

### GESUNDHEITSTIPP: Herbstzeit

Der Sommer ist vorbei, die Temperaturen fallen und die Tage werden wieder kürzer. Zeit für den Herbstblues? Das muss nicht sein! Bleiben Sie aktiv und mobilisieren Sie Ihre Abwehr- und Wohlfühlkräfte. So gelingt es Ihnen, fit und gesund zu bleiben.

#### DIE HORMONE KÖNNEN SCHULD SEIN

Während im Sommer das längere Tageslicht die Produktion des Glückshormons Serotonin anregt, bildet der Körper im Herbst und Winter vermehrt das Schlafhormon Melatonin. Diese beiden Stoffe senden allerdings völlig unterschiedliche Signale an den Körper. Dies kann zu Konzentrationschwäche, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen führen.

#### SO HALTEN SIE IHRE LEBENSGEISTER AKTIV

**Licht:** Tanken Sie möglichst viel Sonne und Tageslicht. So helfen Sie Ihrem Körper, Melatonin abzubauen und Serotonin zu bilden. Verbringen Sie z.B. Ihre Mittagspause im Freien.

**Bewegung:** Bewegen Sie sich an der frischen Luft. Die Bewegung fördert die Atmung und somit die Sauerstoffversorgung von Körper und Gehirn. So verbessern Sie gleichzeitig Ihre Herz-Kreislauf-Funktion und die Denkleistung.

**Ernährung:** Holen Sie sich Vitamine und Proteine, die Ihr Körper jetzt braucht. Steht im Herbst und Winter zu wenig frisches Obst und Gemüse auf dem Speiseplan, kann es dem Organismus an Vitaminen mangeln. Frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte regen

den Stoffwechsel an und geben dem Körper Kraft.

#### UNSER TIPP: SAUNA – VIEL MEHR ALS HEISSE LUFT

Für viele Menschen gibt es kaum etwas Schöneres, als an ungemütlichen Herbsttagen in der Sauna zu schwitzen. Und das tut nicht nur gut, es ist auch gesund. Der Wechsel von Heiß auf Kalt, von Anregung und Entspannung, hat einen stärkeren Effekt auf das Immunsystem. So können Sie Erkältungen vorbeugen und die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Außerdem entspannt die Wärme Ihre Muskulatur, regt Kreislauf und Stoffwechsel an und senkt den Blutdruck. Viele gute Gründe, es einmal auszuprobieren.

#### EXTRALEISTUNG DER KRANKENKASSEN

Die Grippe (Influenza) ist eine der häufigsten Erkrankungen der Atemwege und geht weit über die Symptome einer Erkältung hinaus. Die Krankheit wird durch sog. Tröpfcheninfektion (z.B. beim Sprechen, Niesen oder Händeschütteln) ausgelöst und ist hoch ansteckend. Mit einer Impfung können Sie sich effektiv schützen. Viele Krankenkassen übernehmen anteilig für ihre Versicherten die Kosten für den Impfstoff.

*Quelle: Mobil Krankenkasse, siehe Newsletter „Gesundheitstipp in der Herbstzeit“ (pdf)*



Foto: pixabay

## Kürbissuppe



Foto: pixabay

### Zutaten

- 1 Stück Ingwer, frisch, walnussgroß, geschält, in dünnen Scheiben
- 50 g Schalotten
- 20 g Butter
- 400 g Kürbis (z.B. Hokkaido-Kürbis) in Stücken
- 100 g Kartoffeln in Stücken
- ½ gestr. TL Paprika edelsüß
- ½ gestr. TL Curry
- 1 Msp. Cayenne-Pfeffer gemahlen
- 400 g Wasser
- 1 Gemüsebrühwürfel (für je 0,5 l) oder 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht
- 200 g Sahne oder 200 g Milch
- ½ - 1 gestr. TL Salz
- 2 Prisen weißer Pfeffer gemahlen
- 1 Prise Muskat

### Zubereitung

- Ingwerscheiben und Schalotten zerkleinern und in einen Topf mit der Butter andünsten
- Kürbis und Kartoffeln zugeben
- Paprika, Curry, Cayenne-Pfeffer, Wasser, Brühwürfel und 100 g Sahne oder Milch zugeben und für 15 Minuten köcheln
- Salz, Pfeffer, Muskat und die restlichen 100 g Sahne oder Milch zugeben, schrittweise pürieren, abschmecken und heiß servieren

### Tipp

Servieren Sie die Suppe mit einigen Tropfen Kürbiskernöl und / oder gerösteten Kürbiskernen.



Katholische Jugendfürsorge  
der Erzdiözese  
München und Freising e.V.

Wünschen Sie die Suppe fruchtiger, ersetzen Sie die 100-200 g Wasser durch die gleiche Menge Orangensaft.

*Viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit!*

### Weitere News

#### Entspannungs-Challenge 26.9. bis 23.10.22

161 Teilnehmer\*innen der KJF München und KIZ Chiemgau werden zum Entspannungsprofi!

Sie werden Woche für Woche mit Blogbeiträgen, Aufgaben und Übungen sowie ergänzenden Trainings begleitet, damit sie entspannt durch den Tag kommen. Sie lernen die Begriffe Stressmanagement, Achtsamkeit, Schlaf und Resilienz kennen. Tipps und Tricks helfen ihnen dabei, die Begriffe einzuordnen und im Alltag anzuwenden.



Foto: moveUP

### Flyer BGM Angebote

Einen Flyer zu BGM Angeboten finden Sie in Kürze in ConSense.

#### Qualitrain heißt jetzt EGYM Wellpass

An unserem Angebot ändert sich nichts. Alle Mitglieder werden informiert.

#### Wir sind für Sie da

Treten Sie mit uns in Kontakt mit Ihren Ideen, Anregungen und Wünschen. Unsere Kontaktdaten finden Sie im QM-Handbuch unter BGM Träger.

*Wir wünschen Ihnen eine schöne Herbstzeit!  
Ihr BGM-Team München*

