



## »Vorsorge Aktiv«

### Gesundheit für mich

#### Alles Kräuter? 😊

Verbinden Sie einen Frühlingsspaziergang mit einem Blick in die Natur. Welche Kräuter können Sie entdecken? Achten Sie beim Sammeln auf Ihre Haltung. Gehen Sie in eine leichte Hocke und pflücken Sie die Kräuter, die Ihnen beim Spaziergehen ins Auge stechen. Zwischendurch können Sie gerne Ihr Schrittempo erhöhen.



#### Wasser mit Frühlingduft (4 Portionen)

- 1 Krug Wasser
- 1 Handvoll essbare Blüten (Holler, Ringelblume, Löwenzahn, Lavendel, Veilchen, Gänseblümchen ...)
- 1 Handvoll Kräuter (Melisse, Minze ...)
- Eventuell ein paar Apfelspalten oder Bio-Zitronenscheiben

Wasser in einen Krug füllen. Blüten, Kräuter, Apfelspalten oder Zitronenscheiben dazugeben. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

### »Pimp your water« - »Ihr Wasser mit dem gewissen Etwas«:

Trinken Sie diese Woche nur Wasser - verfeinern Sie es je nach Lust und Laune!

Ein guter Schlaf ist sehr wichtig für die mentale Gesundheit und unser Wohlbefinden. Natürliche Schlafmittel aus dem Kräutergarten können die Schlafqualität unterstützen.

- 👍 Eine Tasse Tee, zB.: aus Hopfen, Baldrian, Melisse, Johanniskraut, Kamille
- 👍 Ein Duftsäckchen unter dem Kopfkissen oder auf dem Nachtkästchen, zB.: aus Lavendel, Passionsblume



Fotocredit: pixabay-  
lavender-5256271\_1920

