



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

jobcenter
Saalfeld-Rudolstadt

Gesundheitsnewsletter September

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

Diesen Monat haben wir für Sie folgende Anregungen zusammengestellt:



Die Macht der kleinen Schritte



Ein Rezept, welches ein sommerliches Urlaubsfeeling nach Hause bringt.

„Eine schlechte Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen, man muss sie Stufe für Stufe die Treppe hinuntertragen.“

Mark Twain

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





Die Macht der kleinen Schritte

Die Macht der kleinen Schritte beruht unter anderem auf dem sogenannten 1-Minuten-Prinzip. Das bedeutet, sich mit einer bestimmten Sache genau eine Minute lang zu beschäftigen – Tag für Tag, genau zur selben Zeit.

Nehmen Sie sich etwas vor – das kann eine Minute Seilspringen sein oder auch eine Minute über die Ernährung des Tages nachzudenken. Wenn die Zeit auf nur eine Minute begrenzt ist, sind diese Aufgaben leicht zu erfüllen und die Suche nach Ausreden fällt ziemlich schwer.

Das Erfolgsgefühl, eine Minute lang, intensiv etwas für die Gesundheit getan zu haben, wird Sie ermutigen, diese Zeit auszuweiten. Dann kann aus der einen Minute schon mal z.B. eine 20-minütige Meditation werden – probieren Sie es einfach aus!

Na dann: Legen Sie los! Was wird Ihr erster Mini-Schritt auf dem Weg zum großen Erfolgserlebnis sein?

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



Mediterran gefüllte Zucchini

- 2 Zucchini, mittelgroß
- 120 g Reis
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Tomaten
- 100 g Feta
- 1 TL mediterrane Kräuter
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Den Reis mit der doppelten Menge Wasser nach Packungsangabe kochen. Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Währenddessen Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten und Feta würfeln. Die Zucchini der Länge nach halbieren. Das innere Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben, sodass eine Mulde entsteht. Das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch kurz darin anschwitzen.

Tomatenwürfel und Zucchinifruchtfleisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und mediterranen Kräutern würzen und für ca. 5 Minuten dünsten.

Den fertig gekochten Reis und die Hälfte des Fetas mit in die Pfanne geben, mit dem Gemüse vermischen und weitere drei Minuten dünsten. Gegebenenfalls nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die ausgehöhlten Zucchinihälften in eine mit Olivenöl bepinselte Auflaufform geben. Die Reismischung in die Zucchini füllen und den restlichen Feta darauf verteilen.

Die gefüllten Zucchini für 10-20 Minuten in den Ofen geben.

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