



# Gesundheitsnewsletter August

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

Diesen Monat haben wir für Sie folgende Anregungen zusammengestellt:



Einfach zufriedener werden



Ein gesundes und schnelles Gericht für zwischendurch.

*Wer den Tag mit einem Lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen.*

Cicero

## Einfach zufriedener werden

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



Durch positives Denken werden Sie zufriedener mit Ihrem Leben! Und darüber hinaus gibt es noch viele weitere positive Effekte ...

- Sie werden energiegeladener und glücklicher
- Sie lassen sich von negativen Ereignissen weniger stark beeinflussen
- Sie haben eine positive Ausstrahlung
- Sie ziehen aus negativen Erlebnissen neue Erkenntnisse
- Sie können Probleme besser lösen
- Und last but not least: Sie leben länger und gesünder – wissenschaftlich erwiesen!

Lächeln Sie sich und Ihre Mitmenschen öfter mal an – denn Menschen, die eine freundliche Miene haben, erzeugen bei sich (und anderen) gute Laune und positive Gefühle. Mit Lächeln und Lachen wird eine positive Lebenseinstellung und positives Denken verbunden.

**Übung:** Lächeln Sie mal ganz bewusst, wenn Sie nicht gut gelaunt sind. Das hebt die Stimmung. Die sogenannte Facial-Feedback-Hypothese besagt, dass allein durch das Hochziehen der Mundwinkel und die dadurch verbundene Muskelaktivität bestimmte Regionen im Gehirn angeregt werden, die für gute Stimmung sorgen. Probieren Sie es aus – es funktioniert.

Ergebnis: Mit einem Lächeln auf Ihrem Gesicht, werden Sie sofort merken, wie sich Ihre Stimmung positiv verändert.

Machen Sie sich jeden Tag ein positives Erlebnis zunutze, schreiben Sie dieses auf und polen Sie dadurch Ihr Gehirn auf positiv. Jedes Mal, wenn Sie das Blatt Papier in die Hand nehmen, sehen Sie, dass ein Tag viele positive Erlebnisse hatte. Sie sind wie Sonnenstrahlen im tristen Alltag.

**Übung:** Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die an diesem Tag für Sie positiv waren – die gut gelaufen sind. Führen Sie diese Liste mindestens zwei Wochen lang.

Ergebnis: Sie lernen mit der Zeit vermehrt das Positive zu sehen

*Quelle: Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress"*

**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**



## Thunfisch Wraps

- 2 Tortilla Wraps
- 150 g Dose Thunfisch
- 2 gekochte Eier
- 50 g geriebener Käse
- 2 Tomaten
- Blattsalat
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer



Die Flüssigkeit aus der Thunfischdose abgießen und den Thunfisch etwas ausdrücken.

In einer Schüssel Thunfisch mit Salz, Pfeffer, Essig und Joghurt vermischen und würzig abschmecken.

Die Eier schälen und in Scheiben schneiden. Zwei Blätter Salat waschen.

Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden.

Nun alle Zutaten in einer Reihe in die Mitte des Tortilla Wraps verteilen.

Die Enden einschlagen und den Wrap zu einer Rolle aufrollen. In der Hälfte durchschneiden und genießen.