



MEIN „TUT GUT!“ -

MAGAZIN

*Fit und gesund
bis ins hohe Alter!*

BEWEGUNG

Bringen Sie Schwung
in Ihren Alltag!

ERNÄHRUNG

Genießen Sie Gesund
und Buntet täglich!

MENTALE GESUNDHEIT

Fordern Sie Ihre
Gehirnzellen heraus!



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at

*„Glück befindet sich in den kleinen
Dingen, die das LEBEN
zu einer großen SUMME machen.“*
Monika Minder



„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! „

J. Mikl-Leitner
Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

Martin Eichtinger
Martin Eichtinger
Landesrat



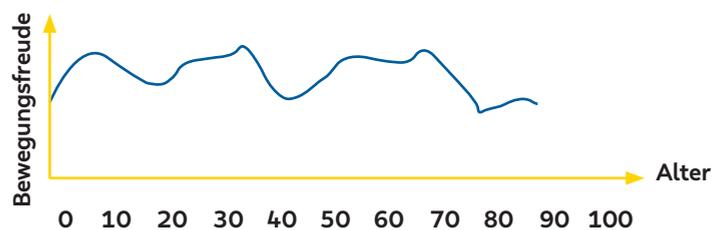
Meine Bewegungsbiografie



„Traude, 87 Jahre, bewegte sich als Kind sehr viel. Sie musste damals, damit sie in die Volksschule kam, eine Stunde zu Fuß gehen. Später, schon etwas älter, turnte sie mit anderen Kindern (verbotenerweise) auf der Teppichklopfstange im Hof, auch Tempelhüpfen und Reifentreiben waren beliebte Spiele. Als Jugendliche rutschte sie gerne beim Stiegengeländer runter, wenn sie nicht beobachtet wurde. Durch ihren Beruf als Erzieherin und Kindergartenpädagogin hielt sie sich mit Bewegungsspielen und Faustball fit. Für Sport war allerdings nicht immer Zeit, nur in der schönen Jahreszeit war Radeln der Ausgleich zum Alltag. In der Pension trainierte sie dann bis zu 3 x pro Woche im Fitnessstudio und selbst jetzt, im hohen Alter, ist sie noch zu Fuß unterwegs. Auch einige Operationen und Wehwehchen können sie nicht davon abhalten.“

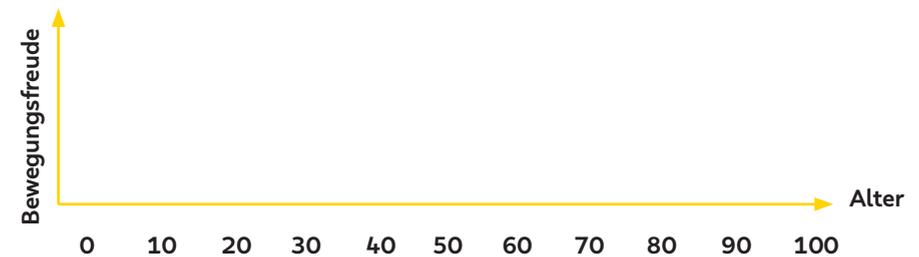
Der Hauptgrund, sich zu bewegen, war und ist für sie Spaß und Freude an der Bewegung. Durch das Training mit anderen hat sie die Möglichkeit für Austausch und Tratsch.

So sieht Traudes Bewegungsbiografie aus



Wie sieht Ihre Bewegungsbiografie aus?

Zeichnen Sie Ihre Bewegungsfreude im Laufe der Jahre ein ...



Welche Bewegung, welchen Sport haben Sie gerne als Kind gemacht?

.....

.....

Was war das Tolle daran?

Was machen Sie heute gerne?

Was motiviert Sie?



Kräuter für Ihre Hausapotheke

Wussten Sie, dass viele Küchenkräuter auch eine heilende Wirkung haben? Versuchen Sie das richtige Kraut für die jeweiligen Wehwehchen zu finden:

Nervosität:

Müdigkeit:

Halsschmerzen:

Kopfschmerzen:

Husten:

AUSWAHLMÖGLICHKEITEN:

Rosmarin, Thymian, Melisse,
Salbei, Lavendel

» Lösung auf Seite 62



Rosmarin: Die enthaltenen Bitterstoffe und ätherischen Öle wirken anregend und belebend auf unseren Körper. Deshalb ist Rosmarin ein gutes Hausmittel, um müde Lebensgeister zu wecken. Als Badezusatz fördert es die Durchblutung und mildert Krämpfe.



Thymian: Aufgrund seiner vielen Einsatzgebiete ist Thymian der reinste Tausendsassa. Vor allem bei Erkrankungen der Atemwege wie Husten und Bronchitis wird er wegen seiner desinfizierenden und schleimlösenden Wirkung gerne verwendet. Seine krampflösenden Eigenschaften lindern außerdem Verdauungsbeschwerden.



Melisse: Der entspannende Effekt von Melissentee wird für die Milderung von Spannungskopfschmerzen oder Migräne eingesetzt. Auch bei einem nervösen Magen, Unterleibsbeschwerden oder Einschlafstörungen profitiert man von seiner Wirkung.



Salbei: Als Tee oder Gurgellösung kann Salbei unter anderem bei Heiserkeit, Halsschmerzen und Erkältung eingesetzt werden. Die enthaltenen ätherischen Öle und sekundären Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend und bakterienabtötend.



Lavendel: Lavendel wirkt beruhigend und wird daher gerne bei Schlafproblemen oder verkrampfter Muskulatur verwendet. Als Öl auf der Stirn auftragen, lindert Lavendel Nervosität und Unruhe.



Ab ins Freie und weg mit den Schuhen!



Erinnern Sie sich an den Duft von frisch gemähtem Gras, das Sie an den Füßen kitzelt? An den Tau, der sich so kühl anfühlt? Halten Sie diese Erinnerung fest, schlüpfen Sie aus Ihren Schuhen und laufen Sie barfuß durchs Gras.

Was Barfußgehen bewirkt:

- Stärkt das Immunsystem
- Dient dem Stressabbau – ein barfüßiger Spaziergang entspannt, man fühlt sich geerdet
- Verbessert den Gleichgewichtssinn
- Reduziert die Hornhaut
- Massiert die Fußreflexzonen
- Hilft gegen Fußschweiß und beugt Fußpilz vor

Barfuß im Tau – so wird's gemacht:

- Beginnen Sie mit dem Tautreten möglichst im Sommer
- Achten Sie darauf, dass die Füße warm sind, bevor Sie barfuß gehen
- Nach dem Aufstehen einfach für zwei bis drei Minuten über taufrisches Gras spazieren
- Spüren Sie nun ganz bewusst, wie der kühle Tau die Füße erfrischt und wie allmählich der Kreislauf angekurbelt wird
- Damit die Füße nach dem Tautreten nicht auskühlen, trockene Strümpfe und Schuhe bereithalten und in Bewegung bleiben. Zügiges Gehen erwärmt die Füße schnell.
- Gehen Sie tagsüber so oft wie möglich barfuß



Anleitung für die Achtsamkeitsübung:

- Wie fühlt sich der Untergrund an?
- Was macht diese neue Erfahrung mit mir und meinem Körper?
- Kann ich beim Barfußgehen abschalten und entspannen?
- Spüre ich neue Kraft und Energie?
- Tut es mir gut?





(M)ein Alltag in Bewegung

Mit Hilfe der „Tut gut!“-Bewegungspyramide bringen Sie Schwung in Ihren Alltag. Starten Sie noch heute los!





Kräuter richtig lagern

Ob am Wegesrand, im Wald, in unserem eigenen Garten oder auf dem Balkon: Die Natur bietet uns eine große Vielfalt an Kräutern und Gewürzen. Um das ganze Jahr davon profitieren zu können, ist es wichtig zu wissen, wie man Kräuter richtig aufbewahrt und lagert.

Zarte Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill und Minze lassen sich in einem Glas, ca. 3 cm hoch mit Wasser gefüllt, einige Tage gut im Kühlschrank aufbewahren. **Basilikum** hingegen benötigt es wärmer und wird deshalb bei Raumtemperatur verwahrt.

Harte Kräuter mit holzigen Zweigen wie Rosmarin, Thymian, Salbei, Majoran und Oregano werden lieber in ein feuchtes Küchenpapier gewickelt. In einem verschließbaren Gefäß sind sie so bis zu 2 Wochen lagerfähig.

TIPP: Damit sie länger haltbar sind, können Kräuter auch eingefroren, getrocknet oder in Essig bzw. Öl konserviert werden. Besonders gut zum Trocknen eignen sich: Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei, Majoran, Lavendel, Kamille, Zitronenmelisse, Pfefferminze und Bohnenkraut.

Wie werden Kräuter richtig getrocknet?

Die schonendste Methode ist die Trocknung an der Luft. Dafür ist die richtige Ernte besonders wichtig! Vor der Blühphase ist das Aroma am stärksten, denn durch die Blütenbildung verlieren die Kräuter an Geschmack.



👍 Geerntet wird am besten an einem trockenen bewölkten Vormittag, da der Wassergehalt der Pflanzen zu diesem Zeitpunkt am geringsten und die Konzentration von ätherischen Ölen am höchsten ist.

👍 Das Kraut wird kurz über dem Boden abgeschnitten, durch Ausschütteln von Schmutz und Insekten befreit und vergilbte Teile werden entfernt. Auf das Waschen wird verzichtet, da zusätzliches Wasser die Zersetzung fördert, die Trocknungsphase verlängert und die Schimmelbildung begünstigt.

👍 Nun werden die Kräuter zu kleinen Bündeln (ca. fingerdick) gebunden und kopfüber, locker nebeneinander bei Zimmertemperatur (20–30 °C) aufgehängt. Am besten eignen sich trockene, gut durchlüftete und staubfreie Räume ohne direkte Sonneneinstrahlung.

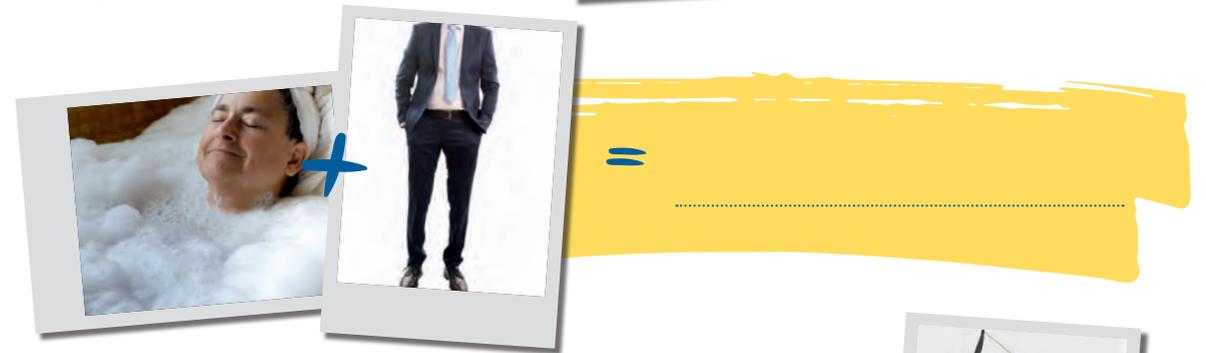
👍 Je schneller die Kräuter trocknen, desto besser. Je nach Kraut dauert das ca. ein bis zwei Wochen.





Bilderrätsel

Bei diesem Rätsel geht es darum, ein aus zwei Bildern bestehendes Wort zu erraten. Aktivieren Sie Ihre Gehirnzellen! :-)



» Lösung auf Seite 62



Sommer, Sonne Bewegungszeit



Im Sommer ist es zu heiß für Sport. Im Winter zu kalt. Und dazwischen regnet es andauernd.

Liegt also gar nicht an mir! Oder?

Das stimmt so nicht! Den einen oder anderen Ausweg findet man ...

- Nutzen Sie die Morgen- und Abendstunden für Sport und Bewegung. Ein aktiver Start in den Tag oder auch ein sportlicher Ausklang an lauen Sommerabenden bietet eine ganz besondere Stimmung. Nutzen Sie diese Momente!
- Den Schatten suchen! Die Bäume im Park oder Garten können Schutz vor der prallen Sonne bieten und Bewegung ermöglichen.
- Ausreichend trinken und auf Sonnenschutz nicht vergessen

Mit DIESEN TRICKS bleiben Sie auch im Sommer in Bewegung:



Geschicklichkeit in jeder Lebenslage

Verschiedenste Gegenstände können zum Balancieren verwendet werden. Sei es ein Federballschläger, eine Fliegenklatsche oder auch ein Stock, den Sie beim Spazieren finden. Versuchen Sie diese Gegenstände auf der Handfläche, auf dem Handrücken oder sogar auf nur einem Finger im Gleichgewicht zu halten. Herausforderung gefällig? Gehen Sie währenddessen einmal vorwärts, einmal rückwärts, dann wiederum seitwärts. Vielleicht probieren Sie auch eine Drehung?

Auch Taschentuchpackerl, Sonnencremes oder Putzschwämme sind ideale Trainingsgeräte:

- Nehmen Sie in jede Hand einen Gegenstand, werfen Sie die Gegenstände gleichzeitig in die Luft und fangen Sie sie wieder auf
- Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf: z. B. nur mit der schwächeren Hand fangen, mit überkreuzten Armen fangen ...

Bleiben Sie in Balance!

Nutzen Sie den Garten, eine Wiese oder einen Weg, um Ihr Gleichgewicht zu trainieren. Schauen Sie sich um und suchen Sie sich ein paar Hindernisse, um die Sie Ihr Slalom führen soll: z. B. einen Baum, ein paar Büsche und ein Bankerl. Beim nächsten Durchgang ändern Sie Ihre Gangart und Ihr Geh-tempo. Sie können flott marschieren oder wie ein Storch gehen, die Arme dabei kreisen. Sie dürfen dabei gerne etwas außer Atem kommen.





Gesund essen – fit bleiben!

Vollwertig essen unter dem Motto „mehr von der Pflanze und weniger vom Tier“ – das ist ein grundsätzlicher Ernährungstipp für alle Lebensphasen. Wichtig ist vor allem Vielseitigkeit! Getreideprodukte wie Vollkornbrot, Erdäpfel, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sollten öfters auf dem Speiseplan stehen als etwa Fleisch oder Süßigkeiten.

Hochwertige Pflanzenöle mit vielen ungesättigten Fettsäuren, Nüsse und Samen gehören als Fixstarter ebenfalls auf den Speiseplan!

TIPP: Wertvolle Öle mit einer günstigen Fettsäurezusammensetzung runden eine Vielzahl von Speisen ab (täglich 1-2 Esslöffel). Empfehlenswert sind z. B. Leinöl, Rapsöl, Walnussöl und Hanföl. Greifen Sie auch hier zurück auf Vielfalt und Abwechslung. Achten Sie beim Kauf von Pflanzenölen besonders auf eine gute Qualität und Verarbeitung!



GRILLERDÄPFEL MIT KRÄUTERTOPFEN UND GERÖSTETEN LEINSAMEN

Zutaten

- 4 große Grillerdäpfel
- 400 g Magertopfen
- 50 g Joghurt
- 30 g Schnittlauch, fein geschnitten
- 50 g Petersilie, fein geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 4 EL Leinöl
- 15 g Leinsamen, geröstet (oder geschroteter Leinsamen)
- Salz

Erdäpfeln waschen, mit der Gabel ein paar Mal einstechen, salzen, kreuzweise einschneiden und im Backrohr bei 180 °C ca. 50 Minuten backen. Topfen mit Joghurt, Schnittlauch, Petersilie, Olivenöl, Essig und Salz vermengen und abschmecken.

Über die gegarten Erdäpfel Leinöl träufeln und die gerösteten Leinsamen sowie eine Prise Salz drüberstreuen. Mit dem Kräutertopfen daneben anrichten und mit frischem Blattsalat servieren!



Die Familie und die morsche Brücke

Eine Familie (Mutter, Vater, Tochter, Sohn) möchte spät nachts eine baufällige Hängebrücke überqueren, um zum Ferienhaus zu kommen. Aufgrund des schlechten Zustands der morschen Brücke können maximal zwei Personen gleichzeitig die Brücke betreten. Die Familie hat leider nur eine Taschenlampe zur Verfügung, um sich den Weg zu leuchten. Somit müssen zwei Personen gemeinsam gehen. Eine Person muss die Taschenlampe zurückbringen, damit das nächste Paar gefahrlos das andere Ufer erreichen kann.

Das Tempo der Familienmitglieder ist noch dazu unterschiedlich. Zum Überqueren der Brücke braucht:

Mutter Susi – 25 Minuten

Vater Sepp – 20 Minuten

Tochter Marie – 10 Minuten

Sohn Franzi – 5 Minuten



In welchen Paarungen muss die Familie gehen, wenn sie maximal 60 Minuten Zeit hat, die Brücke zu überqueren?

Wichtig: Die Lampe kann nicht zurückgeworfen werden, sondern muss zurückgetragen werden!
Rechnen einmal anders!

Viel Erfolg beim Lösen!

>> Lösung auf Seite 62

Gehen – so lange es geht!

Machen Sie regelmäßig Spaziergänge? Wenn ja, dann wissen Sie, wie gut diese tun. Wer mehrmals die Woche Bewegung macht, profitiert davon, denn regelmäßige Bewegung ...

- ... stärkt unser Herz und unsere Knochen
- ... kräftigt unsere Muskulatur
- ... wirkt gegen Demenz
- ... erspart so manches Medikament und hält lange mobil

Kennen Sie die „Tut gut!“-Schrittwegen in Niederösterreich?

Möglicherweise gibt es sogar einen in Ihrer „Gesunden Gemeinde“ bzw. in einer der Nachbargemeinden – Sie finden die Auflistung aller „Tut gut!“-Schrittwegen unter www.noetutgut.at/gemeinde/tut-gut-schrittweg

Wenn Sie Lust auf einen Spaziergang bekommen haben, dann besuchen Sie ganz einfach den nächstgelegenen „Tut gut!“-Schrittweg und starten Sie los.

Welche drei „Tut gut!“-Schrittwegen gefielen Ihnen am besten?

1. _____
2. _____
3. _____





Was hat Ihnen an den Spaziergängen auf den „Tut gut!“-Schrittwegen besonders gut gefallen?
Bitte kreuzen Sie an:

Schöne Aussicht	
Natur	
Plätze zum Verweilen	
Mitmachstationen entlang des Weges	
Kirche und Kapelle	
Einkaufsmöglichkeiten entlang des Weges	



Anderes:



Richtig trinken – auch im Sommer!

Wie viel haben Sie heute schon getrunken?

Wenn die Temperaturen steigen, sollte man mehr trinken, denn über die Atmung und über die Haut geht bei Hitze unbemerkt mehr Wasser verloren als bei kühlen Temperaturen. Damit das Blut weiterhin dünnflüssig bleibt und alle Organe gut versorgen kann, ist es wichtig, ausreichend zu trinken.

Vor allem das Gehirn und die Muskulatur enthalten sehr viel Wasser und reagieren schnell, wenn zu wenig getrunken wird. Kopfschmerzen, verminderte Leistungsfähigkeit, Vergesslichkeit, Müdigkeit und Schwindel weisen auf einen Wassermangel hin. Auch Mundtrockenheit, Verstopfung und Neigung zu Harnwegsinfekten sind Zeichen dafür, dass Sie öfter zum Wasserglas greifen sollten.



Trinken über den Tag verteilt

Täglich werden 6 Gläser oder 1,3–1,5 Liter Wasser empfohlen. Wenn Sie Ihren Trinkbedarf schon am Morgen in einen Krug oder in Wasserflaschen abfüllen, behalten Sie leicht den Überblick über Ihre tägliche Trinkmenge. Mit dem Älterwerden verringert sich nicht nur das Durstgefühl, auch der Wassergehalt im Körper und die Harn-Konzentrierungsfähigkeit der Nieren nehmen ab.



Deswegen können Sie ruhig schon trinken, bevor Sie sich durstig fühlen. Kleine Mengen Wasser können vom Körper übrigens besser aufgenommen werden als große und man muss davon nicht so oft auf die Toilette gehen.

Auch Lebensmittel enthalten Wasser

Die Fülle an frischem Obst und Gemüse ist im Sommer besonders groß. Gurken, Paprika, Tomaten, Melonen oder Erdbeeren schmecken gut und versorgen uns mit Wasser und wichtigen Nährstoffen. 5 Portionen zu insgesamt 500 g können bis zu 350 ml Wasser enthalten. Greifen Sie deshalb auch oft zu diesen Wasserspendern.



Tipps für positives Denken



Schenken Sie negativen Gedanken keine Aufmerksamkeit

Negative Gedanken können eine gewaltige Macht haben. Sie trüben unsere Laune, unseren Mut und unsere Freude. Diese Macht müssen Sie ihnen aber nicht geben. Und so geht's: Wenn Sie feststellen, dass Sie sich mit Sorgen und negativen Gedanken beschäftigen, ziehen Sie in Gedanken einen energischen Schlussstrich und wenden Sie sich anderen Dingen zu.

☑ Lächeln Sie so oft wie möglich

Lächeln ist tatsächlich gesund. Forscherinnen und Forscher haben festgestellt, dass durch einen positiven Gesichtsausdruck fast sofort Glückshormone freigesetzt werden. Lächeln macht Sie also entspannter und zufriedener.

☑ Suche immer das Gute in einer Situation

Fast immer gibt es in einer Situation etwas Gutes, und wenn es nur etwas ist, was man daraus lernen kann. Wenn Sie z. B. nur weit entfernt von Ihrem Ziel einen Parkplatz finden, dann sehen Sie es positiv! So kommen Sie endlich zu Ihrem Spaziergang.

☑ Dosieren Sie die Nachrichten

Katastrophenmeldungen im Fernsehen und im Radio sind die Neuigkeiten, die an erster Stelle in den Nachrichten laufen. Um den negativen Eindruck abzumildern, kann es helfen, die Nachrichten zu dosieren. Probieren Sie es gleich einmal aus!



👍 **Entfernen Sie sich von Miesepetern**

Ob wir positiv oder negativ eingestellt sind, hängt auch von den Menschen ab, die uns umgeben. Wenn man ständig mit Menschen zu tun hat, die meckern und jammern, dann färbt diese negative Einstellung auch auf Sie ab. Umgekehrt können lebensfrohe, lustige Menschen auch uns selbst glücklicher machen.

👍 **Verabschieden Sie sich von Ihrer Opferrolle**

Sie haben viele Aspekte Ihres Lebens selbst in der Hand. Es gibt in jeder Situation verschiedene Möglichkeiten.

👍 **Vermeiden Sie Vergleiche**

Wir neigen dazu, uns in jedem Bereich mit jemandem zu vergleichen, der es vermeintlich besser hat. Mein Bruder hat ein größeres Haus, meine Freundin hat ein schöneres Auto ... Wenn Sie es schaffen, diese Vergleiche zu vermeiden, ändert sich fast automatisch Ihre Grundeinstellung zum Positiven.

Probieren Sie es gleich einmal aus!



Itsy-bitsy – Strandbikini



Sommerzeit ist auch Badezeit – es ist herrlich, sich im kühlen Nass zu erfrischen, zu plantschen, zu schwimmen und vielleicht auch ein kleines „Aqua-Workout“ durchzuführen. Verlegen Sie Ihre Übungen ins Wasser – sei es mit einer Wassernudel, einem Schwimmbrett oder auch ohne Hilfsmittel.

Für kraftvolle BEINE:

- Stellen Sie sich seitlich an den Beckenrand und halten Sie sich fest. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie diese Übung auch freihändig durchführen.
- Heben Sie nun das vom Beckenrand weiter entfernte Bein seitlich an – so weit es geht –, halten Sie es ein paar Sekunden oben und senken Sie es dann wieder, bis es in der Ausgangsposition ist
- 10- bis 15-mal wiederholen und anschließend Bein wechseln

Nixentwist (mit oder ohne Wassernudel):

- Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen hin, die Knie sind leicht gebeugt
- Winkeln Sie den linken Arm in Brusthöhe parallel zum Körper ab – der rechte wird seitlich ausgestreckt. Drehen Sie nun – wie beim Twist-Tanzen – die Knie nach links, Oberkörper und Kopf/Blick gehen nach rechts zum ausgestreckten Arm. Danach die Richtung wechseln. 20–30 Wiederholungen.



Für kraftvolle ARME:

- Stellen Sie sich im Wasser aufrecht hin und winkeln Sie die Arme im rechten Winkel ab
- Alle 10 Finger zeigen ausgestreckt nach vorn
- Bewegen Sie nun einen Arm zur Seite, wobei der Oberkörper aufrecht bleibt und der Blick nach vorn gerichtet ist. Der Rumpf bleibt angespannt (ausatmen!).
- Bringen Sie den Arm wieder in die Ausgangsposition und machen Sie mit dem anderen Arm das Gleiche
- Wenn Sie beweglich genug sind, führen Sie die Übung mit beiden Armen gleichzeitig aus

TIPP: Auch wenn die einzelnen Übungen viel Spaß machen und durch das geringere Eigengewicht im Wasser leicht erscheinen, achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern. Man merkt es vielleicht nicht immer, dennoch kann Wassergymnastik anstrengend sein.



Können Sie sich erinnern? Diese Speise schmeckt nach Kindheit ...

Im Interview mit „Tut gut!“, Johanna, 72 Jahre, aus NÖ-Mitte

Wurden in Ihrer Familie die Mahlzeiten gemeinsam eingenommen?

„Das war unterschiedlich: Das Frühstück aß jede und jeder für sich, da mein Vater auch schon früher aufstand, um die Arbeit zu verrichten. Mittags saßen wir immer alle am Tisch – manchmal auch abends. Während des Essens lief meist das Radio.“

Welche Speisen gab es an Wochentagen?

„Zum Frühstück gab es Marmeladenbrote. Mittags wurden einfache Gerichte ohne Fleisch gekocht. Erinnern kann ich mich beispielsweise an Bärlauchspinat mit Erdäpfeln und Spiegelei. Abends aßen wir meist Butter- oder Schmalzbrote. Getrunken haben wir Kinder den selbst gemachten Himbeersaft.“

Was war Ihr Lieblingsessen als Kind?

„Brathuhn mit Semmelfülle und Erdäpfelsalat, das ist immer noch meine Lieblingsspeise!“

Haben Sie eine besonders schöne Erinnerung an eine Mahlzeit?

„Wir waren einmal zu Besuch bei einer Verwandtschaft – da gab es ein Backhendl – das war herrlich! Und im Erwachsenenalter war das eine Einladung bei meiner Tochter, die sich sehr viel Mühe beim Bekochen gegeben hat.“





Und wie war das damals bei Ihnen zu Hause?
Was war Ihr Lieblingsessen als Kind?

Welche Speisen gab es an Wochentagen?

Welche Gerichte und Getränke wurden in Ihrer Kindheit zu Feiertagen serviert?



SMART-Methode – erreichen Sie Ihr Ziel



Ganz egal, in welcher Situation Sie sind, um zu erkennen,

- welche Werte und Personen Ihnen wichtig sind,
- was Sie erreichen wollen und
- wofür Sie stehen,

bedarf es der Fähigkeit, sich selbst zu reflektieren und genaue Ziele zu definieren.

Denn Folgendes ist klar: Wenn Sie nicht wissen, wo die Reise hingehen soll, werden Sie nie Ihr Ziel erreichen. Mit der sogenannten SMART-Methode schaffen Sie es, den Fokus zu bewahren und Ihr Ziel zu erreichen.

SMART steht für:

- S** ... spezifisches, konkretes Ziel
- M** ... messbares Ziel
- A** ... attraktives Ziel
- R** ... das Ziel muss realistisch sein
- T** ... terminisiertes Ziel – zu jedem Ziel gehört ein Enddatum

Folgende Fragen helfen Ihnen, um Ziele anhand der SMART-Kriterien zu definieren:

Wofür können Sie sich begeistern?



Was möchten Sie erreichen?

> Vorhaben so konkret wie möglich nennen

Was liegt Ihnen besonders am Herzen?

> Prioritäten setzen

Wie möchten Sie Ihr Ziel erreichen?

Wann in der Woche machen Sie was genau?

> Stellen Sie einen Plan auf und legen Sie Häufigkeiten/Zahlenangaben fest, z. B. Anzahl der Trainingseinheiten/Woche, Gewichtsreduktion in kg etc.

Haben Sie die notwendigen Ressourcen?

> Das Erreichen seiner Ziele steigert den Selbstwert und das Selbstvertrauen. Wählen Sie Ihr Ziel so, dass es schaffbar, jedoch fordernd ist, und geben Sie sich die Möglichkeit, sich zu steigern.

Wann möchten Sie Ihre Pläne umgesetzt haben?



Endlich wieder Gartenzeit!

Die frische Luft, das Grün der Natur und die Bewegung tun unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden gut.

Trotzdem muss da einiges beachtet werden, denn das „Garteln“ kann auch anstrengend sein und unseren Körper fordern.

Wärmen Sie daher Ihren Körper vorher auf!

- **„Kirschen pflücken“:** Strecken Sie beide Arme nach oben – den Bauch dabei anspannen und den unteren Rücken stabil halten. Greifen Sie mit der rechten Hand so weit wie möglich nach oben – so als ob Sie Ihr Lieblingsobst pflücken möchten. Dann kurz in die Grundposition kommen und mit der linken Hand nach oben greifen. Diese Bewegungen abwechselnd einige Male durchführen.
- **„Seitenneiger“:** Greifen Sie nun mit der linken Hand um das rechte Handgelenk und neigen Sie sich nach links. Nach ein paar Sekunden Seite wechseln. Diese Bewegungen abwechselnd einige Male durchführen.
- **„Handgelenkskreisen“:** Kreisen Sie in beide Richtungen
- **„Fingerkreisen“:** Nur die Fingerkuppen berühren sich – nun beide Daumen lösen und die Daumen umeinander drehen – Richtung wechseln; anschließend dasselbe mit den anderen Fingern machen





Auf die Spaten, fertig, los!

Nachdem Sie sich aufgewärmt haben, können Sie loslegen. Achten Sie bei der Gartenarbeit und bei der Hausarbeit auf Ihre Körperhaltung. Um den Rücken zu schonen, sollte dieser möglichst gerade sein und die Knie im hüftschmalen Stand gebeugt.

- Schwere Gegenstände heben Sie am besten körpernah aus den Beinen heraus, wobei das Gesäß fest angespannt ist (der Po ist dabei Ihr „Aufzug“)
- Arbeiten in Bodennähe, wie zum Beispiel Unkrautjäten, sollten kniend oder auf einem kleinen Hocker sitzend erledigt werden. Rundrücken dabei vermeiden.
- Um die Knie zu schonen, können Sie einen Polster, eine Decke oder dergleichen unterlegen
- Bei Arbeiten in gebückter Position sich immer wieder zwischendurch aufrichten und die Arme zum Himmel strecken

TIPP: Gut zu wissen: Auch im Sommer kann verschwitzte Kleidung zu Verspannungen führen. Die Zugluft lässt viele Hobbygärtnerinnen und -gärtner vor allem im Bereich des unteren Rückens oft ein Zwicken und Zwacken verspüren. Deshalb ist es wichtig, sich nach schweißtreibenden Tätigkeiten umzuziehen.

TIPP: Binden Sie sich eine Jacke oder Weste um den Bauch, um den unteren Rücken zu schützen!



Verwöhnen Sie Ihr Haustier mal so richtig!

HAUSTIERE – unsere treuen Begleiterinnen und Begleiter sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Ein Grund mehr, sie einmal mit selbst gebackenen Keksen zu verwöhnen.



GRUNDREZEPT FÜR HUNDEKEKSE

Zutaten

- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g Kartoffelstärke
- 3 Eier
- 1 EL Rapsöl
- ca. 30 ml Wasser

200 g Geschmackszutat nach Wahl wie:

- Fleisch
- Fisch
- Käse
- Obst/Gemüse





Zubereitung

Die Grundzutaten (ohne Wasser) in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Je nach Geschmackszutat diese schälen, kochen, entkernen, garen, zerkleinern und mit einem Mixer oder Pürierstab zu einem feinen Brei pürieren. Den Teig und den Brei vermengen und mit Wasser und ggf. Mehl optimieren, bis er die Konsistenz von Palatschinkenteig bekommt.

Falls Sie eine Backmatte für Hundekexse besitzen, können Sie den Teig nun mit einer Teigkarte oder Quetschflasche in die Mulden füllen. Falls nicht, können Sie den Teig auch mit einem Spritzbeutel oder einer Quetschflasche auf ein mit Backpapier belegtes Blech aufspritzen.

Für 35–60 Minuten bei 150 °C Umluft backen. Für eine längere Haltbarkeit die Kekse noch weiter trocknen (z. B. in Obst-/Gemüsesäckchen aufhängen oder im Dörrautomaten).



Jetzt wird es knifflig - welches Tier versteckt sich im Wort?

In diesen Wörtern haben sich verschiedene Tiere versteckt. Können Sie alle finden? Einfach die gefundenen Tiere markieren. Viel Spaß bei der Suche!

- | | |
|----------------|----------------|
| DACHSTUHL | GESCHNATTER |
| THAILAND | WAFFELN |
| HOCHSEEANGELN | BLAUSÄURE |
| TANZSAAL | WECHSELKURS |
| DRAHTESEL | TESTPHASEN |
| ZUCKERSCHNECKE | GESELCHTES |
| SITZECKE | WOLFGANG |
| TEAMAUSFLUG | WÄSCHERINGE |
| TRATTENBACH | SHOPPINGCENTER |
| JAHRHUNDERT | DREHORGEL |
| LESELAMPE | RASSELBANDE |
| LAUBWALD | ZIEGELSTEIN |
| BEULEN | EISENERZ |

» Lösung auf Seite 63



Schattensuche



Sommer bedeutet Sonne und Hitze. Nicht die richtige Jahreszeit zum Wandern? Wandern eignet sich für das ganze Jahr. Auch an heißen Tagen kann eine Wanderung zum Genuss werden.

Darauf ist zu achten:

-  Starten Sie Ihre Wanderung ganz in der Früh. Die Tage im Sommer sind länger. Nutzen Sie die kühleren Morgen- und Vormittagsstunden.
-  Wählen Sie eine Wanderung in Ihrer Nähe und vermeiden Sie lange Anfahrtszeiten. Sie können früher losgehen und sind somit wieder früher zurück.
-  Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Trinken Sie viel Wasser.
-  Wählen Sie eine Wanderung im Schatten (Schluchten, Wald ...). Auch Wanderungen entlang von Flüssen und Bächen bringen Abkühlung.
-  Achten Sie auf die richtige Kleidung und einen Sonnenschutz (Kopfbedeckung). Die Kleidung sollte leicht und funktionell sein und sollte auch einen UV-Schutz bieten. Atmungsaktives, leicht trocknendes Funktionsmaterial eignet sich sehr gut.



Pfaffstetten



Empfehlenswerte „Tut gut!“-Wanderwege mit Schatten:

Mostviertel: Purgstall, *Route 1* (Erlaufschlucht)

Waldviertel: Rastenfeld, *Route 1*

NÖ-Mitte: Maria Laach, *Route 1*

Weinviertel: Sulz, *Route 1*

Industrieviertel: Pfaffstetten, *Route 3*

Sulz



Maria Laach



Purgstall



Rastenfeld





Wandern mit Genuss

Was gibt es Schöneres als eine Wanderung in der abwechslungsreichen Landschaft Niederösterreichs? Egal ob allein, mit Freundinnen und Freunden oder mit der Familie – es ist für jede und jeden etwas dabei.

Welche „Tut gut!“-Wanderwege haben Sie bereits erkundet?

Vor allem bei längeren Routen ist die Verpflegung besonders wichtig. Ein besonderes Highlight jeder Wanderung auf einem „Tut gut!“-Wanderweg ist der Wanderwirt entlang der Strecke. Dort können Sie in Ruhe rasten und für Ihr leibliches Wohl sorgen. Sind Sie schon einmal bei einem Wanderwirt eingekehrt?

Empfehlenswerte „Tut gut!“-Wanderwege mit hervorragender Kulinarik:

Mostviertel: Mank

Waldviertel: Ottenschlag

NÖ-Mitte: Kirchberg an der Pielach

Weinviertel: Breitenwaida

Industrieviertel: Puchberg am Schneeberg

Sollten Sie allerdings Lust auf eine selbst gemachte Jause haben, die Sie genüsslich bei einer Rast im Grünen verzehren können, finden Sie nach-

folgend ein einfaches, gesundes Rezept, das Ihnen Energie für Ihre weitere Strecke liefert:



Jausen-Tipp: **ROTE-BOHNEN-AUFSTRICH**

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g gekochte rote Bohnen
- 1 EL Tomatenmark
- 4 EL Rapsöl
- Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Tomate
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Petersilie, Minze

Gekochte Bohnen, Tomatenmark, Öl und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren. Kräuter hacken, Zwiebel und Tomate in kleine Würfel schneiden und mit den Gewürzen unter das Bohnenpüree rühren.

Nähere Informationen zu allen „Tut gut!“-Wanderwegen finden Sie unter www.noetutgut.at/gemeinde/tut-gut-wanderweg



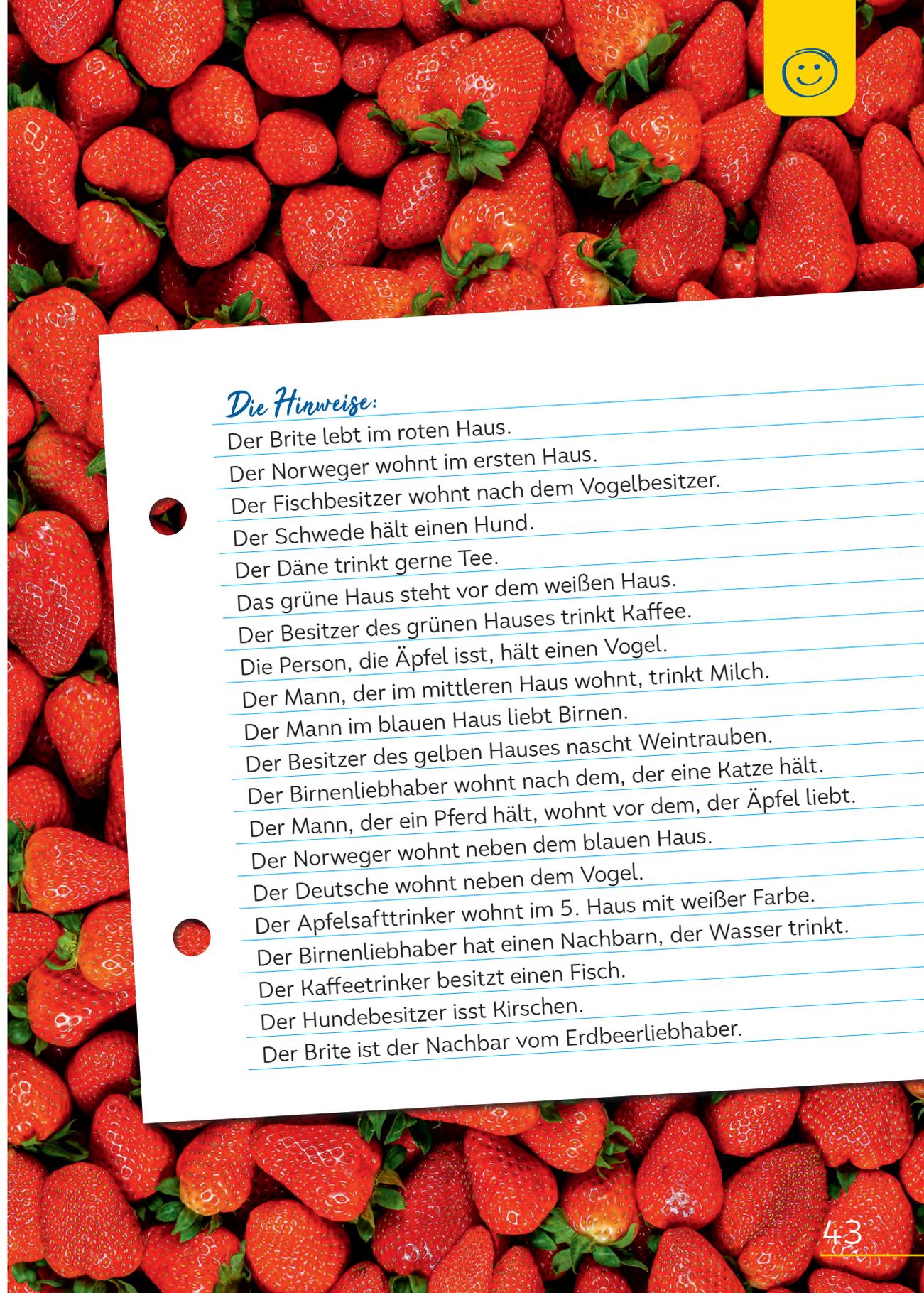
Wer liebt Erdbeeren?

Mit Denksport-Aufgaben bringen Sie Ihre „grauen Zellen“ in Schwung. Ihre geistige Flexibilität wird aktiviert und Sie knüpfen neue Gedankenbahnen. Tragen Sie in der Tabelle Ihre Informationen aus den folgenden Hinweisen ein. Lesen Sie die Sätze mehrmals durch. So werden Sie entdecken, welcher Hausbesitzer Erdbeeren liebt.

	Nationalität	Farbe	Haustier	Obst	Getränk
1. Haus					
2. Haus					
3. Haus					
4. Haus					
5. Haus					



>> Lösung auf Seite 64



Die Hinweise:

- Der Brite lebt im roten Haus.
- Der Norweger wohnt im ersten Haus.
- Der Fischbesitzer wohnt nach dem Vogelbesitzer.
- Der Schwede hält einen Hund.
- Der Däne trinkt gerne Tee.
- Das grüne Haus steht vor dem weißen Haus.
- Der Besitzer des grünen Hauses trinkt Kaffee.
- Die Person, die Äpfel isst, hält einen Vogel.
- Der Mann, der im mittleren Haus wohnt, trinkt Milch.
- Der Mann im blauen Haus liebt Birnen.
- Der Besitzer des gelben Hauses nascht Weintrauben.
- Der Birnenliebhaber wohnt nach dem, der eine Katze hält.
- Der Mann, der ein Pferd hält, wohnt vor dem, der Äpfel liebt.
- Der Norweger wohnt neben dem blauen Haus.
- Der Deutsche wohnt neben dem Vogel.
- Der Apfelsafttrinker wohnt im 5. Haus mit weißer Farbe.
- Der Birnenliebhaber hat einen Nachbarn, der Wasser trinkt.
- Der Kaffeetrinker besitzt einen Fisch.
- Der Hundebesitzer isst Kirschen.
- Der Brite ist der Nachbar vom Erdbeerliebhaber.



Machen Sie Ihren Füßen Beine!

Kennen Sie das? Wenn es draußen besonders heiß ist, schwellen die Füße und Beine an, die Ränder der Socken hinterlassen Spuren an den Knöcheln und die Schuhe passen dann auch nicht mehr so ideal.

Trainieren Sie Ihre Wadl, um die Venen zu entlasten!

Die Muskeln in Ihren Beinen unterstützen die Venen dabei, das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen zu transportieren. Sind das Bindegewebe und die Venen zu schwach, versackt das Blut in den Gefäßen, wodurch Krampfadern und Besenreiser entstehen können.

ÜBUNG IM SITZEN:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel und stellen die Füße hüftschmal auf.



FUSS-WIPPE

- Heben Sie beide Fersen hoch über Ihre Zehenspitzen und senken Sie den Fuß wieder ab
- Ziehen Sie nun Ihre Zehenspitzen hoch, wobei der Fuß auf der Ferse aufliegt
- Und nun gegengleich: Ferse - Spitze, Ferse - Spitze ...
- 10- bis 15-mal wiederholen, kurze Pause und noch einen 2. und 3. Durchgang absolvieren

ÜBUNG IM STEHEN:

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind parallel und hüftschmal nebeneinander positioniert.



ZEHENSPITZEN-STAND

- Heben Sie beide Fersen langsam vom Boden ab und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Halten Sie diese Position einen kurzen Moment und senken Sie die Fersen dann wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal und absolvieren Sie 2-3 Durchgänge

ÜBUNG IM LIEGEN:

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Füße so nah am Gesäß ab, dass die Unterschenkel annähernd senkrecht zum Boden positioniert sind.



FUSSKREISEL IN DER LUFT

- Heben Sie dann das eine Bein im 90-Grad-Winkel an und lassen Sie den Fuß kreisen - 10-mal in jede Richtung. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein und machen Sie nach einer kleinen Entspannungsphase mit ausgestreckten Beinen einen zweiten Durchgang.

GUT ZU WISSEN:

- 👍 Ideale Sportarten für unsere Venen sind Wandern, Walking, Schwimmen, Radfahren und Tanzen
- 👍 Fürs Ausruhen und Schlafen gilt: Legen Sie die Beine hoch, wenn Sie sich ausruhen
- 👍 Sonnen fühlt sich zwar gut an, aber es belastet auch das Venensystem

Entspannen Sie sich lieber im Schatten. Gehen Sie nach Möglichkeit auch barfuß in kaltem Wasser.



Bringen Sie Farbe auf den Teller!

Welche Farben hatte Ihre gestrige Mittagsmahlzeit? Können Sie sich erinnern, ob die Speisenkomponenten eine Vielfalt an Rot, Grün, Orange und Gelb für Ihre Augen geboten haben oder ob das Menü doch eher ziemlich fahl und farblos war?

Es lohnt sich jedenfalls immer, einen bunten Speiseteller zu kreieren. Pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse erhalten ihre Farbe von den sekundären Pflanzenstoffen – diese haben zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen. Sie können Einfluss auf unser Immunsystem nehmen, entzündungshemmend und blutdrucksenkend wirken und das Risiko für bestimmte Krankheiten (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen) senken, um nur einige Beispiele zu nennen.

Sekundäre Pflanzenstoffe geben pflanzlichen Lebensmitteln ihre Farbe. Sie geben ...



... der Karotte das Orange



... den Erdbeeren das Rot



dem Paprika das Gelb



... den Trauben das Violett

Zusätzlich soll den Augen mit möglichst vielen Kolorierungen ein wahrer Augenschmaus geboten werden, denn auch hinsichtlich „achtsam essen“ ist es wichtig, Farbe auf den Teller zu bringen.



Was verstehen wir darunter?

Achtsames Essen ist eine Art des bewussten Essens, ein Genuss mit allen Sinnen. Es geht darum, mit der ganzen Aufmerksamkeit bei der Speise zu sein und jeden einzelnen Bissen wahrzunehmen.

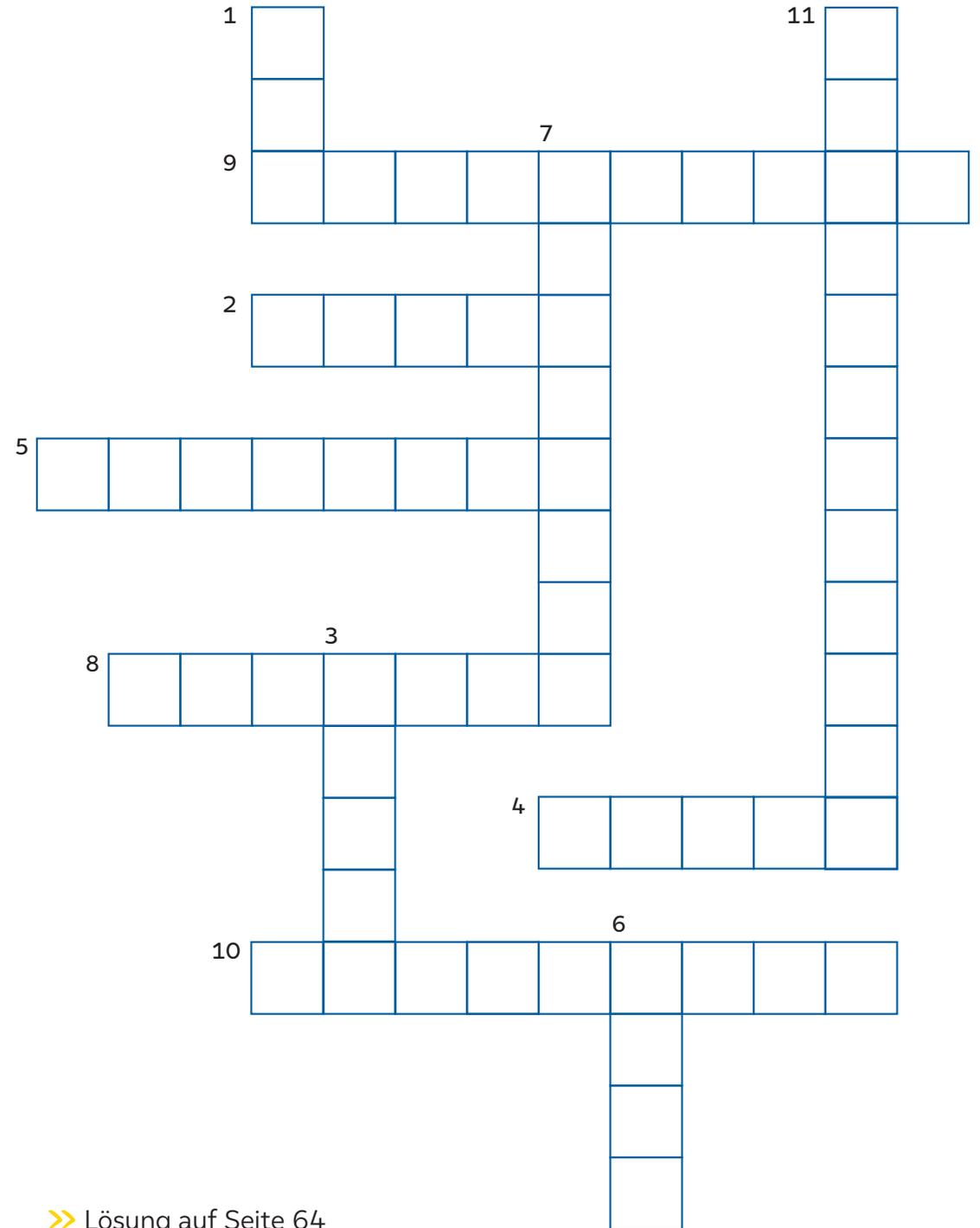
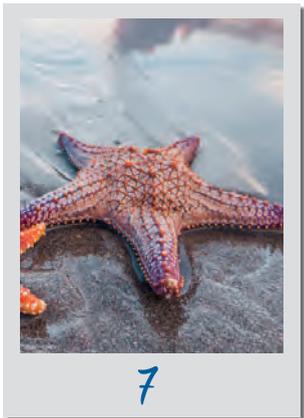
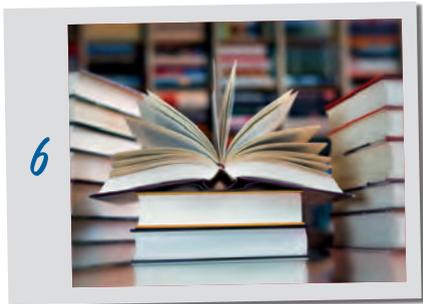
Wesentlich ist auch, den „Augenhunger“ (der uns oftmals dazu verleitet, mehr zu essen, als notwendig ist) im Rahmen der Mahlzeiten zu stillen. Ganz im Sinne des bekannten Spruchs „Das Auge isst mit!“ soll ein wahrer Augenschmaus geschaffen werden, um immer wieder einen besonderen Fokus auf die Speisen zu legen.

- Bereiten Sie sich ein Mahl zu, als ob Sie selbst der Gast wären
- Verwenden Sie schönes Geschirr, farbige Servietten und stellen Sie gelegentlich auch Blumen auf den Tisch
- Kreieren Sie die Speisen bunt und abwechslungsreich und stellen Sie die einzelnen Zutaten möglichst farbenfroh zusammen

Durch das Beherzigen dieser Tipps wird der „Augenhunger“ leichter gestillt und Sie werden weniger dazu verleitet, sich noch ein zusätzliches Dessert zu holen – was bei farblich eintönigem Essen eher der Fall wäre.



SOMMER- Kreuzworträtsel



>> Lösung auf Seite 64

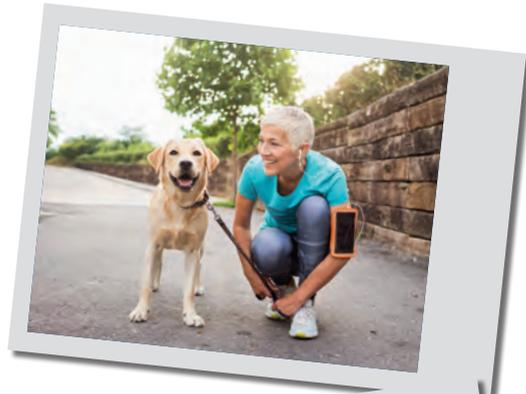


5 Schritte zu Ihrem Bewegungserfolg

1. Nützen Sie jede Bewegungschance!

2. Täglich Frischluft tanken:

Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten – am besten an der frischen Luft. Jede Minute mehr ist ein Gewinn!



3. Bei Anruf Bewegung:

Nützen Sie Telefonate, um aufzustehen und zu gehen. Telefonieren Sie mit dem anderen Ohr und wählen Sie die Nummern mit der anderen Hand.



4. Erinnerungshilfe:

Kleben Sie ein Erinnerungs-Post-it an eine gut sichtbare Stelle (z. B. Kühlschrank oder Fernseher) – das motiviert Sie jedes Mal zu Bewegung.



5. Sitzpause:

Unterbrechen Sie langes Sitzen und bewegen Sie sich für etwa 3 Minuten (z. B. Stiegen flott hinaufgehen, strecken und recken Sie sich).



Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden

Haben Sie Lust, Neues auszuprobieren und in Ihrem Alltag auf spannende Entdeckungsreisen zu gehen?

Die beste Zeit, damit zu beginnen, ist JETZT!

Dann nichts wie los!

„Heute ist mein bester Tag!“



Kochen – gemeinsam mit Oma und Opa

Gemeinsames Kochen mit den Enkelkindern verbindet und schafft schöne Erinnerungen. Wer kennt sie nicht, die Kekse, die bei Oma am besten geschmeckt haben? Gerade berufstätigen Eltern fehlt oft die Zeit, um mit den Kindern gemeinsam Speisen zuzubereiten. Die Kinder können, angepasst an ihr Alter, Oma und Opa beim Schneiden, Rühren und Abwiegen unterstützen und viel dabei erfahren. Sie genießen das gemeinsame Tun mit den Erwachsenen und lernen durch Nachahmung. Außerdem mögen sie Geschichten und Erzählungen. **Wie war das früher? Welche typischen Gerichte gab es bei Oma und Opa zu Hause, als sie noch Kinder waren? Welche Lieblingsrezepte haben die Großeltern?**



Einfache Rezepte und regionale Zutaten je nach Saison eignen sich besonders für den gemeinsamen „Kochspaß“ von Großeltern und Kindern. **Was wächst gerade im Garten und auf den Feldern? Welche Speisen können wir daraus zubereiten? Worüber freuen sich Mama und Papa?** Decken Sie

mit den Enkeln den Tisch schön und schaffen Sie damit eine angenehme Atmosphäre zum Essen mit den Kindern. Das gemeinsame Genießen der selbst

zubereiteten Speisen wird den Kindern in positiver Erinnerung bleiben.



Mit Nudelgerichten können Sie bei Kindern meistens punkten und hier gibt es eine breite Palette an Zubereitungsmöglichkeiten. Je nach Jahreszeit können die Nudeln unterschiedlich zubereitet werden.



Bestell-Tipp!

Weitere „Tut gut!“-Rezeptideen finden Sie in unserem Kochbuch für Kinder. Kostenlos zu bestellen oder downloaden unter www.noetutgut.at/infomaterial





Sommerliches Nudelgericht mit Gemüse



Zutaten für 4 Portionen:

2 Paradeiser

3 rote Paprika

1 kleine Zucchini

200 g Sauerrahm

250 g Nudeln (z. B. Spaghetti)

Olivenöl

Salz

Petersilie



Das Gemüse waschen und klein schneiden. Vor allem die Zucchini können gut von Kindern geschnitten werden. Am besten vorzeigen und den Kindern ein eher stumpfes Messer zum Schneiden geben. Die Nudeln in Salzwasser kochen und abseihen. Das Gemüse in Olivenöl dünsten, Sauerrahm hinzufügen und mild würzen. Es ist vorteilhaft, die Kinder nicht an einen allzu salzigen Geschmack zu gewöhnen. Die Nudeln unter das Gemüse heben und mit Petersilie garnieren. Fertig ist das sommerliche Nudelgericht!

TIPP: Heben Sie eine Portion für die Eltern auf, damit sich die Kinder als Köchinnen und Köche präsentieren können!

Wortwandlung

Wandeln Sie das erste Wort über die vorgegebene Anzahl von Zwischenschritten in das letzte Wort um, wobei sich in jedem Schritt genau ein Buchstabe ändern muss. Erlaubt sind ausschließlich deutsche Wörter, die auch im Duden zu finden sind, und die Buchstaben A bis Z.

Z	E	H	N
Z	A	H	N
Z	A	U	N
Z	A	U	M
R	A	U	M

K	U	L	T
H	A	U	S

M	U	N	D
B	A	L	G

W	A	L	D
K	I	N	N

R	O	S	E
H	A	N	S

A	L	P	I	N
E	S	T	E	R

>> Lösung auf Seite 65



Jo, wir san min Radl do

Niederösterreich bietet eine Vielzahl von unterschiedlichen wunderschönen Radwegen! Welches Rad und welches Reisetempo Sie auch bevorzugen, eines ist sicher: Radeln tut Geist und Seele wohl.

Damit Radfahren das ganze Jahr über Freude bereitet, beachten Sie folgende Tipps:

1. Regelmäßiges Kraft- und Beweglichkeitstraining (z. B. Training der Handkraft für den Wechsel der Fahrtrichtung, Mobilisieren der Halswirbelsäule für den einwandfreien Schulterblick)

Über die Schulter geschaut (im Stehen oder Sitzen)

 Den Kopf entspannt nach rechts drehen. Dann den Kopf entspannt von rechts nach links drehen und umgekehrt weitermachen.

 Während der Bewegung eine sanfte Nickbewegung „Ja“ nicken durchführen

 Die Übung nur so lange ausführen, wie es angenehm ist

 Pro Bewegungsrichtung 10- bis 15-mal wiederholen

 **TIPP:** Lassen Sie Ihr Rad regelmäßig von einer Rad-Fachhändlerin oder einem Rad-Fachhändler überprüfen (Bremsen, Bereifung, Schaltung, Sitzposition ...), damit Sie sicher an Ihr Ziel kommen!

2. Gutes Sehen und Hören = Voraussetzungen

3. Im eigenen sicheren Geschwindigkeitsbereich fahren:

4. Fahrtechniktraining regelmäßig durchführen,

 Achter fahren (auch einhändig)

 Kreise fahren in beide Richtungen

 Langsam fahren

 Eine schmale Gasse bewältigen

 Slalom fahren

 Immer wieder bremsen

 Auf- und absteigen

 Gutes Schuhwerk, um nicht von den Pedalen zu rutschen

 Helm, Reflektoren und helle Bekleidung sind ein Muss

 **TIPP:** Top Radtouren in Niederösterreich genießen:

www.niederoesterreich.at/top-radrouten





Schmackhaftes „Tut gut!“-Rezept – eiweißreich und leicht verdaulich



SAIBLINGSWÜRFEL AUF KOHLRABI

Vor- oder Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

- 300 g Saiblingsfilets (mit Haut, ohne Gräten)
- 4 EL Rapsöl
- 2 TL Zitronensaft

SAUCE:

- 250 ml klare Gemüsesuppe
- 125 ml Schlagobers
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g tiefgekühlte Erbsen

CREMIGER KOHLRABI:

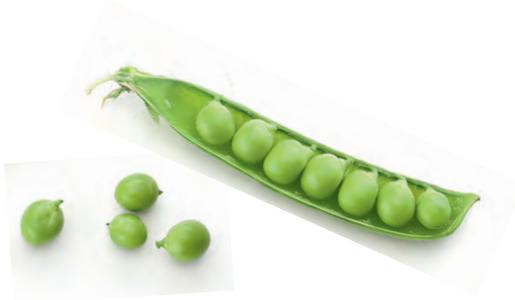
- 1 mittelgroßer Kohlrabi
- 1 EL Butter
- 250 ml Gemüsesuppe
- 2 EL Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden und in Butter anschwitzen. Suppe dazugießen und bissfest dünsten. Crème fraîche einrühren, einkochen, salzen und pfeffern.

Rohr auf 60 °C vorheizen.





Fisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in Öl rundum kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Zitronensaft beträufeln und warm stellen.

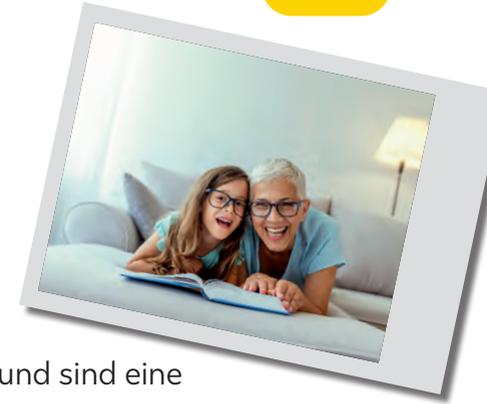
Bratensaft abgießen, Bratenrückstand mit Suppe und Schlagobers löschen und aufkochen. Fein geschnittene Zwiebel und Erbsen dazugeben und 5 Minuten köcheln. Sauce fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saibling mit Kohlrabi und Sauce anrichten.

Wohlfühl-Tipp!



Dieses Gericht ist mit seinen gut verdaulichen Eiweißkomponenten und dem gedünsteten Gemüse besonders als leichte Abendmahlzeit geeignet.

Weitere „Tut gut!“-Rezeptideen mit regionalen und saisonalen Zutaten finden Sie in unserem Genussrezepte-Kalender. Kostenlos zu bestellen oder herunterzuladen unter www.noetutgut.at/infomaterial



Zungenbrecher

Zungenbrecher machen auch Erwachsenen Spaß und sind eine echte Herausforderung. Sie fördern die Merkfähigkeit und die Konzentration. Wer kann die Zungenbrecher am schnellsten aussprechen?

-  Als wir noch in der Wiege lagen, gab's noch keine Liegewagen. Jetzt kann man in den Wagen liegen und sich in allen Lagen wiegen.
-  Schnecken erschrecken, wenn sie an Schnecken schlecken, denn zum Schrecken vieler Schnecken: Manche Schnecken schmecken nicht
-  Wenige wissen, wie viel man wissen muss, um zu wissen, wie wenig man weiß
-  Zwanzig Zwerge zeigen Handstand, zehn im Wandschrank, zehn am Sandstrand
-  Zwischen zwei Zwetschgenbäumen sitzen zwei zwitschernde Schwalben
-  Lang schwang der Klang den Hang entlang
-  Der Mondschein schien schon schön

Lösungen

Seite 6:

Ernährung: **Kräuter für Ihre Hausapotheke**

- Nervosität: **Lavendel**
- Müdigkeit: **Rosmarin**
- Halsschmerzen: **Salbei**
- Kopfschmerzen: **Melisse**
- Husten: **Thymian**

Seite 14:

Mentale Gesundheit: **Bilderrätsel**

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. Sonnenfeuer | 5. Eiskwürfel |
| 2. Urlaub | 6. Erdbeeren |
| 3. Löwenzahn | 7. Badeanzug |
| 4. Hitzewelle | 8. Regenbogen |

Seite 20:

Mentale Gesundheit: **Die Familie und die morsche Brücke**

Zuerst gehen Tochter und Sohn → Dauer: **10 Minuten**

Dann geht die Tochter alleine zurück → Dauer: **10 Minuten**

Sie übergibt die Taschenlampe den Eltern, die dann gemeinsam über die Brücke gehen → Dauer: **25 Minuten**

Diese übergeben die Taschenlampe dem Sohn, der wieder zurückgeht
→ Dauer: **5 Minuten**

Sohn und Tochter gehen dann zum Schluss wieder gemeinsam über die Brücke
→ Dauer: **10 Minuten**

Zusammengezählt braucht die Familie 60 Minuten.

Seite 37:

Mentale Gesundheit:

Jetzt wird es knifflig – welches Tier versteckt sich im Wort?

- | | |
|----------------|----------------|
| DACHSTUHL | GESCHNATTER |
| THAILAND | WAFFELN |
| HOCHSEEANGELN | BLAUSÄURE |
| TANZSAAL | WECHSELKURS |
| DRAHTESEL | TESTPHASEN |
| ZUCKERSCHNECKE | GESELCHTES |
| SITZECKE | WOLFGANG |
| TEAMAUSFLUG | WÄSCHERINGE |
| TRATTENBACH | SHOPPINGCENTER |
| JAHRHUNDERT | DREHORGEL |
| LESELAMPE | RASSELBANDE |
| LAUBWALD | ZIEGELSTEIN |
| BEULEN | EISENERZ |

Seite 42:

Mentale Gesundheit: **Wer liebt Erdbeeren?**

Im 4. Haus, der Deutsche

	Nationalität	Farbe	Haustier	Obst	Getränk
1. Haus	<i>Norwegen</i>	<i>gelb</i>	<i>Katze</i>	<i>Weintrauben</i>	<i>Wasser</i>
2. Haus	<i>Däne</i>	<i>blau</i>	<i>Pfend</i>	<i>Binnen</i>	<i>Tee</i>
3. Haus	<i>Brite</i>	<i>rot</i>	<i>Vogel</i>	<i>Äpfel</i>	<i>Milch</i>
4. Haus	<i>Deutschen</i>	<i>grün</i>	<i>Fisch</i>	<i>Erdbeeren</i>	<i>Kaffee</i>
5. Haus	<i>Schwede</i>	<i>weiß</i>	<i>Hund</i>	<i>Kirschen</i>	<i>Apfelsaft</i>

Seite 48:

Mentale Gesundheit: **SOMMER-Kreuzworträtsel**

Bild 1: EIS

Bild 7: SEESTERN

Bild 2: WELLE

Bild 8: FLOSSEN

Bild 3: SONNE

Bild 9: SANDSTRAND

Bild 4: LIEGE

Bild 10: SEGELBOOT

Bild 5: STROHHUT

Bild 11: SONNENBRILLE

Bild 6: BUCH

Seite 55:

Mentale Gesundheit – **Wortwandlung**

Z	E	H	N
Z	A	H	N
Z	A	U	N
Z	A	U	M
R	A	U	M

K	U	L	T
K	A	L	T
H	A	L	T
H	A	U	T
H	A	U	S

M	U	N	D
B	U	N	D
B	A	N	D
B	A	L	D
B	A	L	G

W	A	L	D
W	A	N	D
W	I	N	D
K	I	N	D
K	I	N	N

R	O	S	E
H	O	S	E
H	A	S	E
H	A	S	S
H	A	N	S

A	L	P	I	N
A	L	P	E	N
A	L	T	E	N
A	L	T	E	R
A	S	T	E	R
E	S	T	E	R

„Tut gut!“

Jetzt
kostenlos bestellen
oder downloaden!

Ihr Partner für Gesundheitsvorsorge in NÖ

Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für den Wert der Gesundheit zu stärken und die entsprechende Lebensweise der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher nachhaltig zu fördern, damit sie letztendlich mehr gesunde Lebensjahre verbringen.



„Meine Kurzprogramme“

Mobilisation, geschmeidige Faszien, Gleichgewicht und Kraft für Ihr tägliches Training!

„Tut gut!“-Pflücktipps für Senioren

Allgemeine Tipps und Informationen zum Thema Ernährung im „reifen“ Alter.



Mein „Tut gut!“-Rätselmagazin

Tipps für Ihren Alltag, zahlreiche Sudokus, vielfältiger Rätselspaß

Sie können unsere „Tut gut!“-Produkte **jederzeit und kostenlos** auf www.noetutgut.at/infomaterial downloaden oder bestellen!*

* so lange der Vorrat reicht

Gemeinsam gesund!



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, Fotos aus den „Tut gut!“-Wander- und Schrittwegsgemeinden; Druckabwicklung: Berger Print GmbH; Juli 2021

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 direkter Draht zu Gesundheitsförderung und
Prävention in Niederösterreich:

 „Tut gut!“-Servicenummer: **02742/22655**

 **info@noetutgut.at**



gesund.leben.tut.gut

 www.noetutgut.at