



## »Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich Faschingstipp – mit Humor durch die Woche 😊

### Wussten Sie, dass...

ein durchschnittlicher Faschingskrapfen mit 85 g

circa 360 kcal

13 g Fett

15 g Zucker

...hat?



1:Fotocredit Pixabay donut-3081989\_480

### Kalorien wieder loswerden – aber wie?

- ◆ 45 Minuten Radfahren
- ◆ Eine Stunde flott Spazieren
- ◆ 30 Minuten Schneeschaufeln
- ◆ Eine halbe Stunde Wandern
- ◆ 30 Minuten Tanzen

Diese Werte beziehen sich auf  
eine Person mit 70 kg.

## Unsere »Wochenchallenge«:

Versuchen Sie all Ihre gegessenen Faschingskrapfen wieder abzutrainieren.

Schenken Sie Ihren Mitmenschen ein Lächeln!

Erzählen Sie eine lustige Episode aus Ihrem Leben oder einen guten Witz! Seien Sie mutig und gehen Sie am Faschingdienstag verkleidet eine Runde spazieren!

### Was ist eigentlich Humor?

Humor ist die Begabung eines Menschen, der Welt mitsamt ihren alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Wussten Sie, dass Kinder bis zu 400-mal täglich lachen, Erwachsene hingegen nur etwa 12-mal und Tote gar nicht? "Sogar der Laie erkennt da eine Tendenz." (Eckhart von Hirschhausen)



2:Fotocredit Pixabay dogs-1190015

Lachen ist aber wirklich gesund! Lachen reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen und setzt Glückshormone frei. Lachen ist das Gegengewicht zu Stress und Spannung und gleicht Erfahrungen wie Angst aus. Wer das Lachen verlernt hat, sollte es unbedingt wieder trainieren.

Wie? Lachen Sie mit Ihren Kindern und Enkelkindern, lesen Sie Witze, schauen Sie lustige Filme.

Wer den Tag mit einem Lächeln beginnt, hat ihn bereits gewonnen!

