

Gesund altern – auch im Gefängnis!

Heute werden die Menschen immer älter – aber bleiben sie dabei auch gesund? Das hängt viel von der eigenen Lebensweise ab. Besonders wichtig sind Bewegung und gesunde Ernährung. Wer sich regelmässig bewegt und gesund isst, fühlt sich besser und schützt sich vor Krankheiten wie Herzproblemen, Krebs, Diabetes, Demenz und psychischen Erkrankungen.

Auch wenn es im Gefängnis schwierig sein mag, das umzusetzen, sind kleine Schritte möglich – und sie können helfen, die eigene Situation spürbar zu verbessern.

Bewegung ist wichtig!

Ausdauer: 150 Minuten leichte Bewegung (z. B. Spazieren) oder 75 Minuten anstrengende Bewegung (z. B. Joggen) pro Woche.

Kraft: Zweimal pro Woche Krafttraining (z.B. Kniebeugen oder Hanteltraining)

Beweglichkeit: Dreimal pro Woche Übungen für Balance und Beweglichkeit (z. B. Yoga oder auf einem Bein stehen).

- ▶ Fangen Sie langsam an und steigern Sie nach und nach die Zeit, Häufigkeit und Anstrengung.
- ▶ Auch wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, bleiben Sie so aktiv, wie es geht. Jeder kleine Schritt zählt!

Die richtige Ernährung

Trinken: Jeden Tag mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüssten Tee trinken. Das hilft dem Körper und ist gut für das Wohlbefinden.

Nährstoffe: Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse und Früchte für wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Proteine: Essen Sie bei jeder Hauptmahlzeit eiweissreiche Lebensmittel (z. B. Milchprodukte, Eier, Fleisch, Tofu). Eiweiss stärkt die Muskeln und das Immunsystem.

Für Fragen kontaktieren Sie bitte:

Institut für Bio- und Medizinethik
Bernoullistrasse 28, 4056 Basel



Dieser Flyer wurde 2024 im Rahmen der Forschungsprojekte zu «Altern im Gefängnis» (Agequake) des Instituts für Bio- und Medizinethik der Universität Basel entwickelt, mit Projektfinanzierung durch den Schweizerischen Nationalfonds (Grants Nr. 135035, 166043 und 208326).



Universität
Basel

Institut für
Bio- und Medizinethik

Gesundes Altern im Gefängnis Challenge accepted!

Bleiben Sie
fit!



Gesundes Altern im Gefängnis – nicht einfach, aber wichtig.

Bleiben Sie fit mit diesen Tipps...

Bewegung bringt's

Aktiv bleiben!



- Zähne auf einem Bein stehend putzen.
- 10 Liegestützen vor dem Essen.
- Sit-ups auf dem Bett.
- Alle 20 Minuten aufstehen und ausschütteln.

Man ist was man isst

Gesund essen!

- Obst statt Schokolade zum Dessert.
- Ein Glas Wasser über den Durst.
- Karotte statt Würstchen.
- Nachschlag Gemüse?



Hallo!

Kontakte pflegen

- Rufen Sie an.
- Oder lieber ein Brief?
- Machen Sie den ersten Schritt.



Gehirnjogging!

Fit im Oberstübli



- Sudoku ganz fertigmachen.
- Kreuzworträtsel lösen (oder wenigstens beginnen).
- Ein Buch lesen.

Öfter mal was Neues

Lernen!

- Etwas Neues ausprobieren (und dran bleiben).
- Wie wär's mit Schach, Handstand, Gitarre?
- Oder Zeichnen und Origami?
- Bridge, Uno oder Ping-Pong spielen?



Selbstfürsorge!

Nobody's perfect

- Um Hilfe bitten ist ok.
- Sprechen Sie darüber.
- Lächeln Sie sich im Spiegel an.
- Oder lachen Sie mit anderen.
- Seien Sie nachsichtig mit sich selbst.

