



Gesund sein

gesund bleiben

Gesund sein ist mehr als nicht krank sein. Gesund sein heisst, sich körperlich, seelisch und sozial wohl zu fühlen. Durch unser Verhalten im Alltag können wir viel zu unserer Gesundheit beitragen. Nachfolgend einige wichtige Bereiche, in denen Frauen ihre Gesundheit und diejenige ihrer Kinder fördern und erhalten können:

Sich viel bewegen



Um gesund zu bleiben, braucht unser Körper regelmässige Bewegung.

Spaziergänge, Velofahren, Treppensteigen und Sport sind nicht nur für die Kinder wichtig, sondern auch für uns Erwachsene. Unser Atem und unser Puls sollten jeden Tag mindestens eine halbe Stunde in Schwung gebracht werden.

Kinder haben ein grosses Bedürfnis nach Bewegung und Spass daran. Je weniger wir sie dabei einschränken, desto besser. Es ist gut, wenn sie lernen, dass Bewegung zum Alltag gehört.

Wie bewege ich mich am liebsten?

Wie oft bin ich am Tag zu Fuss unterwegs?

Gehe ich zu Fuss die Treppe hoch oder nehme ich häufig den Lift?

Treibe ich Sport?

Wo haben meine Kinder Gelegenheit, sich zu bewegen und herumzurennen?

Wie oft verzichte ich der Gesundheit zuliebe aufs Autofahren?

Gehen wir am Wochenende manchmal ins Freie an einen Ort, wo die Kinder herumtollen können?

Zufrieden und ausgeglichen sein



Zufriedenheit und Ausgeglichenheit sind innere Kräfte, die uns helfen, auch den Schwierigkeiten in unserem Leben zu begegnen.

Unsere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit wird von den äusseren Umständen beeinflusst. In erster Linie sind wir aber selber dafür verantwortlich. Wenn wir erwarten, dass andere Menschen für unsere Zufriedenheit sorgen, machen wir uns abhängig.

Wie fühle ich mich, wenn ich zufrieden bin?

Was gibt mir ein Gefühl von Zufriedenheit?

Was kann ich tun, wenn ich unzufrieden, unausgeglichen oder unruhig bin?

Was hilft mir, wieder ins Gleichgewicht zu kommen?

Gesund essen



Gesund essen ist mehr als nur satt werden. Eine ausgewogene Ernährung hilft unserem Körper, gesund zu bleiben.

Besonders wichtig ist, dass wir jeden Tag Früchte und Gemüse essen und viel ungesüsste Getränke trinken. Zu viel fette Speisen und süsse Getränke schaden unserem Körper.

Nicht nur was man isst, ist wichtig, zum gesund Essen gehört ebenso ein entspanntes Klima am Familientisch.

Auch Kinder müssen lernen, sich gesund zu ernähren. Dafür brauchen sie die Unterstützung und das Vorbild der Eltern.

Wie genieße ich das Essen?

Wie oft essen wir zu Hause Früchte und Gemüse?

Trinken wir genug Wasser oder ungesüßten Tee?

Was können meine Kinder zum Frühstück essen, damit sie sich in der Schule besser konzentrieren können?

Wie oft essen wir gemeinsam als Familie?

Stellen wir während dem Essen den Fernseher und die Handys ab, um ungestört reden zu können?

Mit dem eigenen Aussehen zufrieden sein



Die Schönheit und Ausstrahlung eines Menschen hängt viel mehr von seiner Persönlichkeit ab als von Äusserem. Wenn jemand zufrieden ist mit seinem eigenen Aussehen, wird er auch von den anderen Menschen als schön wahrgenommen.

Was mag ich an meinem Aussehen?

Was bedeutet Schönheit für mich?

Schenke ich mir manchmal ein Lächeln, wenn ich mein Spiegelbild betrachte?

Wie gut pflege ich meinen Körper?

Lasse ich mich von der Umgebung oder von der Mode beeinflussen?

Zu einer Familie gehören



Die Zugehörigkeit zu einer Familie kann uns ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit geben.

Ob es sich um eine kleine oder um eine grosse Familie handelt: Jedes Mitglied der Familie hat seine eigene Persönlichkeit. Für ein gutes Familienleben braucht es deshalb gegenseitiges Verständnis und gegenseitige Achtung.

Menschen, die ich mag und mit denen ich viel zusammen bin, können fast wie eine Familie für mich werden.

Was ist für mich wichtig in meiner Familie?

Können wir uns gegenseitig zuhören, verstehen und respektieren?

Wie oft unternehmen wir etwas zusammen?

Was möchte ich verändern in meiner Familie, damit wir uns wohler fühlen?

Freundinnen und Freunde haben



Auch ausserhalb der Familie brauchen wir Menschen, denen wir gerne begegnen, denen wir vertrauen, mit denen wir lachen können und die uns trösten, wenn wir Sorgen haben.

Für gute Begegnungen mit anderen Menschen braucht es nicht immer Worte. Verständigung ist auch mit einem Lächeln oder einer freundlichen Geste möglich.

Gibt es Menschen ausserhalb meiner Familie, denen ich vertraue?

Wie könnte ich meine Nachbarin besser kennenlernen?

Wie kann ich eine Freundin finden?

Was ist wichtig in einer Freundschaft?

Was kann ich beitragen, damit eine Freundschaft erhalten bleibt?

Die Zähne putzen



Die Zahnpflege beginnt schon vor den ersten Zähnen des Säuglings. Zucker im Schoppen und ständiges Nuckeln am Schoppen schadet der Gesundheit der Kinder und lässt die Zähne rasch faulen. Bereits kleinsten Kindern sollen täglich mindestens einmal die Zähne geputzt werden. Kinder sollen lernen, dass Zähneputzen nach dem Essen zum Alltag gehört – das gilt nicht nur für sie, sondern auch für Jugendliche und für uns Erwachsene.

Wie bringe ich die Kinder dazu, nach jedem Essen die Zähne zu putzen?

Wer zeigt mir, wie ich einem Säugling die Zähne putzen kann?

Wie pflege ich meine Zähne?

Trinken wir zuhause Wasser oder gesüßte Getränke? Essen wir viele Süßigkeiten?

Was gibt es für Zwischenmahlzeiten und Getränke für die Kinder, die den Zähnen nicht schaden?

Sorge zum Rücken tragen



Rückenschmerzen gehören zu den weit verbreiteten körperlichen Problemen in unserer Gesellschaft. Viele von uns sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig. Da ist die wichtigste Regel zur Vorbeugung von Rückenschmerzen: aktiv sein und in Bewegung bleiben!

Bei körperlich anstrengenden Arbeiten ist es wichtig, auf eine gute Körperhaltung zu achten: Wenn wir in die Knie gehen und schwere Lasten mit geradem Oberkörper und nah beim Körper aufheben, schonen wir den Rücken. Das gilt auch beim Einkaufen, im Haushalt und mit den Kindern. Ab und zu eine Lockerungsübung hilft bei stehender und sitzender Arbeit.

Rückenschmerzen können auch aufgrund von seelischen Anspannungen entstehen.

Wie hebe ich etwas Schweres auf?

Verändere ich beim langen Sitzen immer wieder bewusst meine Haltung oder stehe zwischendurch kurz auf?

Finde ich während dem Tag Möglichkeiten, meinen Rücken kurzzeitig zu entlasten?

Kenne ich Lockerungsübungen?

Trage ich bequeme Schuhe?

Genügend Geld zum Leben haben



In unserer Gesellschaft wird Geld oft mit Glück gleichgesetzt. Wir meinen, wenn wir uns dies oder jenes kaufen könnten, wären wir glücklich. Wie lange aber hält das Glück an, das wir zu kaufen suchen? Was ist wirklich wichtig im Leben?

Geld ist nicht alles. Aber wir alle sind froh, wenn für das Nötige im Alltag genügend da ist. Wenn das Geld nicht zum Leben reicht, können Gemeinden und Budgetberatungsstellen weiterhelfen.

Auch die Kinder und Jugendlichen, die in dieser Gesellschaft heranwachsen, werden täglich zum Konsumieren verführt. Mit unserer Unterstützung und unserem Vorbild lernen sie, Prioritäten zu setzen und Grenzen zu akzeptieren.

Wie entscheiden wir in unserer Familie, wofür das Geld gebraucht wird?

Wie kann ich meine Kinder unterstützen, damit sie lernen, sorgfältig mit Geld umzugehen?

Bekommen meine Kinder ein festes Taschengeld pro Woche oder pro Monat oder bitten sie mich immer wieder um Geld?

Habe auch ich einen festen Betrag, über den ich frei verfügen kann?

Träume und Wünsche haben



Träume und Wünsche helfen uns, manchmal dem Alltag zu entfliehen. Sie sind ein Freiraum, der nur uns selber gehört. Sie können uns auch dazu anspornen, etwas in unserem Leben zu verändern.

Wenn die Träume und Wünsche zu viel Platz in unserem Leben einnehmen, können sie uns aber auch daran hindern, das Gute in unserem täglichen Leben zu erkennen, zu pflegen und zu stärken.

Manchmal übertragen wir Träume, die wir für uns selber nicht realisieren konnten, auf unsere Kinder. Damit können wir ihre Entwicklung und ihren Lebensweg erschweren. Sie brauchen ihre eigenen Träume und müssen ihren eigenen Weg durch das Leben finden.

Helfen mir meine Träume und Wünsche, im Leben vorwärts zu kommen?

Sind meine Träume und Wünsche so gross, dass sie unerreichbar scheinen?

Kann ich in meinem Alltag trotzdem etwas tun, das mich meinen Wünschen einen kleinen Schritt näher bringt? Wie mache ich das?

Gebe ich meinen Kindern Raum für ihre eigenen Lebensträume oder möchte ich, dass sie meine ungelebten Träume verwirklichen?

Sich zwischendurch entspannen



Familie, Kinder, Arbeit, vielleicht auch Sorgen oder Heimweh: Da kann manchmal viel Druck und Stress zusammenkommen. Es ist wichtig, dass wir uns zwischendurch immer wieder einmal eine Pause gönnen und bewusst für unsere Entspannung sorgen.

Es reicht nicht zu warten, bis der Druck und Stress endlich nachlassen. Wir müssen selber aktiv etwas tun für unsere Entspannung und Erholung. Der erste Schritt besteht darin, dass wir uns jeden Tag Zeit dafür nehmen – und wenn es auch nur ein paar Minuten sind. Zum Beispiel spazieren, singen, tanzen, lesen, ein Bad nehmen, tief aus- und einatmen, sich kurz hinlegen...

Wann gönne ich mir eine Pause?

Was mache ich, wenn ich mich gestresst fühle?

Welche Formen der Entspannung habe ich schon ausprobiert?

Was hilft mir persönlich am meisten zur Entspannung und Erholung?

Für Sicherheit sorgen und Unfälle vermeiden



Wir können uns nicht gegen alle Gefahren im Leben absichern. Aber es gibt Bereiche, wo wir sehr viel zur Sicherheit unserer Kinder und auch zu unserer eigenen Sicherheit beitragen können.

Ein Viertel aller Unfälle in der Schweiz geschieht im Haushalt: beim Klettern auf einen wackeligen Stuhl, beim Stolpern über den Staubsaugerschlauch etc.

Ein weiterer wichtiger Bereich ist der Verkehr. Schon von früh auf müssen Kinder lernen, die Fussgängerstreifen zu benutzen, nicht bei Rot über die Strasse zu gehen und nicht auf dem Trottoir Ball zu spielen. Immer wieder müssen wir ihnen diese Regeln erklären und sie daran erinnern – auch durch unser Vorbild.

In welchen Bereichen könnte ich besser auf meine Sicherheit oder auf die Sicherheit meiner Kinder achten?

Steige ich beim Fensterputzen manchmal auf einen wackeligen Stuhl?

Überquere ich die Strasse neben dem Fussgängerstreifen, obwohl meine Kinder dabei sind?

Haben meine Kinder einen Ort, wo sie abseits vom Verkehr spielen können?

Meine Sexualität so leben, dass es für mich stimmt



Sexualität ist etwas sehr Persönliches. Jeder Mensch erlebt sie anders und jeder hat andere Bedürfnisse. Sex sollte keine Pflicht sein, sondern Freude bereiten. Gute Sexualität braucht auch zärtliche Worte, kleine Berührungen, Zeit, Aufmerksamkeit und Achtung - Aufmerksamkeit und Achtung nicht nur unserem Partner gegenüber sondern auch gegenüber uns selbst. Sonst riskieren wir, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche übergehen und auch unsere körperliche und seelische Gesundheit nicht schützen. Gegen Aids ist man in einer Partnerschaft geschützt, wenn der Partner und wir selbst treu sind oder wir uns mit Präservativen schützen.

Kann ich meine Sexualität so leben, dass es für mich stimmt?

Kann ich mit meinem Partner über meine sexuellen Wünsche sprechen?

Wie schütze ich mich vor Krankheiten, die über sexuelle Kontakte übertragen werden?

Kann ich mit meinen Kindern über Sexualität reden? Und wenn sie grösser werden auch über Verhütung und Aids? Wenn nicht, wer könnte das tun?

Krankheiten frühzeitig erkennen



Frauen sollten regelmässig zur Kontrolluntersuchung zur Frauenärztin gehen. Je nach Versicherung wird die Kontrolluntersuchung jährlich oder alle drei Jahre von der Krankenkasse bezahlt.

Die Kontrolluntersuchung ist eine gute Gelegenheit, um Fragen rund um die Sexualität, die Verhütung und um sexuell übertragbare Krankheiten zu klären.

Die Frauenärztin zeigt auch, wie die Kontrolle der Brust selbst gemacht werden kann. Frauen sollten ihre Brüste regelmässig auf ungewohnte Veränderungen kontrollieren.

Wenn Krankheiten früh erkannt werden, können sie besser behandelt werden.

Gehe ich regelmässig zur Kontrolle zum Frauenarzt oder zur Frauenärztin?

Weiss ich Bescheid, wie ich meine Brüste selber kontrollieren kann, um ungewohnte Veränderungen zu erkennen?

Falls nicht, wo kann ich mich informieren?

Wo oder wie erhalte ich Informationen in meiner Sprache, wenn ich die lokale Sprache nicht gut spreche?

Eine befriedigende Arbeit haben



Ob wir als Hausfrau und Mutter zu Hause arbeiten oder einer beruflichen Tätigkeit nachgehen: Die Freude an dem, was wir tun, hängt nicht nur von der Arbeit ab, sondern auch von unserer Einstellung dazu. Packen wir die Arbeit mit Energie und Selbstvertrauen an? Sind wir gelangweilt? Oder sind wir gestresst und überfordert? Bekommen wir Anerkennung für die Arbeit? Arbeit zu haben und eine befriedigende Arbeit zu haben, ist nicht selbstverständlich. Manchmal klaffen Wünsche und Realität weit auseinander. Das ist schwierig, aber der Ärger darüber bringt uns nicht weiter. Viel mehr lohnt es sich zu überlegen, wie man seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern könnte. Vielleicht kann ein Kurs in der lokalen Sprache oder eine Weiterbildung dabei helfen.

Gefällt mir meine jetzige Arbeit?

Ob im Haushalt oder auswärts: Wird meine Arbeit geschätzt?

Was kann ich tun, damit mir meine jetzige Tätigkeit besser gefällt?

Wie kann ich meine Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern?

Erholsam schlafen



Wie viele Stunden Schlaf Menschen brauchen, um am Morgen erholt zu sein, ist sehr unterschiedlich. Wichtig ist, dass wir unsere individuellen Bedürfnisse ernst nehmen und unseren Tag-Nacht-Rhythmus, so weit uns das möglich ist, entsprechend gestalten.

Stress, Lärm und Licht können einen erholsamen Schlaf erschweren. Auch aufregende oder unheimliche Fernsehfilme können den Schlaf stören - besonders bei Kindern. Regelmässige Schlafzeiten und kleine Rituale vor dem Schlafen unterstützen einen gesunden Schlaf sowohl bei Erwachsenen wie auch bei Kindern.

Bin ich ausgeruht, wenn ich am Morgen aufstehe?

Was kann ich ändern, damit ich genügend Schlaf habe?

Welche einfachen Mittel kenne ich, um besser einschlafen oder durchschlafen zu können?

Gehen meine Kinder früh genug ins Bett und haben sie ausreichend Schlaf, um sich in der Schule konzentrieren zu können?

Respektiert werden und Gewalt verhindern



Es gibt viele Formen der Gewalt: seelische, körperliche und sexuelle. Gewalt macht krank - auch dann, wenn jemand nicht direkt davon betroffen ist, sondern erlebt, wie eine andere Person erniedrigt oder geschlagen wird.

Kinder beobachten sehr genau, wie die Erwachsenen mit Konflikten umgehen. Wenn die Eltern miteinander diskutieren und einander auch im Streit respektieren, erleben sie, dass man Probleme auch ohne Gewalt lösen kann.

Kinder, die von den Erwachsenen ernst genommen und geachtet werden, lernen, auch selber andere Menschen zu achten und Konflikte nicht mit den Fäusten auszutragen. Schläge, Entwertungen und Drohungen sind keine Erziehungsmittel.

In der Schweiz gibt es in grossen Städten Frauenhäuser, wo Frauen mit ihren Kindern hingehen können, wenn sie Gewalt erleben.

Wie reagiere ich, wenn jemand respektlos mit mir umgeht und mich entwertet?

Was mache ich, wenn eine Freundin mir erzählt, sie werde von ihrem Mann geschlagen? Wo kann sie Hilfe holen?

Was kann ich tun, wenn mein Kind mir nicht gehorcht?

Wie lernen meine Kinder, respektvoll mit anderen Menschen umzugehen?

Gut für sich und das ungeborene Kind sorgen



Auch in der heutigen Zeit, wo die Menschen das Weltall erforschen, ist eine Geburt ein grosses Wunder. Die schwangere Frau kann viel dazu beitragen, dass ihr Kind einen guten Start ins Leben hat. Wenn sie gesund isst, sich genügend bewegt und auf Rauchen und Alkohol verzichtet, sorgt sie gleichzeitig auch für das ungeborene Kind.

Rund um die Geburt braucht die Frau Menschen um sich, die sie unterstützen und ihr Sicherheit geben. Es lohnt sich, diese Zeit schon früh gut zu planen.

Wer hilft mir bei Fragen rund um die Schwangerschaft und Geburt?

Auf was muss ich achten in dieser Zeit?

Bin ich informiert über Geburtsvorbereitungskurse in der Region?

Wie hilft mir die Mütter- und Väterberatung?

Verantwortungsvoll mit Suchtmitteln und Medien umgehen



Wir alle wissen, dass illegale Drogen, Alkohol und Tabak der Gesundheit schaden. Auch Medikamente können süchtig machen ebenso wie beispielsweise übermäßiger Konsum von TV, Computerspielen oder Internet.

Was auch immer wir konsumieren: Wichtig ist, dass wir das Mass verantwortungsvoll im Auge behalten – sowohl bei unseren Kindern wie bei uns selber.

Ein Alarmsignal ist, wenn ich meinen Konsum vor der Familie oder anderen Menschen zu verstecken suche.

Wie oft schauen meine Kinder fern, spielen Computerspiele, oder surfen im Internet? Und wir Erwachsenen?

Wie vereinbare ich mit den Kindern Regeln dafür?

Finde ich für mich das richtige Mass im Umgang mit Tabak, Alkohol und Medikamenten? Wo finde ich Hilfe, wenn mir das schwer fällt?

Schütze ich meine Kinder vor Zigarettenrauch?

Bei gesundheitlichen Problemen die richtige Hilfe holen



Vieles, was unsere Grosseltern wussten über das Heilen von Krankheiten, ist heute noch gültig. Wir müssen nicht wegen jeder Erkältung zum Arzt gehen, aber wir sollten auch nicht zu lange damit warten, wenn wir Beschwerden haben.

Ein vertrauter Hausarzt kennt uns und unsere Kinder und weiss, wann es nötig ist, den Spezialarzt zu konsultieren.

Der Notfalldienst ist für akute, sehr ernste oder lebensbedrohliche Situationen zuständig.

Fachleute gibt es auch für psychische Probleme oder für Schwierigkeiten mit unseren Kindern. Wer in einer schwierigen Situation Hilfe sucht, handelt mutig und verantwortungsvoll.

Kenne ich einfache Heilmittel für leichte Erkrankungen oder Erkältungen? (Tee, Wickel etc.)

Habe ich einen Hausarzt, dem ich vertraue?

Wann gehe ich bei Erkrankungen in die Apotheke, wann zur Hausärztin, wann zum Spezialarzt und wann zur Notfallstation ins Spital?

Nehme ich meine eigenen Erkrankungen gleich ernst wie diejenigen der anderen Familienmitglieder?

Impressum

Idee, Konzept und Herstellung

Andrea Fuchs, Geschäftsstelle Femmes-Tische Schweiz

Fotos

Ursula Markus und Vera Markus, Zürich

Text

Sibilla Schuh, Küsnacht

Mitwirkung Konzept und Text

Ines Tsengas, Femmes-Tische Zürcher Oberland/Biel

Resonanzgruppe

Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Draï, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, Femmes-Tische Zürcher Oberland

Fachliche Beratung

Prof. Felix Wettstein, FH Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Olten
und weitere Fachleute

Gestaltung

Klaus Schönheinz, Wohlen AG

Druck

Künzle Druck AG, Zürich

Finanzielle Unterstützung

Bundesamt für Gesundheit BAG, Nationales Programm Migration und Gesundheit
Die Broschüre ist mit fachlicher und finanzieller Unterstützung durch migesplus.ch entstanden.

 migesplus

Die meisten Frauen auf den Fotos sind Moderatorinnen im Projekt Femmes-Tische Zürcher Oberland.

Allen ein ganz herzliches Dankeschön!

Femmes-Tische

Frauen sprechen über Gesundheit, Erziehung und Prävention

Das Programm bringt mehrheitlich Frauen mit einer Zuwanderungsgeschichte zusammen, die sich in Diskussionsrunden im privaten oder institutionellen Rahmen mit Fragen zu Erziehung, Lebensalltag und Gesundheit auseinandersetzen. Findet eine Femmes-Tische-Gesprächsrunde im privaten Rahmen statt, lädt eine Gastgeberin aus ihrem Bekanntenkreis interessierte Frauen zu sich nach Hause ein. Ist die Gesprächsrunde in Zusammenarbeit mit einer Institution wie Schule oder Familientreff organisiert, werden die Runden mündlich wie auch schriftlich mit Flyern oder Ausschreibungen beworben.

Die Gesprächsrunden finden in der Muttersprache der Teilnehmenden oder in einem interkulturellen Rahmen auf Deutsch, Französisch oder Englisch statt.

Die Teilnahme ist kostenlos. Der Einstieg ins Thema erfolgt über Bildmaterial wie Filme oder Fotokarten.

