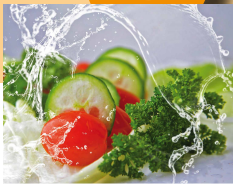




Das 30-Tage-Spiel



**mit garantiertem
Sofortgewinn***

Inhalt

Einführung	S. 4	17 Füße erkunden	S. 22
1 Dein neues Morgenritual	S. 6	18 Lust auf Tanzen	S. 24
2 Einfach mal Wasser pur	S. 7	19 Yoga - ganz einfach	S. 25
3 Massage einmal anders	S. 8	20 Nach draußen	S. 26
4 Sonne genießen	S. 9	21 Entspannung pur	S. 27
5 Apfeltag	S. 10	22 Nur die Hälfte	S. 28
6 Kein Parkplatz in der Nähe	S. 11	23 Gut für den Rücken - 1	S. 29
7 Eine kleine Auszeit	S. 12	24 Heute mal nicht!	S. 30
8 Wie Hund und Katze	S. 13	25 Gut für den Rücken - 2	S. 31
9 Stress ade	S. 14	26 Für jeden Typ die richtigen Vitamine	S. 32
10 Glücksgefühle essen	S. 15	27 Date mit sich selbst	S. 34
11 Lockern und Kräftigen	S. 16	28 Balsam für`s Gesicht	S. 35
12 Außer Kontrolle	S. 17	29 Nicht nur hören	S. 36
13 Entgiftungskur	S. 18	30 Yokertag	S. 37
14 Faulenzen erlaubt	S. 19	Wir gratulieren	S. 38
15 Obst- und Gemüse-Test	S. 20	Dein Spielergebnis	S. 39
16 Der gute Vorsatz	S. 21		

„Auch der längste Weg beginnt immer mit dem ersten Schritt!“, sagt ein Sprichwort.

Und diesen Schritt könnten Sie heute tun mit unserem 30-Tage-Spiel

- und den ***Sofortgewinn** einlösen:

- **mehr Energie · Kraft · Motivation**
- **Ausgeglichenheit · gute Laune**
- **Selbstbewusstsein · Wohlfühlen**

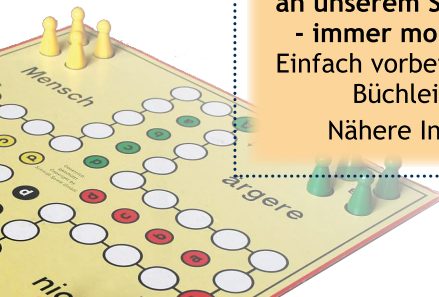
Zusatzbonus:



Gutschein

2x kostenlose Teilnahme
an unserem Sportkurs in Bützow
- immer montags um 10 Uhr -
Einfach vorbeikommen und dieses
Büchlein mitbringen!

Nähere Infos auf Seite 21



Spielen Sie mit



Mit diesem Büchlein wollen wir Anregungen aus unterschiedlichen Bereichen geben, die leicht umzusetzen, nichts bis wenig kosten und nachweislich wirkungsvoll für die Gesundheit und das Wohlbefinden sind. Das Meiste, was Sie investieren müssen, ist Ihre Zeit und Aufmerksamkeit. Setzen Sie „kleine Stopper“ im Alltag, die Energie geben und Raum schaffen für Neues - positive Gedanken, Gefühle und Aktivitäten.

„Die Spielregeln“:

Jeden Tag erhalten Sie einen Tipp zum Mitmachen - und können damit Punkte sammeln, 30 Tage lang.

Unten rechts auf jeder Seite finden Sie den „Geschafft“-Button zum Abhaken und die Punkteanzahl - auf der letzten Seite können Sie Ihre Punkte in eine Tabelle eintragen. Spielen Sie doch zusammen mit Freunden, Nachbarn... das macht noch mehr Spaß und bringt zusätzliche Motivation.

Wir haben uns erlaubt, Sie auf den folgenden Seiten mit „Du“ anzusprechen, um die Tipps persönlicher zu gestalten.

Nun sind Sie am Zug! Viel Erfolg!

Dein neues Morgenritual

1

Nimm Dir heute nach dem Aufwachen 5 Minuten Zeit, um Deinen Körper fit zu machen.

Wir beginnen entspannt: Räkell und streck Dich ausgiebig, gähne laut, drehe Deinen Kopf hin und her. Dadurch wird die Muskulatur mobilisiert, vorgedehnt und durchblutet.

Bleibe auf dem Rücken liegen, stelle Deine Beine auf und senke Deine beiden Knie nach rechts auf die Matratze, drehe den Kopf dabei nach links. Halte die Spannung ein wenig, dann lege die Knie auf die andere Seite, Kopf nach rechts. Ein paar Mal wiederholen.

Es hilft nichts, nun muss die Bettdecke weg: Hebe Deine Beine leicht angewinkelt in die Höhe und fahre in der Luft ein bisschen Fahrrad. So bringst Du Deinen Körper auf Betriebstemperatur und lockerst Deine Muskeln.

Das 5-Minuten-Morgenritual wirkt wie ein Frischekick und mobilisiert die Gelenke!



Einfach mal Wasser pur

2

Ersetze heute Softdrinks und andere Getränke durch (Mineral-)Wasser. 5 gute Gründe dafür:

Wasser ... beugt Krankheiten vor • hält die Haut jung • erleichtert das Abnehmen • unterstützt Entgiftung und Entschlackung • fördert die Konzentration

Übrigens eignet sich auch Leitungswasser hervorragend (vorausgesetzt, Du hast moderne Rohre). Es enthält teilweise sogar mehr Mineralstoffe als viele stille Mineralwasser.

Der besondere Tipp - nicht nur für heute:

Morgens nach dem Aufstehen ein Glas heißes Wasser trinken - ideal mit etwas Zitrone oder Apfelessig - das bringt Stoffwechsel und Kreislauf gleich richtig in Schwung.



3

Massage einmal anders

Mit dieser einfachen Übung bekommt der Körper neue Energie - **der Klopfmassage**.

Stell Dich aufrecht hin und klopfe Dich mit beiden Händen am ganzen Körper ab. Nicht zu zaghaft, es darf zu spüren sein...

Beginne unten bei Deinen Füßen, dann das linke Bein hinauf - vorne und hinten -, das rechte Bein rundherum hinauf, den Bauch, den Po, Brust, Rücken, Schultern, Arme bis zu den Händen, Kopf hinten, oben und auch vorne - sacht - das Gesicht. Atme dann 3x tief ein und aus. Nun schüttel zum Abschluss nochmals kräftig Arme, Hände und Beine aus.

Spürst Du, wie Dein Körper warm geworden ist und pulsiert?



4

Sonne genießen

Sonne ist ein Lebenselixier - **gönne Dir heute bewusst 10 bis 30 Minuten Sonnenschein!** Nimm ein Sonnenbad oder gehe in der Sonne spazieren. Spüre, wie die Sonne Dich wärmt.

Sollte es an diesem Tag regnen, tausche mit einem anderen Tag - aber vergiss nicht, diesen nachholen!



Apfeltag

Esse heute vor einer Mahlzeit oder einfach mal zwischendurch 1 - 2 Äpfel.

Ein Sprichwort sagt, ein Apfel pro Tag erspart den Arzt. Tatsächlich ist der Apfel ein wahrer Vitaminbomber und Schadstoffkiller. Mit Turbomodus.

Ein Apfel am Tag kommt nicht nur dem Immunsystem, sondern auch dem Gehirn zugute. Ein Apfel vor dem Zubettgehen sorgt für erholsamen, tiefen Schlaf.

Zwei Äpfel am Tag entgiften den Körper und beugen Arterienverkalkung und Herzinfarkt vor. Und wirken sowohl gegen Verstopfung als auch gegen Durchfall.

Drei Äpfel am Tag unterstützen die Gewichtsabnahme und beugen Erkältungen und Grippe vor.



Kein Parkplatz in der Nähe

Statt einen Parkplatz in unmittelbarer Nähe des Supermarkts zu suchen, parke heute absichtlich weiter weg.

Es muss ja nicht unbedingt beim wöchentlichen Großeinkauf sein, aber ein paar Tüten steigern durchaus die sportliche Betätigung - ein Bonuspunkt für Dich und Deine Fitness. Ach ja, das Wetter spielt an diesem Tag keine Rolle...



Eine kleine Auszeit

7

Eine Woche ist geschafft - **heute gehört eine Stunde Dir ganz allein!** Tu Dir selbst etwas Gutes, ohne Gewissensbisse. Sag Deiner Familie Bescheid, steck das Telefon aus - und dann tue einfach, was Dir Spaß macht, z.B.

in der Sonne sitzen und träumen
ans Meer fahren
tanzen
malen oder Dein Hobby pflegen
faul sein, lesen
ein besonderes Stück Torte essen



Wie Hund und Katze

8

Heute ist Aktivtag! Aber ganz entspannt... mit zwei einfachen, doch effektiven Übungen.

Die Katze:

Beginne im Vierfüßler-Stand auf Knien und Handflächen. Mache beim Ausatmen einen Katzenbuckel, beuge Deinen Kopf dabei nach unten. Senke beim anschließenden Einatmen den mittleren Rücken bis zum Hohlkreuz ab. Der Kopf geht nach oben, der Brustraum weitet sich. Wiederhole die Übung 5x, ganz langsam, vergiß nicht den Atemrhythmus.

- Kraft für Rücken, Schultern, Nacken · verbessert die Durchblutung
- stärkt die Bauchmuskeln · lindert Rückenschmerzen



Der Hund:

Im Vierfüßlerstand bleiben, beim Ausatmen langsam den Po nach oben strecken, die Knie durchdrücken oder leicht gebeugt lassen. Arme und Rücken sollten eine gerade Linie ergeben. Halte die Position für 30 Sekunden, ruhig atmen, 5x wiederholen.

- Dehnung der Beine, des Rückens und des Ischias · reinigt die Lunge
- stärkt den Gleichgewichtssinn · beugt Krampfadern vor



Stress ade

9

Nur zwei Minuten, um „runterzukommen“ und stressige Gedanken auszubremsen:

- Halte Deine Hände vor die Augen, so dass kein Licht mehr eindringen kann. Öffne die Augen weit und blicke eine Zeit ins Dunkle.
- Dann schließe Deine Augen. Atme 5x tief ein und aus, so dass sich der Bauch wölbt und senkt.
- Hole eine schöne Erinnerung in Deine Gedanken. Das können Bilder vom letzten Urlaub oder andere positive Erlebnisse sein.
- Bleib bei den angenehmen Gedanken und ziehe nun Grimassen hinter Deinen Händen - kräftig, übertrieben - traue Dich, es sieht Dich keiner! Durch diese „Gesichtsmuskulübung“ werden verspannte Gesichtsmuskelpartien entspannt. Diese Lockerung bewirkt auch einen positiven Effekt auf den restlichen Körper.
- Noch einmal tief ein- und ausatmen und dann langsam die Augen öffnen.



Glücksgefühle essen

10

Es muss nicht immer Schokolade sein... 8 Nahrungsmittel, die glücklich machen, da sie das Glückshormon enthalten:



Lockern und Kräftigen

11

Verspannungen und Schmerzen in den Schultern?

Heute stehen 6 hilfreiche Übungen auf dem Programm:

1. Lockerung

- A) Beide Schultern kreisen bei hängenden Armen nach hinten, dann nach vorne, je 10 x
- B) Beide Schultern in Richtung Ohren hochziehen, halten und fallenlassen, 10 x



2. Dehnung

- A) Rechten Arm gebeugt hinter den Kopf führen. Die linke Hand fasst den Ellbogen und zieht diesen nach links zum Ohr. 10 Sek. halten, Seite wechseln
- B) Linke Hand auf die rechte Schulter legen, Ellbogen in Schulterhöhe anheben. Mit der rechten Hand Ellbogen fassen und zur rechten Schulter ziehen. 10 Sek. halten, Seite wechseln



3. Kräftigung

- A) Mit gestreckten Armen vor die Wand stellen und die Ellbogen beugen. Nasenspitze berührt möglichst die Wand. 10x wiederholen
- B) Hände in Brusthöhe vor dem Körper ineinanderhaken und auseinanderziehen. 10 Sek. halten, 5x wiederholen



Außer Kontrolle

12

Heute wird es „wild“. Hast Du eine schnelle Musik, die Du magst? Dann mach sie an und leg los - für 10 Minuten:

Stehe mit geschlossenen Augen, höre auf die Musik und beginne, Arme, Beine, den ganzen Körper zu schütteln, immer schneller, immer wilder, außer Kontrolle. Denk nicht nach, lass „es Dich schütteln“, lass Deinen Körper sich bewegen, wie er will.

Wenn Du willst, verbinde das Schütteln mit dem Gedanken, alles rauszulassen, alle negativen Gefühle, Wut, Frust - schüttel es von Dir.

Dann werde langsamer, bleib stehen, atme tief durch.

Wie fühlt sich Dein Körper an - leicht oder schwer? Warm, ein Kribbeln?

Ein Tipp:
Diese Übung ist auch gut, wenn man vor einem Termin nervös und aufgeregt ist (zuhause, in der Toilette - natürlich nicht so wild, dass die Frisur durcheinander gerät 😊).





Entgiftungskur

13

Diese Nahrungsmittel unterstützen eine natürliche Entgiftung, um wieder in Schwung zu kommen. **Baue heute mindestens 2 in Deinen Speiseplan ein - und wähle jeweils 1 für die nächsten 7 Tage!**

Grünkohl, Brokkoli, Kohlrabi

Grünkohl ist Topseller Nr. 1! Entgiftet den Darm, fördert die Verdauung, senkt den Cholesterinspiegel.

Sauerkraut Favorit bei Schlankheitskuren!
Reinigt den Darm.

Spargel gilt als einer der besten Entgifter!
Wirkt verjüngend.

Reis Entschlackungszauberer!
Ideal 1x wöchentlich auf den Speiseplan

Zwiebel/ Knoblauch steigern die Abwehrkräfte,
fördern die Gewichtsabnahme

Grapefruit ist zu Recht Teil vieler Kuren; heizt die
Fettverbrennung an

Ingwer hervorragende Soforthilfe - besonders nach
fettigem Essen, Stärkungsmittel, Jungkur

Zimt kurbelt Stoffwechsel an, hilft beim Abnehmen

Petersilie ist ein wahrer Alleskönner! Beschleunigt
die Entschlackung, Vitaminbombe

Basilikum wunderbarer Entgifter!

Wirkt antibakteriell.

- 18 -



Faulenzen erlaubt

14

Zwei Wochen sind geschafft... heute heißt es einfach „Nichtstun“.

Mach es Dir bequem - im Liegestuhl, auf dem Sofa, wie Du es möchtest. Vielleicht auch ein kleines Mittagsschläfchen?

Genieß das Faulsein ganz bewußt, mach daraus einen „Feier“-Tag.



19

Obst- und Gemüse-Test

15



Heute geht es darum, unsere Essgewohnheiten näher anzusehen:

Wieviel Obst und Gemüse essen wir pro Tag? Ideal wäre folgende Aufteilung: 3x Gemüse, 2x Obst.

Prüfe über 2 Wochen täglich Dein Essverhalten und führe eine Punkteliste (das Ideal sind 4-5 Punkte):

Pro Gemüse (z.B. Kartoffeln, Tomaten, Gurken, Möhren, Salat, auch gekochtes Gemüse etc.) und Obst - **davon je eine „Handvoll“** - gibt es einen Punkt. Also z.B. zum Frühstück einige Tomaten dazu, zu Mittag als Beilage Gemüse und/oder Salat, nachmittags etwas Obst, abends Salat (je nachdem wieviel, können es bei einem gemischten Salat auch 2 Punkte sein) und Obst (auch als Dessert mit Quark, Eis ...) - so sind dies bereits 4-5 Punkte.

Auf wie viele Punkte kommst Du täglich? Natürlich gilt, „je mehr, desto besser“.

Vielleicht haben auch Freunde Lust, mitzumachen - es macht Spaß zu vergleichen...



Der gute Vorsatz

16

Wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze... die nie umgesetzt werden. Heute wird es ernst - **setze einen Deiner Vorsätze in die Tat um!**

Im Rahmen dieses Büchleins wollen wir Dir dazu ein Angebot machen - **nutze den Gutschein auf Seite 4 und komm zu unserem Sportkurs** - einfach mal zur Probe!

Fit werden - Gesund bleiben!

Gymnastik, Bewegung, Stretching und mehr - auch für Ungeübte

Einfache Übungen mit nachhaltiger Wirkung - zur Kräftigung der Muskulatur, Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen, Gewichtsabnahme, mehr Kondition und Ausdauer - und vor allem ganz viel Spaß!

Ort: Arbeitslosenverband Bützow, Bahnhofstr. 33 A

Zeit: immer montags um 10.00 Uhr

Kosten: 1,- € pro Stunde (mit Gutschein 2x kostenfrei)

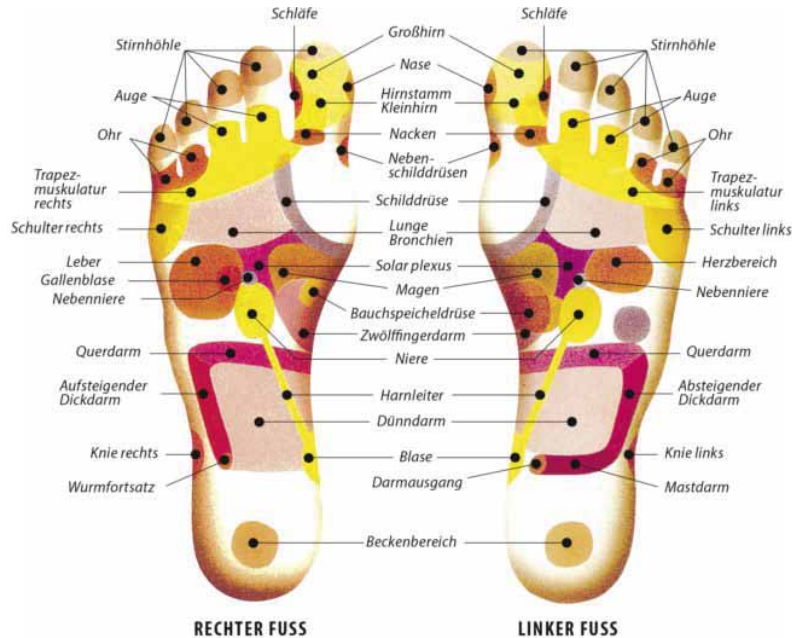
Wir freuen uns auf Dich!



Jeden Montag
von 10.00 - 10.45 Uhr
Einstieg jederzeit
möglich!



Fußreflexzonen - als grobe Einteilung gilt:
Die Zehen spiegeln Kopf und Hals, der Mittelfuß den Brustraum, Knöchel und Fersen den Bauch und das Becken wider.



Bei Schmerzen im Körper können die entsprechenden Punkte am Fuß mit der Daumenkuppe gedrückt und mit kreisenden Bewegungen massiert werden.

Füße erkunden

Heute widmen wir uns einmal ausgiebig unseren Füßen. Denn sie sind mehr als nur das Ende der Beine. Sie sind eine Landkarte, die unseren Körper widerspiegelt. Mit der sog. Fußreflexzonenmassage können daher Schmerzen u. Verspannungen in unserem Körper über bestimmte Punkte am Fuß (die dem Organ/Körperteil entsprechen) behandelt werden.

Jetzt geht es los:

Setz Dich, zieh Deine Strümpfe aus und **knete die Füße kräftig durch**. Danach lege einen Tennisball o.Ä. (ein Teigroller tut es auch) auf den Boden, stelle abwechselnd einen Fuß darauf und rolle langsam mit Druck darüber.



Anschließend ist ein **entspanntes Fußbad** dran - **mit Apfelessig!** Ein Geheimtip bei trockener, rissiger Haut, aber auch bei schmerzenden und geschwollenen Füßen. Mische dazu ein Teil Apfelessig mit zwei Teilen warmen Wasser und bade Deine Füße 20 Minuten darin.

Hast Du Lust, die **Fußreflexzonenmassage** auszuprobieren? Taste Deine Füße ab. Dort, wo es schmerzt, massiere wie links beschrieben.

Lust auf Tanzen

18

Darf ich bitten? Heute ist Tanztag. Wähle einige Deiner Lieblingslieder und tanze frei im Raum - mindestens eine halbe Stunde. Mal langsam, mal mit Tempo, schwing die Arme, kreise sexy die Hüften - übertreibe, bring Dich zum Lachen. Mach weiter - es sieht Dich keiner, Du kannst alles ausprobieren.



Tanzen macht nicht nur Spaß, es entspannt auch die Muskeln, fördert die Durchblutung, regt den Kreislauf an, festigt Beine, Po und Bauch. Und ist der absolute Stress-Killer.

Yoga - ganz einfach

19

Yoga soll bei Bluthochdruck und Depressionen helfen wie auch Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, chronische Kopfschmerzen und Rückenschmerzen lindern. Gute Gründe, es heute einmal auszuprobieren:

1. Übung:

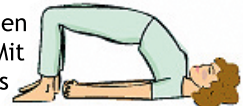
Knie Dich hin, setz Dich mit dem Po auf die Fersen, der Kopf geht mit der Stirn auf den Boden. Deine Arme liegen locker neben Deinen Beinen. Wenn Dir das unangenehm ist, kannst Du die Arme vor den Knien verschränken und Deinen Kopf darauf ablegen. 1 Minute in dieser Position bleiben.



· streckt Wirbelsäule u. Oberschenkel · wirkt Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen entgegen · entspannt, baut Stress ab

2. Übung:

Leg Dich auf den Rücken, die Arme neben den Beinen. Beine anwinkeln, Füße aufstellen. Mit dem Ausatmen hebst Du langsam den Po, bis von Knie zu Brust eine gerade Linie entsteht. 30 Sek. halten. Langsam wieder absenken. 5x wiederholen



· dehnt den Bauch- und Hüftbereich · festigt die Oberschenkel und den Po · lindert Rücken- und Ischiasschmerzen

Nach draußen

20

Bewegung ist angesagt - und zwar draußen.

Nimm Dir eine 1 Stunde Zeit und wähle aus der Liste, was Dir am besten gefällt:

- Fahrrad fahren
- Schwimmen
- Walking (schnelles Gehen)
- Laufen
- im Wald den Trimm-Dich-Pfad mitmachen
- Federball spielen
- mit Freunden Fußball spielen



Entspannung pur

21

Wieder ist eine Woche vorbei - nun kommt die „Belohnung“: ein entspannendes heisses Bad mit einem speziellen Badezusatz, z.B. mit Lavendel zur Beruhigung oder mit Rosmarin zur Belebung (günstig im Drogeriemarkt erhältlich).

Davor laden wir noch zu einer **Entspannungsübung** ein. Diese lässt sich jederzeit zwischendurch im Liegen, Sitzen wie auch im Stehen durchführen.

Atme einige Male tief durch. Spanne dann Deinen Körper an - alle Körperpartien (Arme, Beine, Bauch, Schultern, Gesicht), alle Muskeln. Steigere diese Spannung, soweit es Dir möglich ist.

Halte diese Körperspannung etwa 30 Sekunden.

Dann entspanne Deinen Körper.

Die gleiche Abfolge ein weiteres Mal.
Abschließend wieder mehrmals tief durchatmen.

Mit dieser Blitz-Entspannung kannst Du schnell Ruhe und neue Energie tanken. Auch gut vor wichtigen Terminen!



Nur die Hälfte

22

Was gut und schlecht für unseren Körper ist, wissen wir eigentlich. Zumindest haben wir eine Ahnung davon, dass Süßigkeiten, Zucker, Weißmehl, Hamburger und Pommes nicht gerade zu den gesunden Lebensmitteln zählen.

Heute heißt es von allen „ungesunden“ Lebensmitteln nur die Hälfte zu essen. Mach eine Liste von allem, was Du gerne/sehr gerne magst - dazu gehören Tomaten, Joghurt ebenso wie Schokolade, Eis, Pommes, Pizza, Wein. Die Liste darf ruhig lang werden. Nun kreuze alle Lebensmittel an, die Du als „ungesund“ bewertest.

Die Aufgabe besteht darin, diese Dinge ruhig weiterhin zu genießen - aber nur die Hälfte der sonst üblichen Menge.

Unser Tipp:
Hänge die Liste gut sichtbar auf und probier dies eine Woche lang aus. Du kannst auch nur 2 oder 3 Produkte auswählen, die du halbiert. Für jeden Tag gibt es 3 Bonuspunkte!



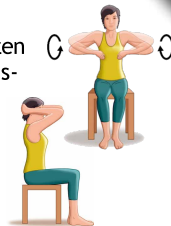
Gut für den Rücken - Teil 1

23

Und nun 50 Liegestütze... nein, so schlimm wird es nicht. Heute ist Rückentraining angesagt - und tut vor allem gut!

1. Spannung

- A) Die Daumen in die Achseln legen und mit den angewinkelten Armen vorwärts bzw. rückwärts kreisen mit große Kreisbewegungen, je 10 x wiederholen
- B) Die Hände hinter dem Kopf verschränken und langsam durch Druck gegen die Hände mit dem Kopf Spannung aufbauen - wieder langsam lösen, 5x



2. Streckung

Leg Dich auf den Rücken, Arme neben dem Körper. Rechtes Bein anwinkeln und so über das linke Bein legen, dass das rechte Knie den Boden berührt. Nun die rechte Schulter Richtung Boden ziehen (Spannung!). Wechsel auf die andere Seite.



3. Entspannung

In Rückenlage die Füße so an die Wand stellen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und erfühlen, wie sich die Spannung durch den Körper fortpflanzt. Anschließend die Spannung wieder langsam abbauen.



Heute mal nicht!

24

Lass heute Deinen Fernseher aus! Egal, ob Nachrichten oder Deine Lieblingsserien kommen, verzichte einmal darauf.

Wieviel Zeit verbringen wir vor dem Fernseher, oft bloß aus Langeweile - und verschwenden damit (Lebens-)Zeit. Heute ist der Tag, sich dies einmal bewusst zu machen. Und dann zu entscheiden, ob wir dies weiter so wollen, oder ab und zu, immer mehr, die Wahl zu treffen - Fernseher an oder aus.

Mach eine Liste, was Du mit der Zeit alles anfangen könntest - und setze einen Punkt heute um. Zum Beispiel einen Spieleabend mit Freunden machen, Musik hören, lesen, ein paar Tipps aus diesen Büchlein umsetzen, einen Sportkurs besuchen (vielleicht bei uns - siehe Seite 21).



Gut für den Rücken - Teil 2

25

Weil es so schön war, noch ein 2. Teil:

1. Spannung

- A) Füße schulterbreit aufsetzen und Rücken gerade halten, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Jetzt die Schultern nach hinten unten drücken, kurz halten, dann nach vorne oben schieben, je 5 x
- B) Arme seitwärts ausstrecken. Kleine Kreise mit den Händen vorwärts und rückwärts beschreiben, je 10x, lockern. Dann mit gestreckten Armen große Kreise beschreiben, möglichst weit nach vorne und hinten drehen. Je 10 x



2. Streckung

Leg Dich auf den Bauch. Die Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß, die Fersen aufgestellt. Gesäß und Bauch anspannen, den Kopf etwas anheben und nach vorne herausstrecken, Arme anspannen. je 10 x



3. Entspannung

In Rückenlage die Füße so an die Wand stellen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und erfahren, wie sich die Spannung durch den Körper fortpflanzt. Anschließend die Spannung wieder langsam abbauen.





Für jeden Typ...

Vitamine sind für unseren Körper lebenswichtig. Die meisten müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da sie vom

Körper nicht selbst genügend produziert werden. Je nach Ess- und Lebensgewohnheit werden bestimmte Vitamine vermehrt benötigt.

Der Bequeme

Am liebsten macht er es sich zu Hause bequem, Spaziergänge und Sport sind meist zu anstrengend. Er ist eher der gemütliche Typ, oft müde, eher passiv, manchmal auch depressiv.

Der Vitamin-Kick zur Ankurbelung des Stoffwechsels und als Stimmungsaufheller: **Vitamin D**, **das Sonnen-Vitamin**.

Reichlich enthalten in:

- Eiern
- Lachs, Hering, Sardinen
- Kalbfleisch
- Avocados
- Champignons

Der Gestresste

Unkonzentriert, nervös, total genervt und gleich auf 180? Und das Gedächtnis war auch schon mal besser?

Dann ist **das Vitamin B1 als Nervennahrung** für mehr innere Ruhe angesagt.

Reichlich enthalten in:

- Nüssen, Sonnenblumenkernen
- Vollkornprodukten
- Haferflocken
- grünen Erbsen, Fenchel
- Kartoffeln
- Milch
- Geflügel
- Knoblauch

... die richtigen Vitamine

Erkennst Du Dich in einem Typ wieder? Dann setze heute mal eines der genannten Nahrungsmittel auf Deinen Speiseplan.

Der Genießer

Er lässt es sich gutgehen - bei seiner Morgenzigarette, den Chips zum Fernsehen, der Schokolade am Nachmittag und dem Gläschen Wein. Da darf's von allem auch etwas mehr sein. Denn was schmeckt, tut gut.

Klarer Fall für **Vitamin C** zur natürlichen Entgiftung und Stärkung des Immunsystems.

Reichlich enthalten in:

- allen Zitrusfrüchten
- Johannisbeeren
- Avocado, Fenchel, Grünkohl
- Broccoli, Paprika
- Petersilie, Schnittlauch
- Rosmarin, Bärlauch
- Knoblauch



Der TV- und Computerfreak

Man weiß immer, wo man ihn findet - vor dem Fernseher oder dem Computer. Stundenlang, ohne Unterbrechung. Auch wenn die Augen brennen und der Nacken schmerzt. Nur nichts verpassen!

Da hilft **Vitamin A** - es stärkt die Augen und das Immunsystem und hält die Schleimhäute fit.

Reichlich enthalten in:

- gelbem, grünem oder orangem Gemüse (Grünkohl, Spinat, Möhren, Paprika, Mais, Kürbis)
- Tomaten, Süßkartoffeln
- Hühnerfleisch, Rindfleisch
- Schnittlauch, Petersilie
- Aprikosen

Date mit sich selbst

27

Ja, genau. Heute hast Du eine wichtige Verabredung mit jemand ganz besonderen - mit Dir selbst. Nimm Dir Zeit und mache etwas Ungewöhnliches:

- kaufe Dir einen Blumenstrauß
- ziehe Dich schick an und gehe eine Tasse Kaffee trinken
- gehe/fahre irgendwohin, wo Du noch nie warst - tu es heute! (z.B. andere Stadt zum Stadtbummel, Ausstellung, Museum, neuer Strand...)
- dreh die Musik laut auf und tanze
- probiere etwas Neues aus (z.B. ein neues Hobby, Rezept)
- rufe eine/n gute Freundin/guten Freund an, mit der/m Du schon lange mal wieder reden wolltest

Notiere zehn Dinge, die Dich glücklich machen - und verwende die Liste für Dein nächstes Date - 1x im Monat!



Balsam für `s Gesicht

28

Heute steht Dein Gesicht im Mittelpunkt - mit entspannender Massage und einem Frischekick.

Gönne Deinem Gesicht **eine Massage**: Streiche mit dem Zeigefinger über die Augenbrauen und Stirn, massiere kreisend Deine Schläfen, geh weiter zu den Kiefergelenken bis zu Deinem Kinn.

Erfrischung für müde Haut - die Gurkenmaske

Zutaten: Gurke, 3 Esslöffel Naturjogurt oder Quark, etwas Honig
Zerkleinere eine halbe Gurke im Mixer und mische sie mit den übrigen Zutaten. Reinige Dein Gesicht und trage die Maske gleichmäßig auf. 15 Min. einwirken lassen.



Alternative: Bananen-Packung

belebend für trockene und empfindliche Haut
Zutaten: 1 Banane, etwas Sahne und Quark
Die Banane mit der Gabel zerdrücken und mit etwas Sahne und Quark zu einem festen Brei verrühren.



Nicht nur hören

29

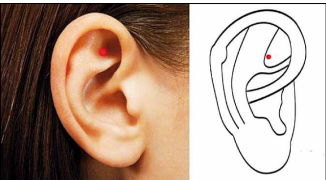
Auch das Ohr ist einen Programmpunkt wert. Wie beim Fuß befinden sich am Ohr Akupressurpunkte, die nachgewiesene Wirkung zeigen. Probiere es heute - und immer mal wieder - aus. Es kann sein, dass Du erst nach einigen Versuchen etwas spürst.

1. Die Ohren kneten

Die Mini-Massage gegen Müdigkeit: Mit Daumen und Zeigefinger gleichzeitig an beide Ohrmuschelränder fassen und bis hinunter zu den Ohrläppchen gut durchkneten. Dann hoch bis zur Ohrspitze massieren.

2. Anti-Stress-Punkt

Zur Entspannung, Steigerung des Wohlbefindens, bei Verspannungen. Er befindet sich im Zentrum des oberen Drittels des Ohres. Den Punkt mit einem Wattestäbchen oder der Fingerkuppe mit leichtem Druck massieren. Schauge beim Einatmen nach links und beim Ausatmen nach rechts. Massiere einige Minuten lang.



Yokertag

30

Du hast es geschafft!

Heute ist der letzte Tag des 30-Tage-Spiels - und Du hast Dir einen Joker verdient:

Wähle aus den 29 Tipps einen aus, der Dir am meisten Spaß gemacht oder gefallen hat - und wiederhole diesen heute.



Wir gratulieren!

Ob Du nun 100%, 70% oder 40% umgesetzt hast - herzlichen Glückwunsch für Dein Bestreben, Dir, Deinem Körper und Deiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Du kannst stolz auf Dich sein!

Vielleicht ist der eine oder andere Tipp für Dich so wertvoll, dass Du ihn in Deinen Alltag mit aufnimmst. Wie heißt es so schön? Man sollte mindestens 6 Wochen eine neue Angewohnheit in sein Leben integrieren, damit diese zur Gewohnheit wird.

Viel Erfolg weiterhin - vielleicht lernen wir uns ja einmal bei unserem Sportkurs in Bützow kennen...

Euer Arbeitslosenverband Mecklenburg-Vorpommern e.V., Bützow

Die Inhalte dieses Büchleins dienen ausschließlich zur Information und zur allgemeinen unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch anerkannte Ärzte. Sie können und dürfen nicht zur (Selbst-)Diagnose und eigenständigen Behandlung verwendet werden. Die Übungen richten sich vielmehr an Menschen, die psychisch und körperlich gesund sind. Die Anwendung erfolgt grundsätzlich auf eigene Verantwortung.

© Bildnachweise: Titel/S. 24 - fotolia.de; S. 13 - Rothenburg & Partner/AGR, Aktion Gesunder Rücken e.V.; S. 21 - stockadobe.com; S. 25 - www.manifatturafalomo.de; S. 29+31 - www.change-pain.de; S. 36 - dnevnik.hr

Dein Spielergebnis

Tag	mögl. Punkte	Geschafft	Bonuspkt.	Tag	mögl. Punkte	Geschafft	Bonuspkt.
1	2			16	4		
2	2			17	3		
3	2			18	2		
4	2			19	3		
5	2			20	4		
6	3			21	2		
7	2			22	3 + 3/Tag		
8	3			23	4		
9	2			24	4		
10	3			25	4		
11	4			26	3		
12	3			27	3		
13	3 + 2/Tag			28	3		
14	2			29	2		
15	3 + 2/Tag			30	2		
Gesamt 1				Gesamt 2			

Endergebnis:



Arbeitslosenverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Bahnhofstr. 33A • 18246 Bützow
Tel. 038461 65345
alvkostbuez@yahoo.de
www.alv-mv.jimdo.com