



Gesundheits-Tipp

Fernsehfrei... einfach so!

Vier Stunden verbringt der Durchschnittsbürger täglich vor dem Fernseher. Hier einige Anregungen für fernsehfremde Aktivitäten.

Bewegung

- ▶ Gehen Sie raus und bewegen Sie sich. Ein kleiner Spaziergang oder eine Laufrunde bringt den Körper in Schwung.



Freundschaften pflegen

- ▶ Treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden und Bekannten, verbringen Sie gemeinsame Zeit und stärken Sie Ihre sozialen Kontakte.

Lesen

- ▶ Nehmen Sie sich wieder einmal ein Buch zur Hand und genießen Sie ganz bewusst die Zeit des Lesens.

Entspannung

- ▶ Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und kommen Sie zur Ruhe. Eine Fantasie- oder Traumreise kann Sie dabei unterstützen.

Gezielt schauen

- ▶ Hinterfragen Sie Ihren Fernsehkonsum. Geht es um das „Abschalten“ bzw. „Sich-Berieseln-Lassen“ oder steckt dahinter das Bedürfnis nach Information? Tipp: Testen Sie nach Ihrem Gefühl einmal eine fernsehfremde Phase. Oder schauen Sie bewusster und gezielter.

