



# Gesundheitsnewsletter

## Februar

im Rahmen des Projekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

Diesen Monat haben wir für Sie folgende Anregungen zusammengestellt:



Ein Erholungs- und Bewegungstipp in der Natur: Waldspaziergang und Achtsamkeit



Ein fruchtiges **Gericht** zum Aufwärmen an kalten Wintertagen

*Alle sagten: Es geht nicht. Da kam einer, der das nicht wusste und tat es einfach.*

Goran Kikic nach: <https://www.sinndeslebens24.de/motivationssprueche>



## Waldspaziergang und Achtsamkeit

Sicher gibt es einen Wald in der Nähe, am Stadtrand. Wie wäre es mit einem Spaziergang dort? Um den Erholungseffekt zu vertiefen können Sie unterwegs folgende Übung probieren:

In der Regel laufen wir zielgerichtet von A nach B. Beim Waldbaden geht es darum, den alltäglichen Tunnelblick zu überwinden und den Blick weit zu stellen. Am besten funktioniert das, indem Sie langsam und aufmerksam durch den Wald gehen. Machen Sie bewusst Pausen und nehmen Sie die Natur um sich herum wahr. Welche Bäume, Pflanzen und Tiere entdecken Sie? Vielleicht sehen Sie einen schönen Stein oder einen Ast, der Ihnen gefällt. Sie können so eine Erinnerung mit nach Hause nehmen und an einen Ort legen, wo Sie regelmäßig drauf schauen. So können Sie sich den Spaziergang und das, was Sie dort gesehen haben, ins Gedächtnis zurückrufen.

*Sie möchten noch mehr für Ihre Gesundheit tun? Sprechen Sie gerne Ihren zuständigen Berater im Jobcenter an! Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung*

Quelle: <https://www.baysf.de/de/medienraum/pressemitteilungen/nachricht/detail/achtsamkeitstraining-im-wald-fuenf-tipps-zum-waldbaden.html>

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



## **Möhren-Orangen-Suppe** (2 Personen)

- 250 g Möhren
- kleine Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 400 ml Brühe
- 70 ml Orangensaft
- 1 EL Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 Scheiben Vollkornbrot



Möhren putzen, waschen und in grobe Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Zwiebel in heißem Öl glasig dünsten.

Möhren untermischen und 5 Minuten dünsten.

Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen.

Suppe pürieren, Orangensaft zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Vor dem Verzehr die Sahne unterrühren.

Tipp: Sonnenblumenkerne rösten und die Suppe vor dem Verzehr damit bestreuen.

Quelle: <https://www.in-form.de/rezepte/suppeneintopf/moehren-orangen-suppe/>

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V