

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit dem Frühling ist es manchmal wie mit dem Neujahr: Man fasst den Vorsatz sich mehr zu bewegen, aber bereits nach kurzer Zeit sinkt die Motivation schon wieder. Das ist schade, denn Bewegung ist ein wahres Wundermittel. Vielleicht verhelfen Ihnen diese spannenden Informationen zu neuem Schub:

- Bewegung ist gesund. Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, verschiedene Krebsarten, Diabetes II und Osteoporose. Bewegung steigert auch das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität.
- Bewegungsmangel macht nicht nur krank, sondern verursacht in der Schweiz jedes Jahr mindestens 2'900 vorzeitige Todesfälle, 2.1 Millionen Erkrankungen und direkte Behandlungskosten von 2.4 Milliarden Franken.
- Sie müssen keinen Spitzensport betreiben. Erwachsene sollten sich idealerweise mindestens 2½ Stunden pro Woche mit mittlerer Intensität bewegen. Alternativ kann auch 1¼ Stunden Sport mit hoher Intensität gemacht werden. Auch eine Kombination von beidem ist wirkungsvoll. Die Aktivität sollte im Idealfall auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden.
- Kommen Sie auf die Beine. Die Schweizer Bevölkerung sitzt im Durchschnitt 5.5 Stunden pro Tag. Langes Sitzen wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. Daher ist es wichtig, langandauerndes Sitzen immer wieder zu unterbrechen. Lesen Sie die Zeitung im Stehen, steigen Sie eine Station vor Ihrem Ziel aus dem Bus aus oder nehmen Sie die Treppe statt die Rolltreppe oder den Lift. Studien belegen, dass bereits diese kleinen Aktivitäten eine grosse Wirkung haben.
- Besser spät als nie. Es ist nachgewiesen, dass auch Personen, die erst später im Leben mit Sport anfangen, von der positiven Wirkung profitieren.

Ich hoffe, dass Sie nun sportlich in den Frühling



starten können. Mehr spannende Fakten rund um Bewegung im Frühling finden Sie in diesem Gesundheitsmagazin.

Er begleitet uns schon das ganze Leben und doch schenken wir ihm selten Beachtung: dem Atem. Ein erwachsener Mensch atmet rund 20'000 Mal ein und aus pro Tag, damit alle Zellen mit Sauerstoff versorgt werden. Die Atmung kann man auch steuern und dadurch Körper und Geist beeinflussen. Atemübungen helfen, wieder bewusster atmen zu lernen. Wie es funktioniert können Sie ebenfalls in diesem Magazin lesen.

Falls Sie jetzt gerade draussen sitzen und die warme Frühlingssonne geniessen, denken Sie unbedingt an den Sonnenschutz. Nach dem Winter ist unsere Haut noch nicht an die Sonne gewöhnt und die kräftige Frühlingssonne kann deshalb bereits für den ersten Sonnenbrand sorgen. Schützen Sie darum Ihre Haut. So können Sie unbeschwert die Sonne geniessen – beim Entspannen und beim Sport treiben.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling – und bleiben Sie gesund!

*Heidi Hanselmann, Regierungspräsidentin,
Vorsteherin Gesundheitsdepartement Kanton St. Gallen*

Impressum Gesundheitsmagazin

Herausgeber

Swiss Regiomedia AG
St. Galler Nachrichten
Zürcherstrasse 172, Postfach
9014 St. Gallen
www.st-galler-nachrichten.ch

Auflage

64'641 Exemplare

Gesamtverantwortung

Roger Mazenauer

Geschäftsleitung

Guido Bertuzzi

Verkaufskoordination

Astrid Willborn

Redaktion

Rebecca Schmid

Ladina Maissen

Administration

Katja Epper

Eveline Hug

Produktion

Swiss Regiomedia AG



Wir danken allen Inserenten für die Realisierung dieses Gesundheitsmagazins