



Gesundheitsnewsletter Juni

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

Diesen Monat haben wir für Sie folgende Anregungen zusammengestellt:



Übungen für Körper und Geist



Ein leckeres **Rezept** für ein sommerliches Gefühl: Hähnchen-Reis-Pfanne



Spaziergang und Achtsamkeit

Machen Sie sich auf den Weg – egal ob in den Straßen um Ihre Wohnung, in einem Park oder draußen in der Natur. Laufen Sie einfach drauf los.

Nach einigen Minuten suchen Sie sich ein Stück Weg, das ungefähr 25 Schritte lang ist. Laufen Sie dieses Stück mehrmals ab und versuchen Sie folgende Dinge dabei zu tun (eine Übung ist für einmal Ablaufen des Weges gedacht):

- Laufen Sie den Weg ganz normal
- Achten Sie auf Ihre Fußsohlen: Wie fühlt sich der Boden unter den Füßen an?
- Richten Sie Ihren Blick nach unten auf den Boden unmittelbar vor Ihre Füße
- Versuchen sie weit nach vorne, in die Ferne zu schauen, während Sie laufen
- Richten Sie sich auf, wie wenn Sie eine Krone auf dem Kopf tragen, und schreiten Sie wie ein König/eine Königin

Fallen Ihnen noch andere Möglichkeiten ein, wie Sie den Weg laufen könnten?

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

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



Hähnchen-Reis-Pfanne (für 2 Personen)

- 250 g Hähnchenfilet
- ½ Bund Lauchzwiebel
- 75 g getrocknete Aprikosen
- 2 EL Öl
- 1 Prise Chilipulver
- 200 ml Apfelsaft
- 4-5 EL Sojasoße
- 250 g Basmati Reis
- 1 Prise Salz



Hähnchenfilets in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Aprikosen vierteln.

Jetzt den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Öl in der großen Pfanne erhitzen, Hähnchenscheiben darin unter Wenden 3-4 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln und Aprikosen zufügen, ebenfalls kurz anbraten und mit Salz und Chili würzen. Apfelsaft und 4-5 EL Sojasoße angießen, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen.

Den gekochten Reis unter die Hähnchen-Lauchzwiebel-Pfanne heben und servieren.