



# Take Care – gönn Dir einen Moment für Dich

Ein Angebot der Kampagne «BiL–Balance im Leben»  
des Kantons Thurgau

Mehr zum Thema Älterwerden unter [fokus-alter.tg.ch](https://fokus-alter.tg.ch)

**Take Care – gönn Dir einen Moment für Dich**  
**Quince Dr. med. C. Marti**  
**BiL (Balance im Leben) – ein Angebot des Kantons Thurgau**

Wenn wir älter werden, verändert sich einiges in unserem Leben. Vorher Wichtiges wird unwichtig, anderes nimmt mehr Raum ein als in jungen Jahren. Der Schritt in die Pension und der veränderte Alltag fällt nicht allen leicht. Häufig sind wir auch mit gesundheitlichen Einschränkungen oder der Betreuung von Angehörigen konfrontiert oder wir müssen uns selbst daran gewöhnen, auf Hilfe angewiesen zu sein. Manchmal kommen dann auch der Verlust und die Trauer um liebe Menschen und die Einsamkeit dazu. Dies alles kann zu belastenden und schwierigen Situationen führen.

Gerade in diesen besonderen Lebenslagen ist es wichtig, zur eigenen Gesundheit zu schauen und den Blick zwischendurch auf die guten Seiten des Lebens zu lenken.

Die Kraftquelle «Natur» kann hier eine wichtige Rolle spielen. Neuere Studien zeigen, dass nicht nur der Aufenthalt in der Natur, sondern vielmehr auch die Stärkung der Verbindung zur Natur zu Wohlbefinden und einer Verbesserung der «Balance im Leben» beiträgt.

Hierzu möchte diese Broschüre einen Beitrag leisten. Nutzen Sie die Anregungen, sich auf die «kleinen Dinge» in der Natur zu konzentrieren, um eine kurze Auszeit von Sorgen und Problemen zu nehmen. Gönnen Sie sich auch in schwierigen Situationen täglich einen Moment Zeit für sich und nehmen Sie Abstand vom Alltag.

Wir hoffen, mit dieser Broschüre einen Beitrag zur Balance in Ihrem Leben zu leisten und wünschen Ihnen unerwartete, positive Momente in der Natur.

Dr. med. Cornelia Marti, MPH  
Gesundheitsförderung  
[www.quince.ch](http://www.quince.ch)

Dr. sc. nat. Susanna Schuppisser  
Amt für Gesundheit des Kantons  
Thurgau



Januar

- ..... Achte bewusst auf die Stille in der Natur.
- ..... Entdecke in einem Garten in Deiner Nähe eine blühende Zaubernuss (siehe Bild). Erfreue Dich an den unerwarteten Farbtupfern in der Natur.
- ..... Sieh Deinen Atem am frühen Morgen, wenn Du nach draussen gehst.
- ..... Höre, wie der Schnee unter Deinen Schuhen knirscht.
- ..... Nimm Dir einen Moment Zeit und schaue den Spatzen zu.
- ..... Schau Dir die Landschaft nach einer Frostnacht an. Was strahlt sie aus?
- ..... Findest Du im Wald Spuren im Schnee? Zu welchen Tieren könnten sie gehören?
- ..... Suche Dir einen freistehenden Baum, der kahl in der Landschaft steht. Nun ist vieles sichtbar, das vorher von Blättern verborgen wurde. Was kannst Du entdecken?
- ..... Nimm einen Zweig und schreibe eine Sorge in den Schnee. Überlasse sie dann der Natur.
- ..... Schreibe drei Dinge auf, die Du dieses Jahr draussen in der Natur erleben möchtest.



## Februar

- ..... Sieh wie die Sonne durch den Nebel scheint.
- ..... Laufe entlang eines Baches. Hörst Du das Wasser fließen oder ist es noch gefroren?
- ..... Findest Du schon erste Schneeglöckchen in Deiner Nähe?
- ..... Beobachte wie lange Dein Schatten ist, wenn die Sonne zaghaft durch den Nebel kommt.
- ..... Kannst Du bereits den Buntspecht hören (Info siehe Anhang)?
- ..... Mache ein Foto von den ersten Frühlingsblumen.
- ..... Schauge den Wolken zu. Wohin sie wohl ziehen?
- ..... Welche Geräusche hörst Du jetzt in der Natur?
- ..... An geschützten Orten kannst Du nun schon Krokusse finden. Freue Dich auf den Frühling.
- ..... Schreibe für fünf Tage jeden Tag drei Dinge auf, die Du in der Natur gesehen hast. Wie fühlt sich das an?





- ..... Nimm die wärmende Kraft der Frühlingssonne wahr.
- ..... Erfreue Dich an den Osterglocken, die Farbe in den Alltag bringen.
- ..... Spaziere zu einem Aussichtspunkt, den Du bisher noch nicht gekannt hast. Setze Dich hin und schaue in die Ferne.
- ..... Laufe entlang eines kleinen Baches und höre dem fließenden Wasser zu.
- ..... Beobachte den Sonnenuntergang von einem schönen Platz am Untersee aus.
- ..... Siehst Du den Sternenhimmel über Dir? Welcher Stern leuchtet am Hellsten?
- ..... Setze die ersten Pflanzen in Deinem Garten.
- ..... Viele Vögel kommen nun aus ihrem Winterquartier zurück. Vielleicht möchtest Du mehr über sie wissen (Info siehe Anhang)?
- ..... Finde einen Platz, an dem Du Dich sicher fühlst. Sei für drei Minuten still in der Natur. Wie fühlt sich das an?
- ..... Schreibe drei Dinge auf, die Du heute während Deinem Spaziergang in der Natur gehört hast.



- ..... Achte bewusst auf die verschiedenen frischen Grüntöne im Wald und entspanne Dich dabei.
- ..... Geniesse die Blütenpracht auf dem Altnauer Apfelweg (Info siehe Anhang) und nimm die Schönheit der Natur bewusst in Dich auf.
- ..... Berühre eine Knospe an einem Baum. Wie fühlt sich die Textur an?
- ..... Höre dem Vogelgezwitscher am frühen Morgen zu und genieße das Konzert.
- ..... Wandere zu einem Tulpenfeld. Falls erlaubt, stelle Dir einen Strauss zusammen.
- ..... Beobachte die Rückkehr der Mehlschwalben (Info siehe Anhang) aus dem Winterquartier. Wann kannst Du sie das erste Mal wieder sehen?
- ..... Halte einen Moment inne und höre zu, wie ein frischer Frühlingsregen auf das Dach prasselt.
- ..... Spaziere zu einem Teich und höre den quakenden Fröschen zu. Zu welcher Tageszeit hörst Du sie am besten?
- ..... Die Schönheit der Kirschblüte ist vergänglich. Geniesse den Moment.
- ..... Schreibe drei Dinge auf, die Dir heute Freude bereitet haben.



- ..... Beobachte wie die Wolken ziehen. In welche Richtung und wie schnell sind sie unterwegs?
- ..... Findest Du blühende Schwertlilien in Deiner Nähe?
- ..... Schauge den Bienen zu und nimm ihr Summen bewusst wahr.
- ..... Atme den Duft von Flieder ein. Welche Erinnerungen kommen in Dir hoch?
- ..... Hörst Du schon den Kuckuck rufen?
- ..... Fahre an den Bodensee. Welche Gerüche und Geräusche gehören für Dich zum See?
- ..... Verbringe Deine Mittagspause an einem schönen Platz draussen in der Natur.
- ..... Welche der Blumen, die Du heute findest, gefällt Dir am besten?
- ..... Suche beim nächsten Ausflug einen frischen Holzstoss. Die Durchmesser der gefällten Bäume sind ganz unterschiedlich. Was verbindet Du damit?
- ..... Spaziere der Thur entlang und achte auf die Geräusche der Natur. Was fällt Dir besonders auf? Notiere Deine Eindrücke.



- ..... Finde eine ungemähte Wiese und beobachte das Leben, das sich darin abspielt.
- ..... Suche ein Vogelnest und beobachte die jungen Vögel darin – oder sind sie schon ausgeflogen?
- ..... Erfreue Dich an den blühenden und duftenden Rosen, z.B. in der Rosenstadt Bischofszell (Info siehe Anhang).
- ..... Hörst Du das Zirpen der Grillen?
- ..... Nimm den Duft von frischem Gras ganz bewusst wahr. Wie fühlt es sich an?
- ..... Im Naturschutzgebiet am Immenberg (Info siehe Anhang) wachsen wilde Orchideen. Kannst Du welche sehen?
- ..... Feiere den längsten Tag des Jahres.
- ..... Achte bei Deinem nächsten Spaziergang auf die Schmetterlinge. Welches ist Dein Lieblings-Sommervogel?
- ..... Mach eine kleine Fahrradtour und besuche einige Bauerngärten im Kanton (Info siehe Anhang).
- ..... Fotografiere die erste Rose, die Du heute auf Deinem Weg siehst.





- ..... Atme den erdigen Geruch ein, der nach einem Sommerregen in der Luft liegt.
- ..... Geniesse eine Vollmondnacht.
- ..... Kannst Du einen Adler entdecken, der hoch oben seine Kreise zieht?
- ..... Mache einen Spaziergang im Wald und spüre die kühlende Frische auf Deiner Haut.
- ..... Setze Dich am Ufer des Bodensees auf eine Bank und sieh dem Kommen und Gehen der Schiffe zu. Wie gehst Du mit Veränderungen in Deinem Leben um?
- ..... Welches ist Dein Lieblingsgeräusch in der Natur? Kannst Du es heute hören?
- ..... Finde einen schönen Platz etwas abseits und genieße den Sternenhimmel in einer Sommernacht.
- ..... Fahre zu einem Erdbeerfeld, pflücke eine reife Frucht und nimm das Aroma ganz bewusst wahr.
- ..... Halte Ausschau nach einem Regenbogen. Kannst Du alle sieben Farben sehen? Wo ist der Anfang, wo das Ende?
- ..... Erfreue Dich am Duft von frischem Heu. Schreibe drei Erinnerungen auf, die Du damit verbindest.



- ..... Stehe früh auf und lass die ersten Sonnenstrahlen des Tages auf Deiner Haut tanzen.
- ..... Erfreue Dich an den Seerosen in einem Teich.
- ..... Bade Deine Füße im kühlen Wasser eines kleinen Baches.
- ..... Mach einen Ausflug ins Naturschutzgebiet Hudelmoos (Info siehe Anhang) und beobachte die Libellen.
- ..... Fällt Dir ein Baum auf Deinem Weg besonders auf? Nimm seine Wurzeln bewusst wahr? Wo bist Du verwurzelt?
- ..... Bleib auf einer Brücke, die über einen Bach führt, stehen. Kannst Du Fische im Wasser entdecken?
- ..... Immer im August ist die Zeit der Perseiden. Wünsche Dir etwas, wenn Du eine Sternschnuppe siehst.
- ..... Pflücke frische Himbeeren und bereite ein Dessert zu.
- ..... Lausche dem Donnerrollen eines Gewitters aus der Ferne.
- ..... Notiere drei Dinge, für die Du heute dankbar bist.



- ..... Geniesse einen Sonnenuntergang am Bodensee.
- ..... Schaue bei der Apfelernte zu. Welche Sorten werden geerntet?
- ..... Beobachte eine Weinbergschnecke, die sich vorsichtig und gemächlich bewegt. Entschleunige heute Deinen Tag.
- ..... Achte darauf, wie viele Wildblumen noch blühen.
- ..... Finde einen ruhigen Ort. Geniesse die Ruhe der Natur und verspüre diese Ruhe auch in Dir.
- ..... Mache eine Schifffahrt auf dem Rhein. Nimm Wind und Wasser ganz bewusst wahr.
- ..... Konzentriere Dich heute auf die Geräusche der Natur. Was fällt Dir besonders auf?
- ..... Setz Dich ans Ufer eines kleinen Baches. Schliesse die Augen und höre dem Plätschern des Wassers zu.
- ..... Esse einen frisch gepflückten Apfel.
- ..... Fahre heute zum Arenenberg (Info siehe Anhang). Nimm die Eindrücke in Dich auf und notiere sie am Abend.



# Oktober

- ..... Suche bei Deinem nächsten Spaziergang nach Früchten der Natur. Was findest Du auf Deinem Weg?
- ..... Beobachte eine Spinne und wie sie ihr Netz macht.
- ..... Kannst Du noch einen Apfelbaum voller reifer Früchte entdecken?
- ..... Mache nun einmal in der Woche den gleichen Spaziergang und beobachte die Veränderungen in der Natur (Farben, Gerüche, Geräusche).
- ..... Nimm Dir Zeit, einen Mondaufgang ganz bewusst zu erleben.
- ..... Spaziere entlang eines Rebbergs und erfreue Dich an den leuchtenden Farben des Laubes.
- ..... Die Eichhörnchen legen nun die Vorräte für den Winter an. Beobachte sie dabei. Wie bereitest Du Dich auf den Winter vor?
- ..... Schaue, wie die farbigen Blätter tanzend auf den Boden fallen.
- ..... Trinke ein Glas frisch gepressten Apfelsaft und nimm die Aromen ganz bewusst wahr.
- ..... Schreibe drei Dinge auf, die Du gerne in Erinnerung behalten möchtest.





- ..... Spüre den Herbstwind in Deinen Haaren.
- ..... Hebe einen Stein im Wald auf und schaue, was sich darunter verbirgt.
- ..... Beobachte ein Blatt, das in einen Bach fällt und vom Wasser fortgetrieben wird.
- ..... Sieh, wie sich die Bäume im Herbstwind biegen. Wie gehst Du mit Stürmen in Deinem Leben um?
- ..... Schau einen kahlen Baum genauer an. Was kommt nun zum Vorschein? Was haben die Blätter verborgen?
- ..... Spüre die Feuchtigkeit des Nebels auf Deiner Haut.
- ..... Schau den Vögeln zu, die sich sammeln, um ins Winterquartier zu fliegen.
- ..... Pflanze Frühlingsblumen in Deinem Garten.
- ..... Mache einen Spaziergang im Murg-Auenpark (Info siehe Anhang) im Nebel und spüre die mystische Stimmung.
- ..... Finde einen ruhigen Platz in der Natur. Schreibe eine Botschaft mit allem, was Dir die Natur bereithält (Steine, Zweige, Blätter) und überlasse sie dann der Natur.



# Dezember

- ..... Gehe hinaus in die Natur, egal wie das Wetter ist. Spüre Regen, Wind und Schnee in Deinem Gesicht.
- ..... Laufe zu einem Teich in Deiner Nähe. Welche Bewohner sind das ganze Jahr da?
- ..... Schaue in einer klaren Nacht in den Winterhimmel. Welcher Stern leuchtet zuerst?
- ..... Erfreue Dich an den Christrosen. Sie trotzen der Kälte. Wie kommst Du durch die dunkle Zeit?
- ..... Mache einen Spaziergang am Rhein und atme die klare Winterluft ein.
- ..... Wie schmeckt eine Schneeflocke auf Deiner Zunge?
- ..... Entdecke die Mistelzweige in den kahlen Bäumen. Nun sind sie gut zu sehen.
- ..... Suche nach einem Vogelhaus und beobachte die Vögel. Wie viele Arten kannst Du unterscheiden?
- ..... Die Natur strahlt nun Ruhe und Klarheit aus. Spüre das auch in Dir.
- ..... Denke zurück ans vergangene Jahr. Was war Dein schönster Moment in der Natur? Wie fühlst Du Dich, wenn Du Dich jetzt daran erinnerst?

**Take Care – gönn Dir einen Moment für Dich: ein Angebot, das im Rahmen des Programms BiL (Balance im Leben) des Kantons Thurgaus durchgeführt wird**

<https://fokus-alter.tg.ch/geoerderte-angebote/bil-balance-im-leben.html/11062>

Verantwortlich für Text und Fotos: Dr.med.Cornelia Marti, MPH,  
9470 Buchs SG ([www.quince.ch](http://www.quince.ch))

Feedbacks und Anregungen bitte an [info@quince.ch](mailto:info@quince.ch)

© Quince Dr.med.Cornelia Marti, 9470 Buchs SG

Weitere Informationen:

- ..... <https://arenenberg.ch/gartenwelt/arenenberger-gartenwelt/>
- ..... <https://www.bauergartenroute-thurgau.ch/>
- ..... <https://www.bischofszell.ch/freizeitsehenswuerdigkeiten/16829>
- ..... <https://www.hudelmoos.com/>
- ..... <https://www.stettfurt.ch/leben/freizeit/naturschutzgebiet-immenberg.html/82>
- ..... <https://thurgau-bodensee.ch/de/stories/apfelweg-alttau.html>
- ..... <https://thurgau-bodensee.ch/de/maps/murg-auen-park-874b475a-5699-456a-8108-b9c4cc3f44d1.html>
- ..... <https://www.vogelschutz-tg.ch/>
- ..... <https://www.vogelwarte.ch/de/home/>

Nehmen Sie diese Anregungen zum Anlass für eine kleine tägliche Auszeit und führen Sie sie je nach Ihren gesundheitlichen Möglichkeiten aus.

