

JUL-TAGESIMPULSE

1	Trinke genug, auch wenn du unterwegs bist – die Blase mag keine Trockenperioden!	BeBo
2	Hol dir Feriengeschmack auf den Teller und plane Rezepte aus der Mittelmeerküche ein.	ER
3	Vor dem Eindunkeln Stolperfallen weg räumen: Gartenschlauch, Schlappen, Spielzeug...	SP
4/5	<i>Mach deinen schönen, gemütlichen Schattenplatz vom Juni zum Ferienplatz und genieße ihn!</i>	SC
6	Erinnere dich an einen Sommerferien-Moment aus deiner Kindheit: Was hat sich leicht angefühlt?	MT
7	Trete 1–2 Minuten im kühlen Wasser oder tauche die Unterarme ein (Gewässer, Brunnen, Becken)	BE
8	Lass dir auch auf öffentlichen Toiletten genügend Zeit für die Blasenentleerung!	BeBo
9	Kalte Protein-Ideen: Kräuterquark, Hummus, Bohnen-Dip, Mozzarella, Feta, 1/4-fett Käse	ER
10	Achtung bei nassen Böden, Poolrändern, fremden Duschen! Rutschig!	SP
11/12	<i>Sommer-Beauty wie früher: frische Farbe auf die Nägel, Fussbad, kühle Beine und eine Extraportion Feuchtigkeitspflege für Haut und Haare!</i>	SC
13	Tu diese Woche an einem Tag so, als wäre Sommerferien. So wie früher.	MT
14	Spiele ein Outdoor-Spiel, das du früher gerne gespielt hast: Boccia, Federball, Frisbee...	BE
15	Achte auf deine Haltung - auch im Sommerkleid und im Badeanzug!	BeBo
16	Geniesse deine Sommer-Drinks in der alkoholfreien Variante! (Bsp. Zerozecco von Aldi)	ER
17	Geh heute bewusst über unebenen Böden und verschiedene Untergründe.	SP
18/19	Mach “Ferienprogramm” - auch wenn du keine Ferien hast!	SC
20	Hol dir ein kleines Feriengefühl zurück: ein Buch im Schatten, Sonnencreme-Duft, Sommerröckli...	MT
21	Geh schwimmen – in die Badi, in einen See oder halte zumindest die Füße ins Wasser.	BE
22	Die Blase mag keine feuchten Badehosen!	BEBO
23	Koch dir am Morgen jeweils ein “Tee-Konzentrat”, das du mit kaltem Wasser verdünnen kannst.	ER
24	Flipflops/Schlappen sind gemütlich, aber nicht ideal für Treppen, Kieswege oder längere Strecken.	SP
25/26	Beende dein kleines Sommerhobby vom Juni: ein Buch, ein Handarbeitsprojekt, ein Rätselheft...	SC
27	Wo darf die neue Woche ein bisschen weniger geplant sein und ein bisschen leichter werden?	MT
28	Mach einen kleinen Abendspaziergang ohne Ziel: wie in den Ferien!	BE
29	Geh zu Hause nicht prophylaktisch auf die Toilette - übe, zu halten.	BEBO
30	Antipasti, Tapas und “Schälelifuetter”: 1x Aufwand, x-mal essen!	ER
31	Übe mal wieder den Einbeinstand! Wie lange kannst du auf einem Bein stehen?	SP
	<i>MT: Monatsthema, BE: Bewegung, BeBo: Beckenboden, ER: Ernährung, SP: Sturzprävention, SC:Selfcare</i>	