

# Bleiben Sie fit! - Gesundheit für Körper und Geist - 28. Jänner 2021

## Tut dem Gedächtnis gut

### Klee

Finden Sie mehr als 10 Wörter, die zwei E unmittelbar hintereinander enthalten?

.....

.....

### Kleeblatt

Welche Zahl fehlt?



[Bild von Clker-Free-Vector-Images auf Pixabay.]

### Glücksbringer

Vierblättriger Klee ist in der freien Natur selten. Im folgenden Buchstabenwirrwarr kommt fünfmal das Wort KLEE von links nach rechts vor. Finden Sie es?

Und welche Zahl hat sich eingeschlichen?

KELEEKLEKLELEKEELKEELEEKLELEKEKLLEEKLEEKEELLEKLE  
LEKLLLEELKEEKELEEKLEKEELKELKKLEELKEEKELELELELKELEE  
KLLLEEELEKKEELKEKLEKEELKLLLEEKLEELELEEKLLLEEKKELLE  
KLEKEELEEKKEEKLEEKLLLEELLKEELEKEELLKLEKLEKEKELLE  
LEEKEKLKEELEKLKEELKEKEELLELLEKKELKLKKEEKL4ELKELLK  
LKELKEEKLEEKKELKEELKLLLEKLEELKELKLLLEKEEELKLELEKLLK

## Tut dem Körper gut

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass sie sich in Zeiten des Lockdowns wenig bewegen. Beobachten Sie einmal einen ganzen Tag lang Ihre Bewegungen und schreiben Sie diese auf. Also z.B. Wäsche aus der Waschmaschine nehmen und dabei bücken, Wäschekorb ins Kabinett tragen, Wäsche aufhängen, jedes Mal nach unten bücken, um ein Wäschestück aus dem Korb zu nehmen, ...

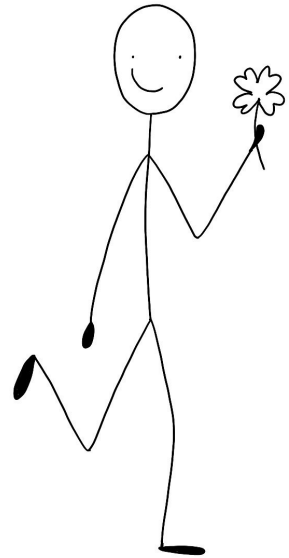
Sie werden sehen, wie viel Sie sich im Alltag ohnehin bewegen.

Nehmen Sie sich diese Woche vor, jeden Tag fünf Minuten zusätzliche Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.

Und zum Schluss noch ein **Fernsehtipp**:

Täglich um 8 Uhr gibt es im ORF Sport plus die Sendung

**Fit aktiv für Junggebliebene**



## Tut der Seele gut

Ein glückliches neues Jahr haben wir uns in den letzten Tagen immer wieder gewünscht. Woran erkennen Sie, ob jemand glücklich ist? Vielleicht zeigt es ein strahlendes Gesicht, ein aufrechter Gang, ein freundlicher Blick. Das biblische Buch der Sprichwörter sagt uns „Wer auf das Wort des Herrn achtet, findet Glück; wohl dem, der auf ihn vertraut. (Spr 16,20)

Was macht Sie glücklich?

Ergänzen Sie für sich – Glück ist ...