

Tipps und Tricks gegen Langeweile, für Senioren

Rund um gesund Leben

Rezept-Idee/gesunder Obstsalat:

Was benötigt wird: (ganz nach Belieben)

- Bananen
- Äpfel
- Orangen
- Kiwis
- Rosinen
- Mango
- Granatapfelkerne
- Ahornsirup / Honig(zum Süßen)

Zubereitung:

Einfach alle gewünschten Zutaten für den vitaminreichen Obstsalat schälen, klein schneiden und in einer Schüssel vermengen. Geht schnell und ist ein super Vitamingeber für Groß und Klein.

Aktiv-Idee / Gänseblümchenmarsch:

Nicht nur die Ernährung ist wichtig, wenn es um gesund Leben geht. Auch frische Luft und Bewegung ist für den Körper von großer Bedeutung.

→ Bei Wind und Wetter für mindestens 30 Minuten an die frische Luft gehen.

Ziel: so viele Gänseblümchen wie möglich zählen.

Gänseblümchen die ich gezählt habe: _____

Tipp: Gerne auch andere Pflanzen oder Objekte zum zählen verwenden.... , Spaß steht dabei an vorderster Stelle.

1 URL, BILD, abgerufen am 02.4.20 <https://pixabay.com/de/photos/f%C3%BC%C3%9Fe-zehen-barfu%C3%9F-kind-junge-haut-2358333/>

2 URL, BILD, abgerufen am 02.04.20 <https://pixabay.com/de/illustrations/person-mensch-freude-110305/>

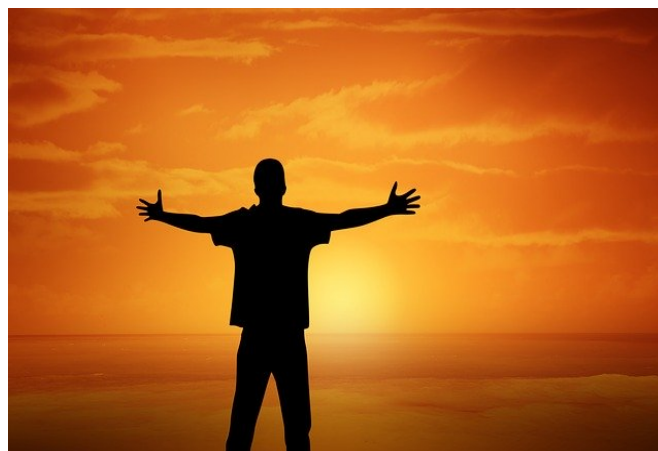
Wie wär`s → auch Geist und Gedanken brauchen manchmal etwas frische Luft.

Versuchen sie eine kleine 5 minütige Meditations-Übung:
Suchen Sie sich einen ruhigen Raum/ Ort und versuchen Sie für 5 Minuten zu Lächeln. Schwierig hierbei ist: lächeln Sie im Geist, lächeln Sie mit dem Gesicht und lächeln sie bis hin zur kleinen Fußzehe.



1

Wie wär`s → Vitamin D tanken ist für Körper und Geist besonders wichtig und heilsam. Nutzen Sie die ersten warmen Sonnenstrahlen aus. Setzen sie sich ein Weilchen in die Sonne und lassen Sie ihre Seele einmal baumeln.



2

1 URL, BILD, abgerufen am 02.4.20 <https://pixabay.com/de/photos/f%C3%BC%C3%9Fe-zehen-barfu%C3%9F-kind-junge-haut-2358333/>

2 URL, BILD, abgerufen am 02.04.20 <https://pixabay.com/de/illustrations/person-mensch-freude-110305/>

Das Obst/Gemüse-Alphabet:

So funktioniert's:

Versuchen Sie alphabetisch zu jedem Buchstaben eine Obst- oder Gemüsesorte zu finden. Gibt es bei jedem Buchstaben eine Obstsorte oder Gemüsesorte?

Los geht's:

A= Apfel, _____

J= _____

S= _____

B= _____

K= _____

T= _____

C= _____

L= _____

U= _____

D= _____

M= _____

V= _____

E= _____

N= _____

W= _____

F= _____

O= _____

X= _____

G= _____

P= _____

Y= _____

H= _____

Q= _____

Z= _____

I= _____

R= _____

1 URL, BILD, abgerufen am 02.4.20 <https://pixabay.com/de/photos/f%C3%BC%C3%9E-zehen-barfu%C3%9F-kind-junge-haut-2358333/>

2 URL, BILD, abgerufen am 02.04.20 <https://pixabay.com/de/illustrations/person-mensch-freude-110305/>