



Gesundheitsnewsletter

Mai

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

Diesen Monat haben wir für Sie folgende Anregungen zusammengestellt:



Übungen für eine abwechslungsreiche, bewegte Pause



Ein leckeres **Rezept** mit saisonalem Gemüse



Bewegte Pause

Eine bewegte Pause ist gut für unser Herz, das Immunsystem, unsere Muskeln, unsere Konzentration und auch für das Gemüt, die Stimmung, unsere Erholung und unseren Schlaf.

Deswegen werden Sie doch direkt aktiv – die drei folgenden Übungen können Sie sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchführen:

1. Ahnungsloser

- Beide Schultern in Richtung Ohren ziehen und fallen lassen
- Beim Hochziehen der Schultern lösen Sie gleichzeitig beide Fersen vom Boden und beim Schultersinken setzen beide Füße wieder vollständig auf.
- Der Wechsel von An- und Entspannung und hilft, Verspannungen zu reduzieren.
 - verbessert die Körperwahrnehmung
 - entspannt Schulter- und Nackenmuskulatur
 - beugt Kopfschmerzen vor



2. Aufrichter

- Strecken Sie einen Arm nach oben, Handinnenfläche zeigt zur Decke, Fingerspitzen nach außen.
 - Den anderen Arm gleichzeitig nach unten strecken, Handinnenfläche zeigt zum Boden, Fingerspitzen nach außen
- es entsteht eine Diagonalspannung im gesamten Körper
- einige Sekunden halten, dann die anders herum
- aktivierende Ganzkörperstreckung
 - vertiefte und entspannte Atmung
 - entspannt den Schulterbereich





3. Halspendel

- Führen Sie eine einfache und langsame Pendelbewegung mit dem Kopf durch.

- Pendeln Sie entspannt von der rechten zur linken Schulter. Das Kinn führt am Brustkorb entlang.

→ Die gleichförmige Bewegung im schmerzfreien Bereich

- mobilisiert den Nacken
- löst Spannungen im Schulter- und Nackenbereich
- mindert möglich Verspannungskopfschmerzen



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://froach.de/assets/files/froach-plakat-smart.pdf>



Spargel auf italienische Art (Zutaten für 2 Personen)

- 600 g Spargel
- 60 g weiche Butter
- Kräuter, z.B. Salbei, Oregano, Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss (gerieben)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Dose passierte Tomaten
- 10 Cocktailtomaten
- 200g Mozzarella
- einige Blättchen frischer Basilikum



Die zimmerwarme Butter mit dem Handmixer aufschlagen und mit etwas Salz verrühren. Die Kräuter abzupfen, zusammen mit dem Knoblauch fein hacken und unterheben. Mit Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Spargel sorgfältig schälen und Enden abschneiden.

Den Backofen auf 180 Grad erhitzen. Vom Spargel das unter Drittel schälen und das Ende abschneiden. Spargel mit 1 EL Olivenöl und der Butter mischen. Dann die Spargelstangen nebeneinander in eine eingölte Auflaufform geben. Die passierten Tomaten darauf verteilen und alles für ca. 10 Minuten im Backofen braten.

Die halbierten Cocktailtomaten sowie den zerkleinerten Mozzarella darauf verteilen und das Gemüse etwa 15 bis 20 Minuten weitergaren. Der Spargel gart in dem Olivenöl sowie der Butter und braucht durch Käse und die Tomaten auch keine extra Soße.

Den Spargel warmhalten und mit frischem Basilikum bestreut servieren. Er eignet sich hervorragend als Beilage zu Fleisch, Grillgerichten aber auch so zum Genießen mit frischem Baguette.

Quelle: [Spargel auf italienische Art mit Tomaten und Mozzarella überbacken - Rezept - kochbar.de](http://kochbar.de)

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