



Gesundheitsnewsletter

März

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

Diesen Monat haben wir für Sie folgende Anregungen zusammengestellt:



Übungen für den Kopf - Gehirnjogging



Ein blitzschnelles **Rezept** für zwischendurch



Gehirnjogging

1. Buchstaben streichen

Für diese Gehirnjogging-Übung benötigen Sie eine Zeitung und einen Stift.

Nehmen Sie sich eine beliebige Seite der Zeitung vor und streichen einen vorher festgelegten Buchstaben auf der gesamten Seite durch. Diese Übung fordert und fördert enorm Ihre Konzentrationsfähigkeit.

2. Wie viele Schritte?

Diese Übung klingt zwar einfach in der Umsetzung, ist sie aber nicht.

Täglich legen Sie mehrere Wege zu Fuß zurück. Zählen Sie (bei längeren Wegen) Ihre Schritte. Verzählen Sie sich, beginnen Sie mit dem Zählen erneut von vorne.

Die Übung können Sie beispielsweise ebenso bei einem Spaziergang oder beim Joggen durchführen.

3. Rückwärtssprechen

Das Rückwärtssprechen fordert das Gehirn auf ganz besondere Art und Weise.

Das **Sprachzentrum** sowie die **Konzentrationsfähigkeit** werden hier auf die Probe gestellt, indem Sie sich einen beliebigen Satz ausdenken und diesen versuchen, rückwärts zu sprechen.

Sie beginnen beim letzten Wort und enden beim ersten. Im Laufe der Zeit wird es Ihnen gelingen, immer schneller rückwärtszusprechen.

Steigerung: Eine weitere Herausforderung besteht darin, nicht nur den Satz rückwärtszusprechen, sondern jedes einzelne Wort.

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



Blitzpizza

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 4 Tomaten
- Zwiebel
- 4 TL Tomatenmark
- 4 Scheiben Schnittkäse
- Basilikum oder Petersilie



Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Toastscheiben mit Tomatenmark bestreichen und anschließend erst die Tomatenscheiben und dann die Zwiebelringe auf den Toast legen.

Mit einer Scheibe Käse abdecken. Im Backofen etwa 5-10 Minuten bei 150°C überbacken. Mit Basilikum oder Petersilie bestreuen.