GESUNDHEITSTIPP DES MONATS DEZEMBER

IHR GESUNDHEITSPAKET FÜR EINE STRESSFREIE WEIHNACHTSZEIT.

Sie kennen es bestimmt auch – Weihnachten steht jedes Jahr aufs Neue plötzlich vor der Türe und anstatt in der Vorweihnachtszeit Besinnlichkeit, Ruhe und Beschaulichkeit zu erleben, entpuppt sich diese Zeit als stressreichste des Jahres. Einkäufe, Vorbereitungen, Backen und Termine bringen bis zu den Feiertagen viel Hektik und Unruhe in unseren Alltag.

Hier einige Tipps und Rezepte für ein paar ruhige Minuten:

GESUND TRINKEN.

Stärken Sie Ihr Immunsystem, indem Sie auf Ihr Trinkverhalten achten.

→ **Viel trinken, z. B. Mineralwasser, Fruchtschorle, ungesüßter Tee**

REZEPT ENTSPANNUNGSTEE

- 1 St. Ingwerwurzel
- 1 Anisstern
- 1 Zimtstange

Zubereitung:
Ingwerwurzel schälen und kleinschneiden. Zusammen mit dem Anisstern und der Zimtstange in eine Teekanne geben und mit 1 l kochendem Wasser übergießen. Je nach Belieben den Tee nun 5-10 Minuten ziehen lassen.

GESUND NASCHEN

Stärken Sie Ihr Immunsystem, indem Sie auf Ihre Ernährung achten.

→ **Viel frisches Obst und Gemüse essen.**

REZEPT APFELBROT

- 400 g Mehl
- 700 g Äpfel
- 250 g ganze Nüsse (Nussmischung)
- Rosinen (nach Belieben)
- 150 g Zucker
- 3 EL brauner Zucker
- 1 Pck. Vanille-Zucker
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Pr. Salz

Zubereitung:
Die Äpfel klein schneiden, mit dem Zucker und Vanillezucker verrühren. Nun die anderen Zutaten hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig in eine Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen bei 170° ca. 70 Minuten backen. Wir empfehlen den Gartest, eventuell die Backzeit verlängern.

GESUNDE AUSZEIT

→ **Zelebrieren Sie Pausen & Auszeiten**
→ **Regelmäßige Saunagänge**
→ **Regelmäßiger Ausdauersport**
→ **Bewegung, am besten im Freien**
→ **Wechselduschen**
→ **Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf**

BARMER GEK