

SEP-TAGESIMPULSE

1	Geh heute 20 Minuten zügig walken – so, dass dir etwas wärmer wird.	BE
2	Spanne den Beckenboden heute 5 x ganz bewusst an – und löse ihn danach vollständig.	BEBO
3	Mach eine kleine Vorratsrunde: Was sollte vor dem Herbst noch aufgebraucht werden?	ER
4	Räume häufig benutzte Weg frei: Schuhe, Taschen, Kabel, “Biigeli” auf der Treppe, ...	SP
5/6	<i>Lass dieses Wochenende bewusst etwas unerledigt, das nicht dringend ist.</i>	SC
7	Ist das wirklich deine Aufgabe? Nicht alles, was du siehst, musst du automatisch übernehmen.	MT
8	Mach auf deiner Runde 3 × 1 Minute grössere Schritte und schwing die Arme kräftig mit.	BE
9	Bei jedem Aufstehen vom Stuhl: Beckenboden sanft aktivieren, ausatmen, aufstehen.	BEBO
10	Plane gute Proteinquellen ein: z. B. Hülsenfrüchte, Quark/Skyr, Eier, Fisch, Hüttenkäse oder Tofu	ER
11	Prüfe deine Beleuchtung (auch im Dunkeln): Eingang, Treppe, Gang und Weg zur Toilette	SP
12/13	<i>Plane dir bewusst Zeit für dich ein, bevor sich das Wochenende von selbst füllt.</i>	SC
14	Was erledigst du aus Gewohnheit, obwohl es vielleicht auch jemand anderes übernehmen könnte?	MT
15	Verabrede dich mit jemanden für einen schönen Herbstwalk / -ausflug!	BE
16	Beobachte beim Husten oder Niesen: Kannst du den Beckenboden vorher aktivieren?	BEBO
17	Iss heute mindestens drei verschiedenen Gemüse- und zwei Fruchtsorten.	ER
18	Es wird früher dunkel: kontrolliere deine Taschenlampe und suche/finde das Handy-Licht	SP
19/20	<i>Frag dich bei einer Bitte oder Aufgabe: Möchte ich das wirklich übernehmen? Ist das “meins”?</i>	SC
21	Welche Sommer-Gewohnheit würde dir auch im Herbstalltag guttun?	MT
22	Turn mal wieder ein Video von Andrea! (Videoportal / Youtube: Andrea Pucher)	BE
23	Spanne den Beckenboden 10 x an – ohne Bauch, Po oder Schultern unnötig mitzuspannen.	BEBO
24	Nutze, was jetzt Saison hat: Tomaten, Bohnen, Zucchetti, Zwetschgen, Äpfel oder Trauben.	ER
25	Steh mal wieder auf einem Bein wie ein Flamingo!	SP
26/27	<i>Mach etwas, das dir den Sommer ein Stück in den Herbst hinüberrettet.</i>	SC
28	Beobachte, wie oft du automatisch denkst: „Das mache ich schnell.“	MT
29	Nutze Bank, Mauer oder Treppenstufe: 2 × 10-mal aufstehen/absitzen oder hoch-/runtersteigen.	BE
30	Achte mal wieder darauf, nicht aus Gewohnheit vorsorglich zur Toilette zu gehen.	BEBO
	MT: Monatsthema, BE: Bewegung, BeBo: Beckenboden, ER: Ernährung, SP: Sturzprävention, SC: Selfcare	