



MEIN „TUT GUT!“

MAGAZIN

*Fit und gesund
bis ins hohe Alter!*

Herbst/Winter

BEWEGUNG

Machen Sie regelmäßig Bewegung an der frischen Luft!

ERNÄHRUNG

Stärken Sie bewusst Ihr Immunsystem im Winter!

MENTALE GESUNDHEIT

Rätseln Sie sich fit und bleiben Sie neugierig!



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at

*„Das Leben ist wie Fahrrad fahren.
Um die Balance zu halten,
musst du in Bewegung bleiben.“*

Albert Einstein



„Die Gesundheit unserer niederösterreichischen Landsleute liegt uns sehr am Herzen. Dazu gehört auch, die mentale und körperliche Fitness bis ins hohe Alter zu erhalten und gerade in der zweiten Lebenshälfte ein Augenmerk auf ausgewogene Ernährung zu legen. Unser „Tut gut!“-Magazin liefert Ihnen dazu wertvolle Tipps und Anregungen. Viel Freude beim Durchblättern! Bleiben Sie gesund!“

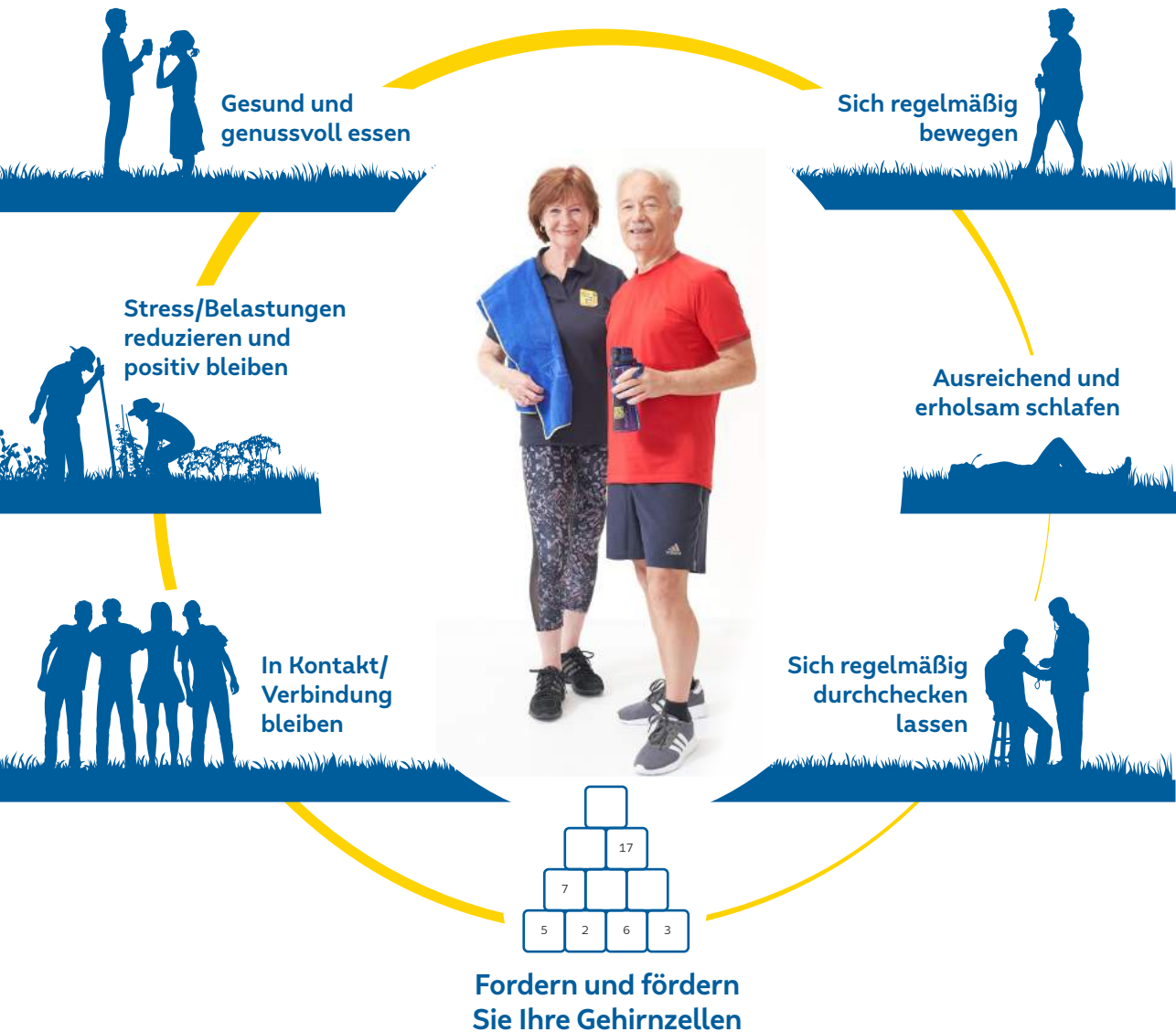
Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

Ludwig Schleritzko
Landesrat



Gesund älter werden

TIPPS FÜR EIN LEBEN IN GESUNDHEIT



Gesund und fit durch den Winter

- Festes Schuhwerk sorgt für besseren Halt und bringt Sie sicher durch den Winter
- Nutzen Sie, so oft es geht, das Tageslicht
- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft – mit einem täglichen Spaziergang
- Geben Sie anderen Personen Bescheid, wenn Sie allein unterwegs sind
- Kommen Sie sicher durch den Winter mit heller Kleidung und dem Zwiebel-Look
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und auf eine ausreichende Vitaminversorgung, z. B.: Vit. D
- Trinken Sie ausreichend – mind. 6 Gläser Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag
- Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Wechselduschen, Sauna- oder Infrarotkabinenbesuchen
- Vorsicht Virusfalle – waschen Sie regelmäßig Ihre Hände





KÜRBISRISOTTO

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

- 1 Butternusskürbis (oder ½ Hokkaidokürbis)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 ½ Häferl Risotto- oder Rundkornreis
- 3 ½ Häferl Gemüsesuppe (oder warmes Wasser)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Basilikum
- 2 Handvoll geriebener Parmesan (oder Mozzarella, Emmentaler)

Zubereitung

Kürbis waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel würfeln, in Olivenöl leicht anbraten, Kürbiswürfel dazugeben und mitbraten. Reis hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis er glasig ist. Mit Gemüsesuppe oder Wasser aufgießen und bei geringer Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen. Je nach Geschmack mit zerdrückten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel würzen. Kurz vor dem Servieren geriebenen Parmesan unterheben und mit Basilikum bestreut servieren. Dazu passt besonders gut Rucolasalat mit Balsamico-Honig-Dressing. Das Risotto kann auch als Beilage zu Fleisch oder Fisch serviert werden.



GESUNDHEITS-TIPP:

Mit seinem hohen Wassergehalt und seinen vielen wertvollen Nährstoffen (Kalium, Beta-Carotin, Vitamin A) leistet der Kürbis einen wichtigen Beitrag zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung.

Weitere „Tut gut!“-Rezeptideen mit regionalen und saisonalen Zutaten finden Sie unter www.noetutgut.at/infomaterial



Mit Sprichwörtern bringen wir Schwung in unsere Gehirnzellen

Hier sind leider einige bekannte Sprichwörter etwas durcheinandergeraten! Finden Sie heraus, wie sie richtig lauten?

1. Stille Eisdecken sind hart.

Lösung: Stille Wasser sind tief.

2. Übung macht den Skifahrer.

Lösung: _____

3. Stetes Tauen höhlt den Eisblock.

Lösung: _____

4. Vor lauter Schneeflocken den Schnee nicht mehr sehen.

Lösung: _____

5. Wer andere mit Schneebällen bewirft, bekommt selber einen ab.

Lösung: _____

6. Abwarten und Punsch trinken.

Lösung: _____

7. Geteilte Jause ist halbe Jause.

Lösung: _____

8. Kommt Zeit, kommt Schnee.

Lösung: _____



Wandern – mehr als nur Bewegung

Wandern gehört seit vielen Jahren zu den drei beliebtesten Sportarten der Österreicherinnen und Österreicher. Das ist allerdings nicht verwunderlich, denn das Wandern bietet viel mehr als nur Bewegung.

Die Vorzüge des Wanderns – vor allem in den abwechslungsreichen Regionen Niederösterreichs – liegen auf der Hand.

- Sie können immer und beinahe überall wandern. Sogar im Winter. Wenn es eisig ist, können Sie Spikes oder Grödel verwenden.
- Sie brauchen für einfache Wanderungen keine spezielle Ausrüstung
- Wandern bietet die Möglichkeit, auch in einer Gruppe mit unterschiedlich gut trainierten Personen ein gemeinschaftliches Erlebnis auf sportlicher Ebene zu genießen
- Sie können auch kurze Pausen im Alltag jederzeit fürs Wandern nutzen
- Wandern bildet die ideale ausdauerbezogene Trainingsgrundlage für fast alle anderen Sportarten
- Wandern hat sowohl auf unseren Körper als auch auf unsere Psyche eine ausgleichende Wirkung





Was sind Ihre wichtigsten Gründe, weshalb Sie Wanderungen unternehmen?

Haben Sie vielleicht auch schon den einen oder anderen der 80 „Tut gut!“-Wanderwege ausprobiert? Wenn ja, auf welchen dieser Wanderwege waren Sie bereits unterwegs?

Sollten Sie die „Tut gut!“-Wanderwege noch nicht kennen, so können Sie sich unter www.noetutgut.at/wanderweg informieren. Kürzere Rundwege in zentraler Lage finden Sie unter www.noetutgut.at/schrittweg



Wandern mit Genuss

Wandern ohne Jause oder Gasthaus? Das ist fast undenkbar. Wandern und Kulinarik gehören ganz einfach zusammen. Die Frage, ob die Jause oder doch eher die Einkehr in einem Wirtshaus bevorzugt wird, ist eine wichtige, wenn es um die Verpflegung während einer Wanderung geht.

Wanderjause

Pausen während des Wanderns sind eine gute Möglichkeit, die eigenen Sinne zu schärfen, aber auch, um die Energiereserven wieder aufzufüllen. Eine ausgewogene Jause gibt Kraft und Energie, um gut gestärkt den weiteren Weg in Angriff nehmen zu können.

Eine schmackhafte Mahlzeit aus frischen Lebensmitteln – am besten aus der Region – rundet eine herrliche Wanderung wunderbar ab. Was findet sich in Ihrer Jausenbox, wenn Sie sich für eine Wanderung entscheiden?

- Apfel
- Gurke
- Brot
- Käse
- Aufstrich
- Ei
- Nüsse
- Müsliriegel
- Wasser

Anderes:



Zahlreiche Tipps für eine gesunde Jause und Rezepte finden Sie unter www.noetutgut.at/infomaterial



Wanderwirt

Entlang eines jeden „Tut gut!“-Wanderwegs gibt es zumindest einen Wanderwirt. Hungrige Wanderinnen und Wanderer sind dort herzlich willkommen. Um für die weitere Route gestärkt zu sein, sollte das richtige Menü ausgewählt werden. Gemüse und Salat versorgen Sie mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen, eine Beilage (z. B. Reis oder Erdäpfel) mit Kohlenhydraten und eine Eiweißquelle (z. B. Fisch, Hühnerfleisch oder Käse) mit „Kraftstoff“ für Ihre Muskulatur.



Bei welchen Wanderwirten sind Sie bereits eingekehrt?

Alle Informationen zu den „Tut gut!“-Wanderwegen und den Wanderwirten finden Sie unter www.noetutgut.at/wanderweg

Bastelanleitung für Engel

Wann haben Sie das letzte Mal etwas gebastelt? Basteln steigert nicht nur die Kreativität, sondern verbessert unsere Motorik, Koordination und Konzentration. Außerdem macht es Spaß! Probieren Sie es einfach mal wieder aus!

Man benötigt:

- 3 Seiten mit Noten aus einem alten Notenheft
- 1 Holzkugel
- 1 Schnur zum Aufhängen
- Bastelkleber

Los geht's:

1. Falten Sie zuerst zwei Seiten von der kürzeren Seite aus wie eine Ziehharmonika
2. Danach eine Seite von der langen Seite aus falten
3. Knicken Sie dann die drei fertigen Teile jeweils einmal in der Mitte und kleben Sie sie so zusammen, dass ein Fächer entsteht
4. Die beiden kürzeren Teile werden nun seitlich an den längeren Mittelteil geklebt
5. Jetzt wird die Holzkugel als Kopf zwischen die Flügel geklebt und eine Schnur zum Aufhängen wird an der Kugel mit Klebstoff fixiert
6. Zum Schluss wird das gefaltete Papier vorsichtig auseinandergezogen und der Notenengel ist fertig





Selbstständig bis ins hohe Alter

Mobil von unten nach oben

Ausgangsstellung: Sitz

Der Blick ist nach vorne gerichtet, das Kinn leicht herangezogen und der Nacken lang. Becken und Wirbelsäule sind aufgerichtet. Die Füße sind hüftbreit am Boden positioniert, die Zehen und Knie zeigen nach vorne.



Übung 1: Fußgelenksmobilisation

Ziehen Sie abwechselnd den linken und rechten Vorfuß hoch. Die Ferse bleibt dabei am Boden. 10–12 Mal wiederholen.

Übung 2: Kniemobilisation

Die Fersen sind unter den Knien positioniert. Strecken Sie abwechselnd ein Bein langsam aus, bis das Knie gestreckt ist, und setzen Sie es wieder ab. 10–12 Mal wiederholen.



Übung 3: Hüftmobilisation

Marschieren im Sitz: Heben Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach oben und setzen Sie es wieder ab. Die Ober- und Unterschenkel bleiben dabei im rechten Winkel zueinander.

Übung 4: Mobilisation der Wirbelsäule und Schultergelenke

Nehmen Sie einen Gegenstand (z. B. einen kleinen Ball) in die rechte Hand und bewegen Sie ihn mit gestrecktem Arm diagonal von unten (Beckenhöhe) nach oben. Schauen Sie dabei mit den Augen und einer Kopfbewegung dem Ball nach. Arm wieder senken und dasselbe nun mit links.





Einkaufen und kochen – einfach und praktisch!

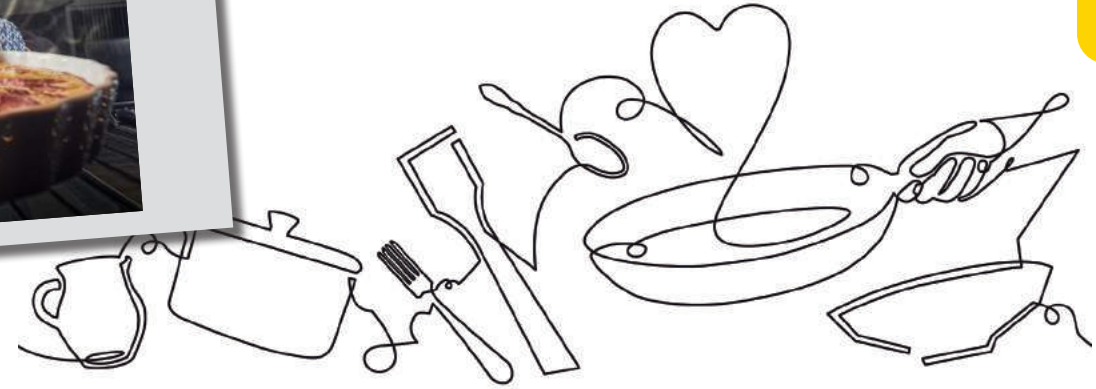
Kennen Sie die Mühseligkeit, für eine Einzelperson oder wenige Personen einzukaufen? Verpackungseinheiten sind oft zu groß, die Produkte zu schwer zum Tragen und das Stehen in der Küche beim Kochen ist manchmal schon beschwerlich.

Mit dem Älterwerden macht es durchaus Sinn, sich den Einkaufs- und Kochalltag etwas zu erleichtern.

INFO-BOX:

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse kontinuierlich ab. Bewegung und eine regelmäßige, ausgewogene und vor allem eiweißreiche Ernährung sind gute Möglichkeiten, dem Abbau entgegenzuwirken und so den gesundheitlichen Folgen, Krankheiten oder Stürzen vorzubeugen.

Wir haben ein paar praktische Tipps für Sie zusammengestellt.



#1: Wenn schon kochen, dann gleich ordentlich. Gleich mehrere Portionen zu kochen spart Zeit, Geld und Energie und es ist, wenn es beim nächsten Mal schnell gehen muss, gleich was zur Hand!

#2: Auch Fertigprodukte können eine gute Lösung sein! Das Sortiment ist heutzutage breit aufgestellt – es gibt immer mehr regionale und saisonale Produkte zur Auswahl. Vielleicht verkauft der Bauernladen bei Ihnen um die Ecke fertige Semmelknödel, die Sie noch nie probiert haben?

#3: Hälfte-Hälfte. Eine Mahlzeit muss nicht ausschließlich aus Fertigprodukten oder frischen Zutaten bestehen. Mit frischer Rindsuppe, kombiniert mit Kaspressknödeln z. B. vom Hofladen, erhält man eine schmackhafte, ausgewogene Mahlzeit!

#4: Die ewige Geschichte mit den Packungsgrößen. Manchmal ist es ratsam, auch Produkte zu kaufen, die es nur in größeren Einheiten gibt, und diese dann auf Vorrat zu verarbeiten oder mit Freundinnen und Freunden, den Kindern oder Bekannten zu teilen.



Gehen Sie mit mehr Achtsamkeit durchs Leben

Aber was steckt dahinter?

Das Konzept der „Achtsamkeit“ stammt ursprünglich aus dem Buddhismus, wurde aber inzwischen von der westlichen Psychologie übernommen. **ACHTSAM SEIN** bedeutet:

- Voller Aufmerksamkeit für die Gegenwart sein
- Im aktuellen Augenblick leben, nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft
- Wahrnehmen, was ist (sich nicht erinnern, was war, oder sich vorstellen, was sein wird), ohne etwas daran ändern zu wollen
- Nicht an auftauchenden Gefühlen und Gedanken hängen bleiben, sondern sie loslassen und die Aufmerksamkeit wieder dem gegenwärtigen Erleben zuwenden

Achtsamkeit hat eine Reihe von positiven Auswirkungen:

- Weniger Grübeln, weniger soziale Ängste, weniger Depressionen ...
- Fördert den Optimismus, das eigene Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit



Nun eine kleine Achtsamkeitsübung:

● Was bringt Sie zur Ruhe?

Bestimmt gibt es Personen, Dinge, Lieder oder Tätigkeiten, bei denen Sie ganz ruhig werden.

Machen Sie sich diese Ruhepole bewusst und umgeben Sie sich mit ihnen – so oft es Ihnen möglich ist.





Tanzen ab der Lebensmitte

- Regelmäßiges Tanzen ist ein ideales Ganzkörpertraining – es beinhaltet viele gesundheitliche Aspekte wie Beweglichkeit, Gangsicherheit, Koordinationsfähigkeit und Orientierung und ist auch ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauf-Training.
- Durch Freude an Musik und Bewegung sendet das Gehirn die Botenstoffe Endorphin und Serotonin aus. Das sind die Stoffe, die in uns die bekannten Glücksgefühle auslösen.
- Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen die positive Wirkung des Tanzens auf das Denkvermögen. Durch das Erlernen von Choreografien und das Umsetzen im Tanz werden im Gehirn neue Verbindungen geschaffen und die geistige Leistungsfähigkeit wird erhöht. Sich an bestimmte Bewegungsmuster zu erinnern und sie wiederzugeben, ist eines der besten Mittel, dem im Alter so gefürchteten Verlust der geistigen Kompetenz entgegenzuwirken.
- Auch die soziale Bindung in einer Gruppe und die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft stellen einen der vielen positiven Aspekte dar

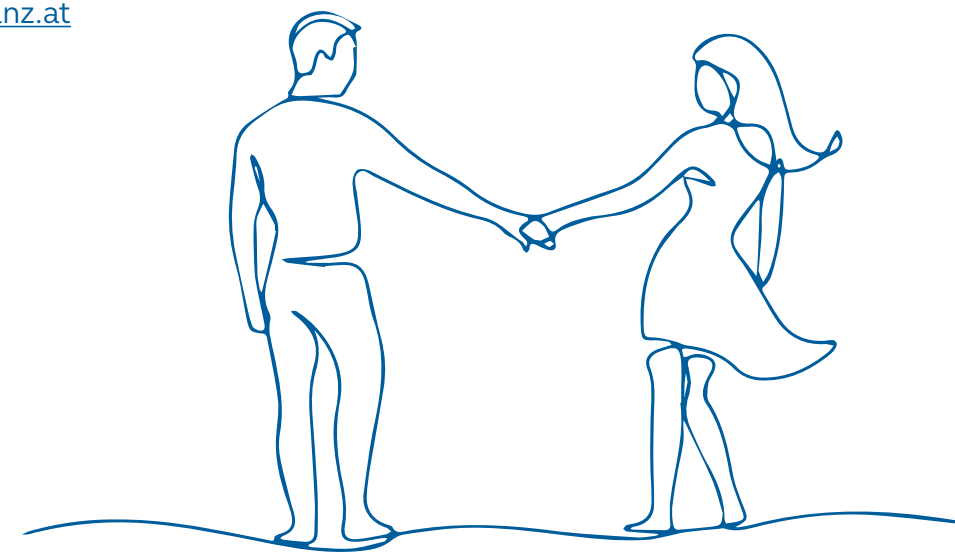


Es gibt viele Initiativen und Institutionen in Niederösterreich, die Tanz als Bewegungsangebot anbieten.

Besonders für die ältere Generation gibt es das Angebot „Tanzen ab der Lebensmitte“. In rund 150 aktiven Tanzgruppen in ganz Niederösterreich wird hier regelmäßig gemeinsam getanzt.

Zu „Tanzen ab der Lebensmitte“ können Sie – unabhängig von Ihrem Alter – gerne allein oder mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner kommen. In vielen Tanzgruppen wird auch eine Schnupperstunde angeboten.

www.tanzenabderlebensmitte.at
www.seniorentanz.at





Erkältung ade – mit einem starken Immunsystem durch die kalte Jahreszeit

Die Herbstsaison hat Einzug gehalten und damit steht auch die Erkältungssaison vor der Tür. Der ideale Zeitpunkt, um sich mit der Stärkung der eigenen Abwehrkräfte zu beschäftigen. Unsere Abwehrkräfte schützen uns vor Bakterien und Viren und sind daher ständig im Einsatz.

Ein einzelnes Lebensmittel kann zwar keine Infektion verhindern, eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen können aber dazu beitragen, uns gegen Viren und Co. optimal zu wappnen. Greifen Sie regelmäßig zu frischen regionalen und saisonalen Lebensmitteln, damit der Körper diese Nährstoffe aufnehmen kann. Den Klassiker unter den „Erkältungsvitaminen“ kennen Sie bestimmt: das Vitamin C! Eine Erkältung wird zwar durch eine Extraportion Vitamin C nicht verhindert, jedoch kann es dazu beitragen, dass sie weniger lange dauert und milder verläuft.



Nun sind Sie an der Reihe!

In welchem Lebensmittel ist mehr Vitamin C enthalten?

- a) Paprika
- b) Erdäpfel

Ausreichend Vitamin C steckt auch in Beeren, Kohl und Zitrusfrüchten.



Auch **Vitamin D** ist auf vielfältige Weise für eine funktionierende Immunabwehr wichtig. Vitamin D wird vom Körper durch Sonneneinstrahlung in der Haut selbst gebildet und eine kleine Menge wird über das Essen aufgenommen. Vitamin D findet man in fettreichen Fischen, Pilzen und Eiern.

Bei den Spurenelementen helfen uns vor allem **Zink, Eisen** und **Selen** für eine gute Immunabwehr. Fleisch ist als Eisenlieferant allseits bekannt. Es gibt jedoch auch einige pflanzliche Lebensmittel, die zur Eisenzufuhr dienen.

Welche pflanzlichen Lebensmittel sind Ihrer Meinung nach eisenreich?

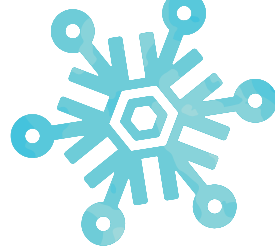
(2 Antworten sind richtig)

- a) Äpfel
- b) Kürbiskerne
- c) Eierschwammerl
- d) Naturjoghurt

Gute Zinklieferanten sind Fleisch, Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Selen kommt vor allem in verschiedenen Nüssen und Samen vor.

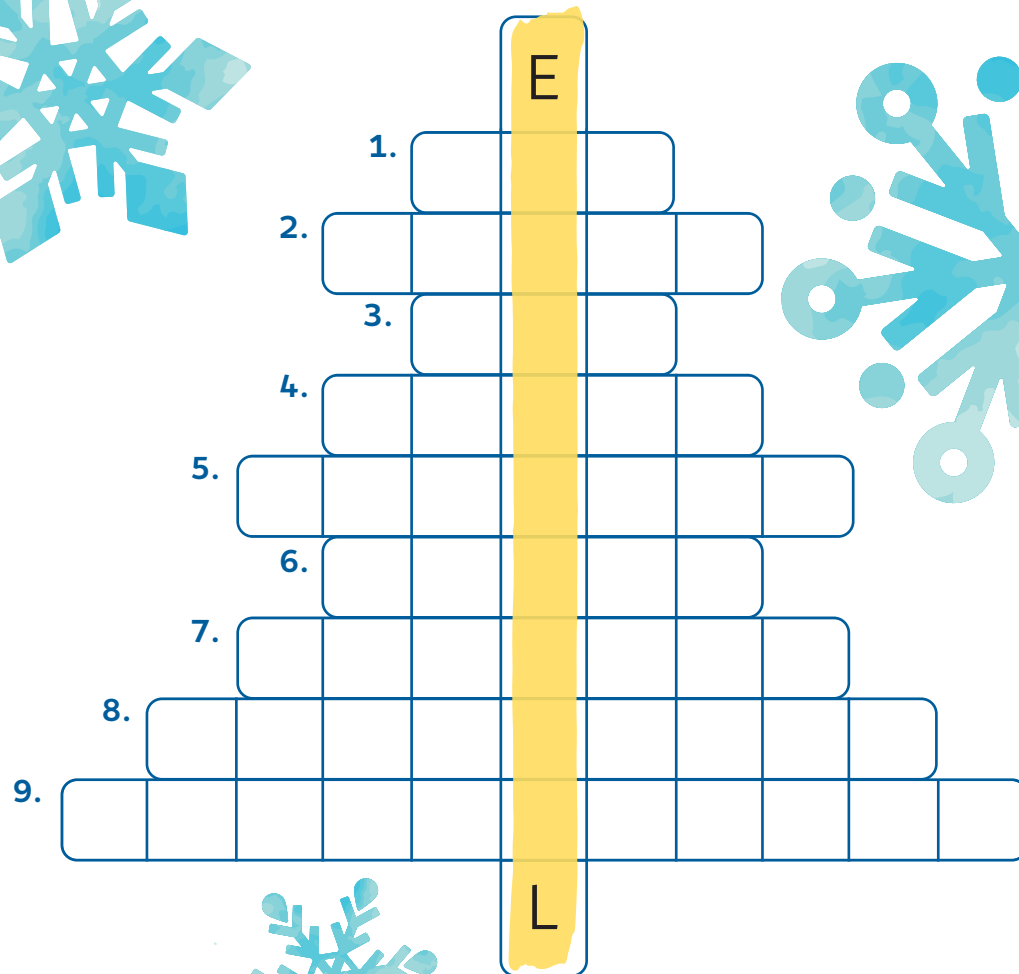
Ein gesunder Lebensstil zählt!

Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte auch mit genügend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft und mehr Gelassenheit.



Baumrätsel – wer findet das Lösungswort im Baumstamm?

Nur wahre Knobel-Expertinnen und -Experten behalten hier noch den Überblick! Finden Sie die Antworten mit der richtigen Buchstabenanzahl?



1. Im Winter hängen _____ zapfen vom Dach.
2. Eine heiße _____ Tee wärmt das Herz.
3. Im Winter saust man mit ihnen den Berg hinunter. _____
4. Wer hütet die Schafe? _____
5. Mit den Schlittschuhen über das Eis _____.
6. Die Kälte erkennt man an unseren roten _____.
7. Wir _____ einen Strohstern.
8. Dieses orange Obst findet man im Nikolaussäckchen.

9. Mürbteig in Form von figürlicher Darstellung.

LÖSUNGSWORT (senkrecht): E _____ L





Baba und fall net! Sturzprophylaxe draußen.

Fast alles an unserem Körper kann trainiert werden – egal mit welchem Alter.

➤ Auch unser Gleichgewicht!

Nehmen wir uns ein Beispiel an den Kleinen. Sie trainieren täglich intensiv ihr Gleichgewicht. Jedes Kind liebt Schaukeln, Balancieren, Hüpfen und vieles mehr.

Versuchen auch Sie, so manches wieder mal wie ein Kind vorsichtig auszuprobieren. Wenn Sie mit Ihren Enkelkindern auf dem Spielplatz sind, können auch Sie mal wieder die Schaukel benutzen!



Auch das Balancieren über passende Randsteine und Baumstämme ist möglich – vielleicht finden Sie ja eine Gelegenheit, wo die Randsteine oder der Baumstamm als Begrenzung versenkt in der Erde liegen und somit die Verletzungsgefahr sehr gering ist.



Auch das Halten und Begleiten durch eine zweite Person kann bei niedrigeren Baumstämmen Sicherheit geben.

WICHTIG: Überfordern Sie sich nicht!

Sie werden sehen, es finden sich genug „Spielgeräte“ – auch für Sie.

👍 ÜBUNGS-TIPP:

Eine weitere Übung, die Sie vielleicht auch früher schon gespielt haben: Steine hüpfen. Versuchen Sie doch wieder mal – so wie früher oder wie es auch die Kleinen vormachen – von Pflasterstein zu Pflasterstein zu steigen oder zu hüpfen. Es muss ja nicht gleich ein Meter Abstand dazwischen sein, es genügt schon der kleine Hopser von einem Stein zum nächsten.





Essen ist mehr als Nährstoffe aufnehmen

Essen Sie lieber in Gemeinschaft oder zelebrieren Sie auch das Essen allein? Beim Essen dreht sich vieles um Tischgemeinschaften und den Austausch mit anderen Menschen. Doch auch allein lebenden Personen stehen viele Möglichkeiten offen, Essen zu genießen, egal ob mit oder ohne Gesellschaft.

EINE GEDANKENANREGUNG:

Wie hat der Tisch früher beim Essen ausgesehen, wenn Sie gegessen haben? Worauf haben Sie besonders Wert gelegt?

Heute fehlt Ihnen die Lust, für sich allein zu kochen oder den Tisch zu decken? Was könnten Sie unternehmen?

- 👍 Gibt es ein Wirtshaus in Ihrer Nähe, das zum Beispiel Mittagsmenüs anbietet? Möglicherweise treffen Sie dort Gleichgesinnte oder alte Bekannte, mit denen Sie schon lange ein nettes Gespräch führen wollten?
- 👍 Auswärts essen ist Ihnen zu teuer? Häufig finden Kaffee- oder Kartenspiellunden in den Gemeinden statt. Vielleicht sagt Ihnen das mehr zu?

Sie bevorzugen es durchaus, allein zu essen? Dann schenken Sie sich selbst eine gute Zeit von der Zubereitung bis zum Genießen.



Praktische Tipps:

Effizient und wirtschaftlich kochen: Bereiten Sie gleich mehrere Portionen Ihrer (Lieblings-)Gerichte zu und frieren Sie alles, was Sie nicht gleich essen, ein. So ersparen Sie sich Zeit und Geld und haben zudem eine gute Mahlzeit, wenn es einmal schnell gehen muss.

Routine: Behalten Sie Routine bei. Versuchen Sie, zumindest 3 Mahlzeiten am Tag zu essen.

Frische Kräuter: Ziehen Sie Kräuter auf der Fensterbank. Sie regen Ihre Sinne an und steigern den Appetit.

Abwechslung tut immer gut! Vielleicht möchten Sie als Gastgeberin oder Gastgeber eine Einladung aussprechen?

Welche Gesellschaft würden Sie genießen?

- 👍 Ich könnte mal wieder die Enkerl zum Essen einladen
- 👍 Ich könnte mal wieder zu einer Frühstücksrunde einladen
- 👍 Ich könnte mal wieder _____





Aufmerksamkeitsübung

Wie viele Buchstaben finden Sie pro Zeile und wie viele Zeilen schaffen Sie fehlerfrei?

Finden Sie in diesem Buchstabengemisch alle Buchstaben, die zu dem vorher angegebenen Wort passen, und streichen Sie sie heraus.

Beispiel: Markieren Sie alle Buchstaben, die auch im Wort **KERZE** vorkommen.

HKELDIKOKWEJRZEKSNIVIWEBRKCXCZKONEIKNXFRSWDEZKWOZ

ADVENT

ERJFFAVOKJVÖKJIENJTZTKAJPOKIDLOIKVRQWETNTJUALDLYWPA

SCHNEE

WEPONMCEIJHUSUNBERTZGHSCNPOEHCSWERMNEOLPOIEASDICO

TANNE

POMNTMSYVEEJOPDJHTMPLOKQWEURTHSACNMGJESJTTEWNIM

RODEL

WPOJRPIKJRCMXNCDLJODPWIMXIUZWERPLMNYCWEEKELOPRO

WINTER

MNWINHTNHKWEWCNMAHRJTIENTWWIJKMNRDTPWEINHMNTRJINLI

MARONI

WERYCDKJRIMONXIHJMNAREOWNYXSAWRQPOLKLPWXCVBGHOR



Selbstständig bleiben

Vom Sitzen zum Stehen

Ausgangsstellung: Sitz

Ablauf:

- Rutschen Sie auf der Sitzfläche nach vorne, sodass Sie nur mehr auf der halben Sitzfläche sitzen



- Positionieren Sie die Füße hinter Ihren Knien



- Lehnen Sie sich mit dem aufrechten Oberkörper nach vorne und verlagern Sie das Gewicht auf die Beine, bis der Druck vom Gesäß weg ist und sich dieses leicht abhebt. Die Belastung wird von den Füßen übernommen und Sie stehen auf.

Erleichterung:

Stützen Sie sich mit den Armen auf der Sitzfläche oder den Armlehnen ab.

Wiederholen Sie den Bewegungsübergang 5–10 Mal.



Gemeinsam essen

Der Tisch ist schön gedeckt, das Mittagessen gekocht und die Spiele sind vorbereitet. Alles ist bereit für den Nachmittag mit den Enkelkindern.

Großeltern sein ist ein neuer Lebensabschnitt, dem die werdenden Omas und Opas oft mit großer Freude entgegensehen. Viele Erinnerungen an die Kindheit der eigenen, nun erwachsenen Kinder werden wieder wach. Die Rolle der Großeltern unterscheidet sich naturgemäß von der Elternrolle und es liegt eine ganze Generation zwischen Oma und Opa und den Enkelkindern. Für die Großeltern gilt es, sich in dieser neuen Rolle zurechtzufinden. Die Enkelkinder sind da und freuen sich über die Zeit mit den Großeltern. Zwei Bissen vom Mittagessen, schon wollen sie in den Garten und fragen gleichzeitig nach einer Süßigkeit. Oft ist es die Großmutter, die in diesem Fall die Sorge hat, dass die Enkelkinder zu wenig gegessen haben. Eine Essensaufforderung, die sie selbst als Kind oft gehört hat, liegt ihr auf der Zunge.



„Zuerst aufessen, dann gibt es etwas Süßes!“ Wer kennt sie nicht, diese Sätze und Sprüche, die es rund um das Thema Essen gibt. „Brav aufessen, sonst regnet es morgen“, „Iss deine Portion auf, damit du groß und stark wirst“ oder „Gegessen wird, was auf den Tisch kommt“.

- 👍 Es empfiehlt sich, das Essen nicht als Belohnung oder Bestrafung einzusetzen. Auch ist es wichtig, die Hunger- und Sättigungsgefühle der Enkelkinder zu respektieren.
- 👍 Manchmal sind die Kinder auch von der Portionsgröße überfordert. Lassen Sie die Enkelinnen und Enkel selbst über die Speisenmenge am Teller entscheiden.
- 👍 Bestimmen Sie gemeinsam, welche Mahlzeiten die Enkelkinder möchten, und achten Sie gleichzeitig auf Ausgewogenheit. Sind Erdbeerknödel ein Lieblingsessen der Enkelkinder, können Sie diese mit einer Gemüsesuppe kombinieren.
- 👍 Am besten lassen Sie beim Mittagstisch Fernseher, Radio und Co. abgedreht und nutzen diese Zeit für den Austausch mit den Enkelkindern





Schreib doch wieder einmal ...

*„Schreib nur, wie du reden würdest,
und so wirst du einen guten Brief schreiben.“*

(Johann Wolfgang von Goethe)



Es gab Zeiten, da versendete man eine Postkarte aus dem Urlaub, um die Lieben zu Hause zu grüßen. Zu Weihnachten und Ostern wurden wunderschöne Postkarten verschickt. Heutzutage schreibt man Mails, WhatsApp-Nachrichten, SMS, man skyppt etc. – das geht schneller, ist bequemer und man erhält rascher eine Antwort.

Aber es gibt noch Gründe, weshalb es sich lohnt, zu Stift und Papier zu greifen!

- 1** Wie ist Ihr Gefühl beim Öffnen des Briefkastens, wenn Sie eine schöne Postkarte oder einen Brief entdecken? Verspüren auch Sie Freude und Neugier und sind Sie überrascht? 😊
- 2** Falls Sie (wie so viele Menschen) keine geborene Romanautorin oder kein geborener Romanautor sind, greifen Sie doch mal zur Postkarte. Diese bietet nur beschränkt Platz und mit wenigen Worten können Sie jemand anderem ein Lächeln ins Gesicht zaubern.



- 3** Eine Postkarte ist außerdem ein Erinnerungsstück. Die Mails verschwinden im digitalen Postfach – die Postkarte bleibt. Man findet sie anschließend an der Kühlschranktür, im Bilderrahmen oder in einem Karton. Außerdem nimmt man eine Postkarte immer wieder zur Hand und erinnert sich an eine damit verbundene Freundschaft oder an ein schönes Ereignis.
- 4** Überraschen Sie alte Freundinnen und Freunde, Bekannte, die liebe Nachbarin oder den lieben Nachbarn, Ihr Enkelkind oder Ihr Kind mit einer persönlichen Nachricht. Schreiben Sie über Ihre Gedanken, Gefühle oder ein schönes gemeinsames Erlebnis. Es kann auch eine Einladung zu einem gemeinsamen Spaziergang sein. Seien Sie kreativ!



ALLTAGSTIPP:

Suchen Sie sich jetzt gleich eine Postkarte, nehmen Sie einen Stift zur Hand und schreiben Sie einem lieb gewonnenen Menschen eine kurze Nachricht! Ziehen Sie sich eine warme Jacke an und nützen Sie die Gelegenheit, sich auch in der kalten Jahreszeit an der frischen Luft zu bewegen. Spielen Sie Briefträgerin bzw. Briefträger und werfen Sie Ihre Karte persönlich in den Briefkasten!

**Sie werden jemandem
eine unerwartete
Freude bereiten!**





Winterwandern – mit den Schneeschuhen unterwegs

Das Wandern mit Schneeschuhen blickt auf eine mehrere Jahrtausende alte Geschichte zurück. Bereits unsere Vorfahren in schnee- und eisreichen Regionen nutzten Schneeschuhe, um der Jagdbeute zu folgen. Heute erlebt das Schneeschuhwandern eine Renaissance und erfreut sich großer Beliebtheit bei Jung und Alt. Die Gründe dafür sind vielfältig:



Körperliche Anforderungen: Auch gänzlich Untrainierte können Schneeschuhwandern – zu Beginn sind allerdings kleine Wanderungen empfehlenswert



Trainingseffekt: Gestalten Sie Ihre Wanderung so, dass Sie während des Gehens noch sprechen, aber nicht mehr singen können. Dadurch stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System.



Gelenkschonende Bewegungsform

Was brauchen Sie zum Schneeschuhwandern?

- **Schneeschuhe**
Die heutigen Modelle bestehen aus einem Aluminiumrahmen, einer Kunststoffbe-
spannung mit Bindungssohle für den
Schuh und einer Ratschen- oder Riemen-
bindung zur Fixierung des Schuhs.



- **Schuh für den Schneeschuh**
Für Einsteigerinnen und Einsteiger sind feste und wasserdichte, über den Knöchel reichende Winterwanderschuhe ausreichend.
- **Stöcke**
Am besten geeignet sind Teleskop-Stöcke, da diese einfach in ihrer Länge verstellbar sind.
- **Passende Kleidung**
Wie beim Wandern gilt auch beim Schneeschuhwandern das „Zwiebelprinzip“: Empfehlenswert sind mehrere dünne Schichten von funktioneller Unter- und Oberwäsche.

*Also nichts wie los und auf zu einer
Winterwanderung mit Schneeschuhen!*

Einige „Tut gut!“-Wanderwege eignen sich für das Schneeschuhwandern: www.noetutgut.at/wanderwege



Aufs Trinken nicht vergessen!

Ausreichend und über den Tag verteilt zu trinken, ist wichtig!

Die empfohlene **Trinkmenge liegt bei 1,3–1,5 Liter Wasser bzw. 6 Gläsern täglich.** Bedenken Sie: Das Durstempfinden lässt oftmals mit dem Älterwerden nach. Folgende Trinktipps können Sie ganz einfach in Ihrem Alltag umsetzen:

- Trinken soll jederzeit möglich sein!** Bereiten Sie sich schon morgens einen Krug oder eine Flasche mit Wasser vor.
- Üben Sie eine **Trink-Routine** ein, wie etwa zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken, am Nachmittag eine Tasse Tee usw.
- Ausgetrunkene Gläser oder Flaschen am besten **gleich wieder auffüllen!**
- Platzieren Sie Ihre Getränke gut sichtbar** an einer oft frequentierten Stelle. Dadurch werden Sie immer an das Trinken erinnert.
- Sie müssen sich zum Trinken überwinden? Nehmen Sie sich doch einfach Ihr **Lieblingsglas!**
- Trinken Sie, bevor der Durst kommt,** denn der zeigt an, dass bereits zu wenig getrunken wurde. Eine Trink-App am Handy oder ein Trinkprotokoll können Ihnen helfen, den Überblick zu bewahren.



Probieren Sie dieses **Trinkprotokoll für eine Woche** aus und kreuzen Sie die Gläser Wasser an, die Sie tatsächlich getrunken haben. 6 Gläser schaffen Sie doch bestimmt!

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag





Brückenwörter



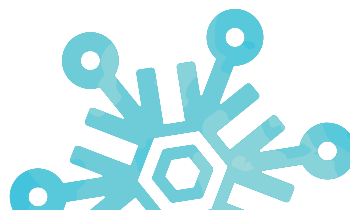
Eine schöne Übung ist das Suchen von „Brückenwörtern“

Für zwei vorgegebene Wörter soll ein weiteres Wort (das sogenannte Brückenwort) gefunden werden, das die Brücke zwischen den beiden Wörtern bildet. Wenn man das Brückenwort an das Ende des ersten Wortes und an den Anfang des zweiten Wortes anhängt, sollen zwei neue sinnhafte Wörter entstehen.

Ein Beispiel:

Gänse – ____ – Saft. Durch das Hinzufügen des Wortes „Braten“ ergeben sich die Wörter „Gänsebraten“ und „Bratensaft“: Gänse – Braten – Saft.

1. Rentier – _____ – Hunde
2. Wunsch – _____ – Kasten
3. Tannen – _____ – Haus
4. Christbaum – _____ – Blitz
5. Winter – _____ – Anzug
6. Schnee – _____ – Kleid
7. Glüh – _____ – Glas
8. Christ – _____ – Krone
9. Ski – _____ – Ente
10. Winter – _____ – Alter



Geben Sie Stürzen keine Chance – Übungen für Ihr Gleichgewicht

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, ein gut trainiertes Gleichgewicht zu haben. Rutschige Untergründe erfordern erhöhte Vorsicht und oftmals auch, dass man körperlich in Balance ist. Einige einfach umsetzbare Übungen helfen, unser Gleichgewicht zu trainieren und dadurch auch Stürzen vorzubeugen. Zur Sicherheit sollten Sie immer etwas zum Festhalten in der Nähe haben. Das kann die Wand sein, aber auch ein Tisch, ein Sessel, die Anrichte oder eine Tür. Wollen Sie mehr Herausforderung? Dann schließen Sie einfach bei den Übungen die Augen.

Zehenstand:

Stellen Sie sich beidbeinig hin.

Halten Sie sich am Anfang an einem Sessel an und heben Sie Ihre Fersen so hoch wie möglich vom Boden ab, sodass Sie nur mehr auf Ihren Zehenballen stehen. Versuchen Sie nun vorsichtig, den Sessel loszulassen. Halten Sie diese Position für ca. 3 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 10 Mal.



Knieheben:

Stellen Sie sich beidbeinig hin.

Eine Festhaltemöglichkeit sollte wieder in Griffweite verfügbar sein. Heben Sie nun Ihr rechtes und linkes Knie abwechselnd ca. 90° vom Boden ab – so als würden Sie im Stand marschieren.





Eiweißplus

Die Muskelkraft zu erhalten, bringt viele Vorteile, um fit zu bleiben. Daher ist es besonders wichtig, auf eine gute Eiweißzufuhr zu achten, insbesondere um dem altersbedingten natürlichen Muskelabbau entgegenzuwirken. Folgende Lebensmittel sind gute Eiweißquellen: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Tofu, Hülsenfrüchte.

Mit dem Anpassen der Eiweißzufuhr auf dem Speisezettel kann der Erhalt der Muskelmasse unterstützt werden.

TIPPS, um das Mehr an Eiweiß gut im Speiseplan zu verpacken:

- Gekochtes Ei zum Frühstück oder zur Jause essen
- Geriebenen Käse für Soßen oder Gemüsegerichte verwenden
- Salatsoßen mit hart gekochten Eiern verfeinern
- Kleine Stücke Fleisch, Käse oder Schinken in Knödel, Gemüsegerichte oder Reis geben
- Milch zum Kochen von Polenta und Getreide verwenden
- Topfen für Cremespeisen und Brotaufstriche verwenden
- Suppen mit Ei legieren



EIERSPEISBROT MIT KNACKIGEN KÜRBISKERNEN

Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

- 50 g Kürbiskerne
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 4 Eier
- 20 ml Milch
- 1 EL Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

Kürbiskerne grob hacken. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl und etwas Salz goldbraun rösten. Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen, Milch, Salz und Pfeffer hinzugeben und mit einer Gabel verquirlen. In eine erhitzte Pfanne gießen, kurz stocken lassen und dann grob verrühren. Kurz vor Ende die gerösteten Kürbiskerne und das Kürbiskernöl locker untermischen. Eierspeise auf Vollkornbrotscheiben verteilen und genießen!



Welches Zitat ist in den Zahlen versteckt?

Unter den vielen Ziffern haben sich Buchstaben versteckt. Markieren Sie die Buchstaben farblich. Wenn Sie die verstreuten Buchstaben der Reihe nach lesen, entdecken Sie ein Zitat und Sie erfahren, von wem der Ausspruch kommt.

18564**E**68309580S59566895G984334I594759759423
5B79475T897384798347K3E3974I397497N37847927
349874E379207048N3974894W374897E374G843874
89648470341389749846Z83904897403974U3304M7
38974639864G72987L8633Ü3938749862C394787624
932874K29874695673G3434L12769081313936Ü3432
4C242789759875K3829748965L3897498I398478649
65C2749824794H239487947S3978957E39827590009
347I28756N374872895692874I27389467846S128974
73864782640480957896T7294796D30972869657E39
86590740295849566598659569856985R9238758639
2857058075658W0293758E298656295G09278965B9
309986582047U2986429585936589D298659865D29
156983652056H78990275862986598569A92867161



Langlaufen und die Natur genießen

Sie suchen ein Medikament zur Senkung des Herzinfarkttrisikos, gegen Bluthochdruck, gegen Stoffwechselkrankheiten, zur Bekämpfung des Übergewichts, gegen Rückenschmerzen und Muskelschwund? Versuchen Sie es mit Skilanglauf! Richtig dosiert und ausgeübt kann Skilanglauf helfen, viele gesundheitliche Probleme zu lösen – und das ohne Nebenwirkungen.

Langlaufen bietet viele Vorteile:

- Verbesserung der Ausdauer
- Schonende, aber effektive Kräftigung von bis zu 90 % unserer Muskeln
- Hoher Energieverbrauch
- Mobilisation der Gelenke
- Gleichgewichtstraining und somit Sturzprophylaxe

Neben der Bewegung kann man beim Langlaufen zudem die herrliche Natur genießen und die Seele baumeln lassen.

Bevor Sie beginnen, sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufsuchen. Sie bzw. er stellt Ihre Sporttauglichkeit fest und klärt Ihre Belastbarkeit ab. Nach dem ärztlichen OK kann es losgehen. Nun ist es wichtig, die richtige Ausrüstung zu finden:

- Langlaufski
- Langlaufschuhe
- Stöcke
- Passende Kleidung



Weihnachten zu Tisch

Was haben Essen, Gemeinschaft, Festefeiern und Zusammenleben gemeinsam? Richtig! All diese Dinge verbinden Generationen. Die Bedeutung von Gemeinschaft wird seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergetragen.

Was war in Ihrer Familie früher ein regelmäßiger Anlass für ein Zusammentreffen? War Gemeinschaft bei Ihnen zu Hause wichtig?

Jede Familie und jede Person hat ihre eigenen Erinnerungen an Traditionen und das Leben früher. So auch Johann, 85 Jahre, aus dem Weinviertel, der von seiner Enkelin befragt wurde.

So war es bei uns früher ...

Weihnachten als Kind. Wie war das?

„Weihnachten begann bei uns schon in der Adventzeit. Der herrlich süßliche Duft von frisch gebackenen Krapferln (Kekschen) strömte durchs ganze Haus. Butterweiche, zarte Mürbteigkekse wurden den ganzen Dezember von meiner Mutter und meinen Schwestern gebacken! Abgesehen von diesen Keksen, die zu Weihnachten dann auch auf den Christbaum gehängt wurden, gab es viel mit Nüssen. Meine Mutter war eine begnadete Bäckerin und Köchin. Der Duft von Weihnachten ist mir heute noch in der Nase!“

Gab es ein traditionelles Weihnachtessen?

„Nicht in der Form, wie es heute oft der Fall ist. Bei uns zu Hause wurde vor Weihnachten meist ein Schwein geschlachtet, damit die Feiertage über dann genug da war. Am Christtag gab es dann Schnitzel. Das war schon etwas Besonderes.“

Unser traditionelles Weihnachtessen war/ist:

Abgesehen von Weihnachten.

Was ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

„Ich kann mich daran erinnern, dass es oft Seitenfleisch gab. Das mochten wir Kinder gar nicht, weil es so fett war. Was es auch immer gab (außer wenn Haupterntezeit war – und somit auch die Mutter am Feld), waren Mehlspeisen. Germteiggugelhupf, Apfelstrudel, Traubenstrudel, Marillenkuchen – je nach Saison. Aber es war immer was da.“

Wo ist der größte Unterschied zur Esskultur heute?

„Mir fällt auf, dass die Wertschätzung komplett verloren geht. Wir haben uns früher zwar nicht viele Gedanken gemacht, was wir essen, aber wir haben alles geschätzt, was es gab. Regionalität und Saisonalität waren uns zwar kein Begriff, aber natürlich immer vorherrschend, da wir uns mit allem selbst versorgt haben.“



Zeit für positive Gedanken und ein Lächeln



Der Pessimist sagt:

„Des Alter is, wie i des siach, und wia i's spür, ganz oafach schiach. Auf oamal hat ma viel, viel Zeit und woaß koan rechten Zeitvertreib. Die Haar wern grau, die Zähnd falln aus, ma siacht scho schlecht – es is a Graus. Zum Frühstück muaßt Tabletten schlucken, de san so guat gegns Magendruckn. Zu Mittag derfst nix Fettes essen, des Schweinerne, des kannst vergessen.

Mager, mager muaß alls sein, und koa Bier gibt's und koan Wein. Vorn und hinten wern ma faltig, die Doktorrechnung ist gewaltig. Des Rheuma plagt bei Nacht und Tag – des Alter is und bleibt a Plag.“

Der Optimist sieht das anders:

„Des Alter is, wie i so siach, trotz mancher Leiden gar net schiach. Auf oamal hat ma viel, viel Zeit, kann tuan und lassen, was an gfreut. Und gfreuen tuat mi allerhand: mei kloanes Hütterl drauß am Land, a Tratscherl mit der Nachbarin, a Kinderlachen mittendrin. A schein Buach, a Glaserl Wein, a guate Musi zwischendrein.

Die Blumen, Wiesen und der Wald – arm ist der Mensch, dem des net gfallt. Drum sag i, so wia i des siach, is Altwern net amal so schiach.“

Von Paula Pokas



Nehmen Sie sich kurz Zeit und denken Sie über folgende Fragen nach:

Dankbarkeit: Wofür bin ich dankbar?

Stolz: Worauf bin ich stolz, dass ich es bewältigt habe?
Auf wen bin ich stolz?

Erleichterung: Worüber bin ich sehr erleichtert, dass es nicht eingetreten ist?

Hoffnung: Was gibt mir Hoffnung?

Interesse: Welche Interessen habe ich bei mir entdeckt?
Wofür möchte ich mich engagieren?



Selbstständig bleiben – vom Boden nach oben

Vorbereitung: Nehmen Sie sich nach Möglichkeit eine Matte und einen stabilen Sessel für das Üben des Bodentransfers

Ausgangsstellung: aufrechter und hüftbreiter Stand

- Stellen Sie sich mit etwa einem halben Meter Abstand vor den Sessel

- Machen Sie mit Ihrem stärkeren Bein einen Schritt nach vorne und stützen Sie sich mit beiden Armen auf der Sitzfläche oder den Armlehnen des Sessels ab

- Beugen Sie das hintere Knie und setzen Sie es langsam am Boden ab

- Setzen Sie nun auch das zweite Knie ab und kommen Sie in den Kniestand

- Platzieren Sie Ihre Hände nacheinander auf dem Boden, sodass Sie sich im Vierfüßlerstand befinden



- Setzen Sie sich seitwärts auf eine Hüfte ab

- Legen Sie den Oberkörper langsam auf den Boden, bis Sie auf der Seite liegen

- Ziehen Sie die Knie wieder heran und richten Sie Ihren Oberkörper durch Unterstützung der Arme etwas auf

- Kommen Sie in den Vierfüßlerstand (Gesäß heben)

- Platzieren Sie Ihre Hände nacheinander auf der Sitzfläche des Sessels und stellen Sie Ihr stärkeres Bein nach vorne

- Verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein und drücken Sie sich in den Stand hoch



Wiederholen Sie den Bewegungsübergang 5 Mal.



LEBKUCHENKNÖPFE

4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

- 320 g Roggenmehl
- 2 Eier
- 70 g Honig
- 30 ml Milch
- 140 g Puderzucker

- 8 g Natron
- 3 g Kakaopulver
- 3 g Lebkuchengewürz
- 1 EL Apfelmus

Zum Bestreichen:

- 1 Ei
- 1 Schuss Milch

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer oder einer Küchenmaschine mit Knethaken zu einer krümeligen Masse mixen, anschließend mit der Hand zu einem festen Teig kneten. Den Teig 24 Stunden zugedeckt in einer Schüssel im Kühlschrank rasten lassen. Am nächsten Tag aus dem Lebkuchenteig Kugeln formen und diese etwas flach drücken. Die Knöpfe mit dem Ei-Milch-Gemisch bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C ca. 10 Minuten backen. Nach Belieben die Lebkuchenknöpfe mit Zuckerglasur verzieren oder in Schokoladenglasur tunken.



Spiegelschrift: aktivieren wir unsere Gehirnzellen!

Sechs Volksweisheiten wurden in Spiegelschrift abgedruckt. Schaffen Sie es, die Sätze korrekt aufzuschreiben?

1. Auf jeden Winter folgt ein Sommer
2. Wenn es richtig wintern tut, wird selten auch der Sommer gut
3. Auch der dickste Eisapfen hat auf Dauer keine Chance gegen die Sonne
4. Auf Regen folgt Sonnenschein
5. Keine Regel ohne Ausnahme
6. Alte Liebe rostet nicht

1.

2.

3.

4.

5.

6.

» Lösung auf Seite 62



Weihnachtsbingo



Christbaum	Familie	Barbarazweige	Kerzen	Festmahl
Christkind	Stollwerk	Christmette	Weihnachtslieder	Lebkuchen
Herbergssuche	Stille Nacht	Engelshaar	Weihnachtskarpfen	Windbäckerei
Krippe	Christstollen	Engel	Backen	Bescherung
Gedichte	Singen	Glocke	Heiligabend	Besonders



Christbaum	Barbarazweige	Familie	Kerzen	Besonders
Festmahl	Christstollen	Christmette	Krippe	Lebkuchen
Herbergssuche	Stille Nacht	Engelshaar	Weihnachtskarpfen	Windbäckerei
Stollwerk	Christkind	Engel	Backen	Bescherung
Gedichte	Singen	Glocke	Weihnachtslieder	Heiligabend



Christbaum	Familie	Barbarazweige	Kerzen	Festmahl
Christkind	Stollwerk	Christmette	Weihnachtslieder	Lebkuchen
Herbergssuche	Stille Nacht	Engelshaar	Weihnachtskarpfen	Windbäckerei
Krippe	Christstollen	Engel	Backen	Bescherung
Gedichte	Singen	Glocke	Heiligabend	Besonders

Spielanleitung:

Die Ziehkärtchen werden durchgemischt und nach der Reihe von der Moderatorin bzw. dem Moderator gezogen. Die Spielerinnen und Spieler streichen die Begriffe auf ihren Spielkarten durch. Wer als Erstes eine Reihe oder eine Spalte vollständig durchgestrichen hat, ruft „Bingo“ und hat gewonnen!

Bingo!

ERKLÄRUNG: Schneiden Sie die 2 Spielkarten (oben) als Ganzes aus. Danach schneiden Sie die Ziehkärtchen (rechts oben) so aus, dass auf jedem Kärtchen ein Begriff steht. Das Spiel kann beginnen!



Alltagstipp zum Abschluss ...

Digitale Medien

Digitale Medien sind ein Teil unseres Lebens geworden und bestimmen unseren Alltag. Das betrifft nicht nur die Kinder, die ganz selbstverständlich mit den neuen Medien aufwachsen und umgehen. Gerade durch Geräte wie Handy und Tablet (Hardware) sowie deren Funktionen und Apps (Software) begegnen wir alle den digitalen Medien mit Wohlwollen, aber auch Skepsis.

Die Kommunikation mit Freundinnen und Freunden klappt rascher und ist sogar mit Bildfunktion möglich, Eintrittskarten und Reisen können hiermit gebucht werden und vieles mehr ist damit möglich – allerdings muss man erst einmal herausfinden, wie das alles gelingt.

Falls Sie Ihre Familienmitglieder überraschen wollen oder sich selber mehr Wissen zu diesem Thema aneignen wollen, möchten wir Ihnen folgenden Link empfehlen:

www.oesterreich.gv.at/themen/bildung_und_neue_medien/internet_und_handy_sicher_durch_die_digitale_welt/Seite.1920000.html

Und haben Sie das einmal geschafft, beherzigen Sie bitte die folgenden Tipps zur sicheren Nutzung des Internets:

- **Erst lesen, dann kaufen:** Vor einer Bestellung muss immer die Produktbeschreibung gelesen werden



- **Umsonst gibt es nichts:** Auch im Internet ist selten etwas wirklich gratis. Bei Gratis-Angeboten ist stets Misstrauen geboten, besonders wenn eine Registrierung mit Name und Adresse notwendig ist.
- **Keine Vorkasse:** In Online-Shops und bei Online-Auktionen sollte erst nach dem Erhalt der Ware mittels Banküberweisung bezahlt werden
- **Vorsicht bei der Datenweitergabe:** Wenn möglich, sollten keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Telefonnummer, Passwörter etc. im Internet bekannt gegeben werden
- **Privatsphäre schützen:** In sozialen Netzwerken sollten die Einstellungen zur Privatsphäre genutzt werden. In Foren und Chats sollte ein Nickname (Spitzname) anstelle des echten Namens verwendet werden.
- **Nicht alles glauben:** Bei Behauptungen im Internet ist Misstrauen angebracht. Oft ist nicht klar, woher die Informationen stammen und ob jemand wirklich die Person ist, die er bzw. sie vorgibt zu sein. Informationen sollten daher besser mehrfach überprüft werden.

Diese und weitere Empfehlungen finden Sie unter dem links angeführten Link.



Lösungen

Lösung zu Seite 8:

Mit Sprichwörtern bringen wir Schwung in unsere Gehirnzellen

1. Stille Wasser sind tief
2. Übung macht den Meister
3. Steter Tropfen höhlt den Stein
4. Vor lauter Bäumen den Wald nicht sehen
5. Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein
6. Abwarten und Tee trinken
7. Geteiltes Leid ist halbes Leid
8. Kommt Zeit, kommt Rat

Lösung zu Seite 22 und 23:

Erkältung ade – mit einem starken Immunsystem durch die kalte Jahreszeit

1. Paprika
2. Kürbiskerne, Eierschwammerl

Lösung zu Seite 24 und 25:

Baumrätsel – wer findet das Lösungswort im Baumstamm?

- | | |
|------------|----------------|
| 1. Eis | 6. Nasen |
| 2. Tasse | 7. Basteln |
| 3. Ski | 8. Mandarine |
| 4. Hirte | 9. Spekulatius |
| 5. Gleiten | |

Lösungswort: Eiskristall

Lösung zu Seite 30:

Aufmerksamkeitsübung

Wie viele Buchstaben pro Zeile finden Sie und wie viele Zeilen schaffen Sie fehlerfrei?

ADVENT

ERJFFAVOKJ VÖKJIENJTZTKAJPOKIDLOIKVRQWETNTJUALDLYWPA

SCHNEE

WEPONMCEIJHUSUNBERTZGHSCNPOEHCSWERMNEOLPOIEASDICO

TANNE

POMNTMSYVEEJOPDJHTMPLOKQWEURTHSACNMGJESJTTEWNIM

RODEL

WPOJRPJKJRCMXNCDELJODPWINMXIUZWERPLMNYCWEEKELOPRO

WINTER

MNWINHTNHKWECNCMAHRJTIENTWWIJKMNRDTPWEINHMNTRJINLI

MARONI

WERYCDKJRIMONXIHJMNAREOWNYXSAWRQPOLKLPWXCVBGHOR

Lösung zu Seite 40:

Brückenwörter

1. Schlitten – Rentierschlitten, Schlittenhunde
2. Brief – Wunschbrief, Briefkasten
3. Baum – Tannenbaum, Baumhaus
4. Kugel – Christbaumkugel, Kugelblitz
5. Schlaf – Winterschlaf, Schlafanzug
6. Ball – Schneeball, Ballkleid
7. Wein – Glühwein, Weinglas
8. Baum – Christbaum, Baumkrone
9. Stock – Skistock, Stockente
10. Zeit – Winterzeit, Zeitalter

Lösung zu Seite 44:

Welches Zitat ist in den Zeilen versteckt?

18564E68309580S59566895G984334I594759759423
5B79475T897384798347K3E3974I397497N37847927
349874E379207048N3974894W374897E374G843874
89648470341389749846Z83904897403974U3304M7
38974639864G72987L8633Ü3938749862C394787624
932874K29874695673G3434L12769081313936Ü3432
4C242789759875K3829748965L3897498I398478649
65C2749824794H239487947S3978957E39827590009
347I28756N374872895692874I27389467846S128974
73864782640480957896T7294796D30972869657E39
86590740295849566598659569856985R9238758639
2857058075658W0293758E298656295G09278965B9
309986582047U2986429585936589D298659865D29
156983652056H78990275862986598569A92867161

Es gibt keinen Weg zum Glück, glücklich sein ist der Weg.

Buddha

Gemeinsam gesund!

Lösung zu Seite 53:

Spiegelschrift

1. Auf jeden Winter folgt ein Sommer
2. Wenn es richtig wintern tut, wird selten auch der Sommer gut
3. Auch der dickste Eiszapfen hat auf Dauer keine Chance gegen die Sonne
4. Auf Regen folgt Sonnenschein
5. Keine Regel ohne Ausnahme
6. Alte Liebe rostet nicht

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Kloostergasse 31, 3100 St. Pölten;

Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at);

Fotos/Grafiken: iStockphoto.com, Philipp Monihart, Rita Newman, Fotos aus den „Tut gut“-Wanderweg- und -Schrittweg-Gemeinden;

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:



info@noetutgut.at



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at