zum Beispiel mit einem Gsünder-Basel-Kurs (Kursprogramm unter www.gsuenderbasel.ch)

Ernährungstipps von Gsünder Basel:

- Essen Sie fünf Mal täglich Obst und Gemüse (jeweils eine Handvoll)
- Trinken Sie genug Wasser, meiden Sie Süssgetränke
- Lassen Sie fett- und zuckerreiche Fertigmahlzeiten und Fastfood immer öfter aus
- Geniessen Sie regelmässig und massvoll – weniger „schneugge“, dafür täglich 3 grössere und 2 bis 3 kleinere Mahlzeiten (Zmorge nicht vergessen)
- Essen ist Kultur: Kochen Sie selbst, nehmen Sie sich Zeit, bringen Sie saisonale Abwechslung auf Ihren Tisch

Gsünder Basel bietet niederschwellige Kurse und Veranstaltungen zur ausgewogenen Ernährung, regelmässigen Bewegung und bewussten Entspannung an. Die Angebote richten sich vor allem an die erwachsene Bevölkerung der Region Basel. Der Nonprofit-Verein engagiert sich für die Migrationsbevölkerung mit besonderen Angeboten wie Rücken-, Schwimm- und Velokursen. Für die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz pflegt Gsünder Basel die Zusammenarbeit mit Unternehmen wie BVB, Clariant, Novartis und dem Universitätsspital Basel.

Das Kursprogramm (inkl. Online-Anmeldung) findet sich unter www.gsuenderbasel.ch oder kann unter Tel. 061 263 03 36 bzw. info@gsuenderbasel.ch bestellt werden.

Kontakt: Gsünder Basel, Thomas Pfluger, Geschäftsleiter
Güterstrasse 141, 4053 Basel, Tel. 061 263 03 35 / 079 745 68 15
thomas.pfluger@gsuenderbasel.ch, www.gsuenderbasel.ch