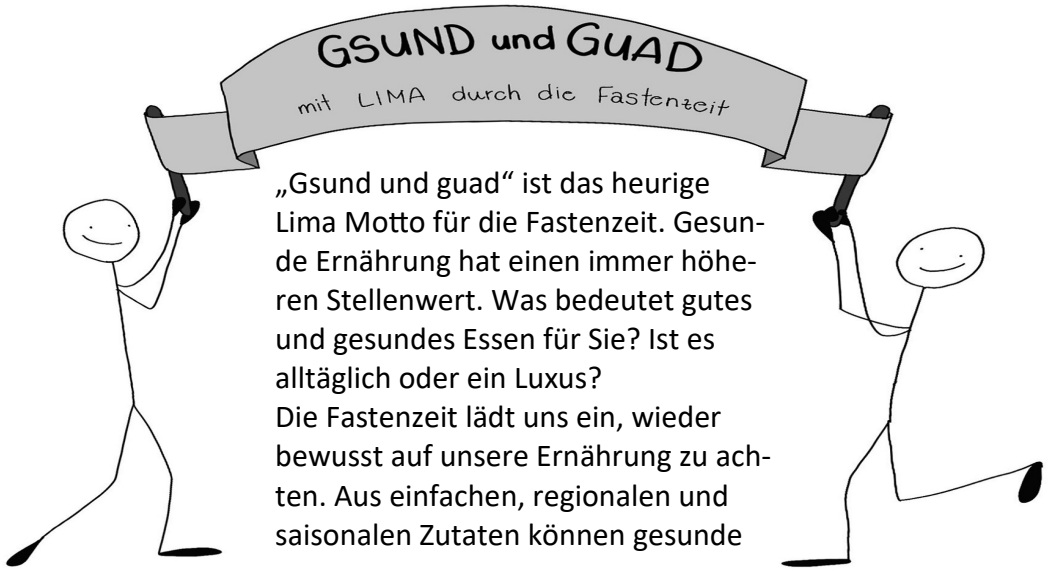
Bleiben Sie fit! - Gesundheit für Körper und Geist - 18. Februar 2021

Tut der Seele gut



„Gsund und guad“ ist das heurige Lima Motto für die Fastenzeit. Gesunde Ernährung hat einen immer höheren Stellenwert. Was bedeutet gutes und gesundes Essen für Sie? Ist es alltäglich oder ein Luxus?
Die Fastenzeit lädt uns ein, wieder bewusst auf unsere Ernährung zu achten. Aus einfachen, regionalen und saisonalen Zutaten können gesunde Köstlichkeiten gezaubert werden.
Verwöhnen Sie sich diese Woche mit gesunden Mahlzeiten, die Sie ganz bewusst genießen. Wenn Sie Ideen suchen, finden Sie für jeden Tag einen Rezeptvorschlag aus der Lima-Küche:
https://www.bildungswerk.at/content/fastenrezepte

Tut dem Körper gut

Mit Essen spielt man nicht – diesen Spruch kennen Sie sicher. Essen ist zu wertvoll, um damit zu spielen. Allerdings können Sie beim Essen auch Ihre Feinmotorik verbessern., ohne dass dabei das Essen verschwendet wird. Gelingt es Ihnen, den Löffel in der „ungewohnten“ Hand zu halten und damit die Suppe zu essen?
Versuchen Sie einmal, die Gabel rechts zu halten und das Messer links (oder umgekehrt, je nachdem wie sie es gewohnt sind).

Tut dem Gedächtnis gut

Erbse

„Es war einmal eine Prinzessin, die war so feinfühlig, dass sie …“
Wie könnte diese Prinzessin geheißen haben? Bei den Gebrüdern Grimm hat sie keinen Namen.
Im folgenden Text sind acht weibliche Vornamen versteckt. Einer zeigt sich schon. Finden Sie die sieben anderen?

K**ann a**ber die Prinzessin klar aussagen, dass Truthähne lange lachen? Sie mag das zwar hernach behaupten, doch evaluiert hat das noch keiner.

Erbsenpürree

Wie oft kommt das Wort ERBSE im folgenden Buchstabenmischmasch von links nach rechts vor? Und welcher Buchstabe in diesem Mischmasch nur einmal vor?

ERBESREBESRRERBSESRBSERBSERSBESRBERRBSEERBSE
RESRRESERBSERBESBERBSEREBSEREBSERBSEBSRESBRE
BERBSEBRESBESRBESBERBSEBSESBRERBSERERBSSEBSR
SERBESRESRBESBRERSBEBRSESBRERBSEERBESBRERBSE
BESREBERSEBSREBRERBSERBESBRERBSERBESSBRERSEB
ERBSEBRSEBRERBSEBRSESBSRESBRERBSEBRESBREBSES
REBSBSENREBRESERBSEREBRESEBERBBSEBREBERBSERE

Katholisches Bildungswerk Wien

LIMA
LEBENSQUALITÄT IM ALTER