



Feelinx[®]

Mein Gefühl. Mein Leben.
Mein Begleiter.

Fit mit FeelinX[®]



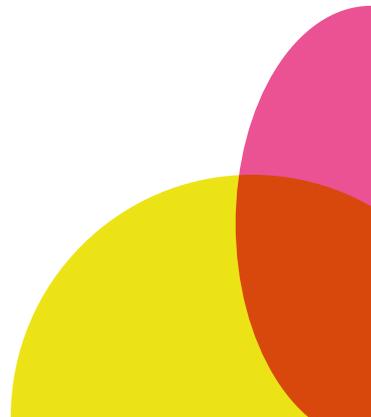
Fit mit FeelinX[®]

Liebe Leserin, lieber Leser,

Mit lustigen, zum Nachdenken anregenden, sportlichen oder kreativen Aufgaben können Sie Ihren Alltag abwechslungsreich gestalten. Nutzen Sie diese Zeit für sich und gönnen Sie sich in den nächsten 2 Wochen so oft wie möglich ein paar Minuten absoluter Stille. Sie werden merken, wie sich Ihr Energiehaushalt wieder auffüllt und Sie Stress reduzieren können.

Ein Hinweis noch: Bitte beachten Sie bei den Sport-Übungen, dass Sie sich nicht überschätzen und fragen Sie ggf. Ihren Arzt, ob diese für Sie geeignet sind.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!



Tag 1:

Positive Momente sammeln

Für jeden positiven Moment während des aktuellen Tages – auch wenn er noch so klein ist – legen Sie ein 1 Cent-Stück in Ihre Hosentasche. Das können liebe Worte am Telefon sein, eine schmackhafte Mahlzeit, frische Luft, ein freundlicher Gruß des Nachbarn, ein Lächeln im Supermarkt, eine Person die sich nach Ihnen erkundigt, ein schönes Lied oder einfach nur die Sonne im Gesicht.

Wie viel Cent-Stücke haben Sie am Abend in Ihrer Tasche?
Zählen Sie die Münzen und erfreuen Sie sich an jeder einzelnen, denn sie sind keine Selbstverständlichkeit.



Zeit, poetisch zu werden

Schreiben Sie ein kurzes Gedicht, das Ihre aktuelle Stimmung wiedergibt. Ist es möglich, dass sich die Zeilen auch reimen?

Werden Sie mutig und trauen Sie sich das Gedicht einer Vertrauensperson vorzutragen!

Platz für das persönliche Gedicht:

Tag 2:

Kleine Kraftübung mit großer Wirkung

Was Sie für dieses Sportprogramm brauchen:

- 2 Wasserflaschen (0,5 L)
- 1 Handtuch
- 1 Sofa

Übung 1: Oberarmkraft

Setzen Sie sich aufrecht auf das Sofa. Jede Hand hält eine Flasche.

- Heben Sie die Flaschen mit gestreckten Armen nach vorne auf Brusthöhe, öffnen Sie die Arme zur Seite und schließen Sie sie wieder (3 x 10 Wiederholungen).
- Heben Sie die Arme seitlich gestreckt bis nach oben und senken Sie sie langsam wieder ab (3 x 10 Wiederholungen).

Übung 2: Kniebeugen

Setzen Sie sich aufrecht auf ein Sofa. Aufstehen und wieder hinsetzen! (3 x 10 Wiederholungen).

Übung 3: Einbeinstand

Stellen Sie sich auf ein Bein und zählen langsam bis 20. Probieren Sie das Ganze auch auf dem anderen Bein aus.

- Für Profis: Nehmen Sie die Wasserflaschen in die Hand und schwingen Sie die Arme langsam auf und ab.
- Für Vollprofis: Schließen Sie kurz die Augen. Am besten stellt man sich hierfür neben eine Wand, um sich bei Bedarf leicht festzuhalten.

Tinte und Papier

Warum braucht man immer einen bestimmten Anlass, um eine Postkarte an seine Liebsten zu schicken? Senden Sie jemandem eine schöne Karte. Einfach so. Der Inhalt ist gar nicht so wichtig – Hauptsache der Empfänger weiß, dass man an ihn denkt.

„Alle Schwierigkeiten und Hindernisse sind Stufen, auf denen wir in die Höhe steigen.“

Friedrich Nietzsche



Tag 3:

Herstellung von Zupfbrot

Was Sie benötigen:

- 1 Laib Bauernbrot
- 200 g Käse
- Kräutermischung
- Knoblauch
- 30 g flüssige Butter

Rezept:

Zuerst ein Gitter ins Brot schneiden, die Zwischenräume mit Käse füllen. Das Brot mit der Butter-Knoblauch-Kräutermischung bepinseln.

Bei 180 Grad für 15–20 Minuten in den Backofen! Guten Appetit!



„Liebe dich selbst“

Finden Sie 10 positive Charaktereigenschaften, die Sie besonders machen.

Ich bin ...

Tag 4:

Nordic Walking

30–60 Minuten Nordic Walking in einem flotten Tempo.

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining, das nicht nur die Beine, sondern auch die Arme, Schultern und Rücken trainiert und bis zu 30 Prozent mehr Kalorien verbrennt als normales Gehen.

Richtig walken mit dem Einsatz von Nordic Walking Stöcken z. B. aus Carbon. Die Kleidung sollte bequem und atmungsaktiv sein. Die Schuhe sollten stabil und leicht sein. Man sollte die Schritttechnik und die Haltung beachten.

Das „ALFA“-Prinzip ist hier hilfreich:

A wie „Aufrecht“

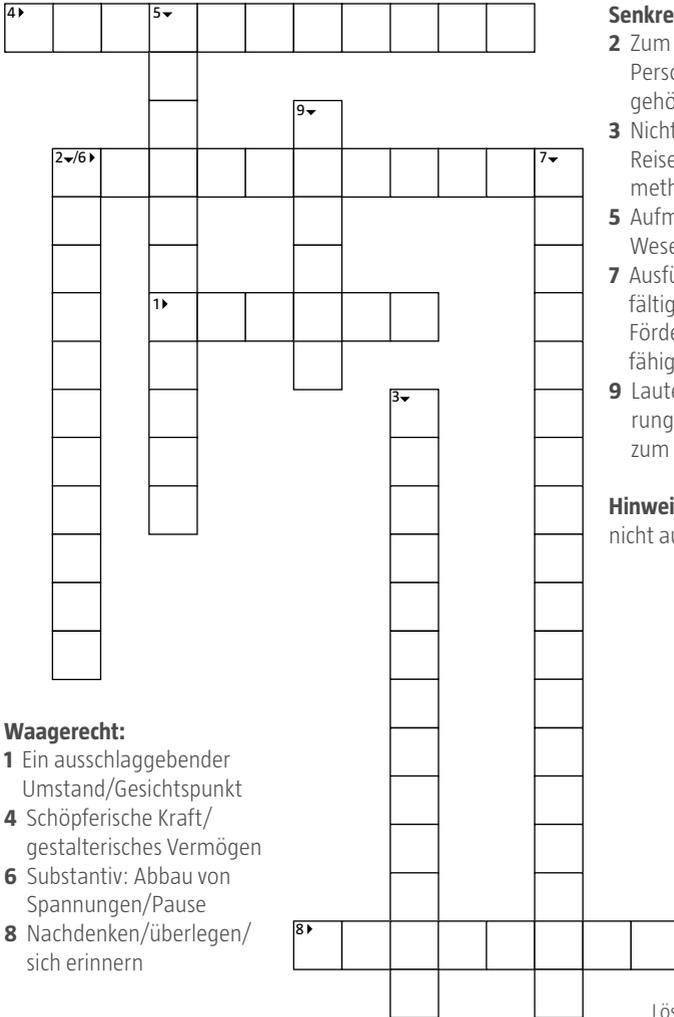
L wie „Langer Arm“

F wie „Flacher Stock“

A wie „Angepasste Schrittlänge“

Wer keine Stöcke zur Hand hat, kann 30–60 Minuten spazieren gehen.

Kreuzworträtsel



Waagrecht:

- 1 Ein ausschlaggebender Umstand/Gesichtspunkt
- 4 Schöpferische Kraft/gestalterisches Vermögen
- 6 Substantiv: Abbau von Spannungen/Pause
- 8 Nachdenken/überlegen/sich erinnern

Senkrecht:

- 2 Zum Wesen einer Person/Sache gehörendes Merkmal
- 3 Nicht real erfolgende Reise/Entspannungsmethode
- 5 Aufmerksames Wesen/Verhalten
- 7 Ausführung von vielfältigen Übungen zur Förderung der Leistungsfähigkeit des Gehirns
- 9 Laute die Freude, Erheiterung oder Belustigung zum Ausdruck bringt

Hinweis: Umlaute werden nicht ausgeschrieben.

Lösung siehe letzte Seite

Tag 5: Ein Lächeln pflanzen

Pflanzen Sie ein paar Sonnenblumen. Wenn sie blühen, verschenken Sie sie an einen lieben Menschen. Sie ernten das Lächeln!

Stellen Sie kleine Blumentöpfe in die Sonne ans Fenster und säen Sie mehrere Sonnenblumensamen 2–3 cm tief in die Erde. Man kann täglich beobachten, wie aus kleinen Keimlingen nach einigen Wochen wunderschöne Sonnenblumen entstehen.

**„Blumen sind das Lächeln der Natur.
Es geht auch ohne sie, aber nicht so gut.“**

Max Reger

Zungenbrecher

Sagen Sie die folgenden Sätze zehnmal hintereinander.

- Zwischen zwei Zwetschgenzweigen zwitschern zwei Zeisige.
- Wenn Schnecken an Schnecken schlecken, merken Schnecken zu ihrem Schrecken, dass Schnecken nicht schmecken.
- Im dichten Fichtendickicht picken die flinken Finken tüchtig.
- Es klapperten die Klapperschlangen, bis ihre Klappern schlapper klangen.



Tag 6:

Lächeln und mitsingen

**Suchen Sie im Internet nach einem Video zum folgenden Lied.
Anmachen und mitsingen!**

Die Gedanken sind frei:

1. Die Gedanken sind frei,
wer kann sie erraten,
sie fliehen vorbei
wie nächtliche Schatten.
Kein Mensch kann sie wissen,
kein Jäger erschießen,
es bleibet dabei:
die Gedanken sind frei.
2. Ich denke, was ich will,
und was mich beglücket,
doch alles in der Still,
und wie es sich schicket.
Mein Wunsch und Begehren
kann niemand verwehren,
es bleibet dabei:
die Gedanken sind frei.
3. Ich liebe den Wein,
mein Mädchen vor allen,
sie tut mir allein
am besten gefallen.
Ich bin nicht alleine
bei meinem Glas Weine,
mein Mädchen dabei:
die Gedanken sind frei.
4. Und sperrt man mich ein
im finsternen Kerker,
das alles sind rein
vergebliche Werke;
denn meine Gedanken
zerreißen die Schranken
und Mauern entzwei:
die Gedanken sind frei.
5. Drum will ich auf immer
den Sorgen entsagen
und will mich auch nimmer
mit Grillen mehr plagen.
Man kann ja im Herzen
stets lachen und scherzen
und denken dabei:
die Gedanken sind frei.



Sudoku

Jede Zahl von 1–9 nur einmal in jedem 9er Feld, Reihe, Spalte

		3			4	5		2
	5				3			
		8			5	3	6	
			2			7	4	3
2	7		3				8	
3	4		7	5				
		5	4					6
9		2					5	
4					2	9		

Lösung siehe letzte Seite

Tag 7:

Zeit, für kreative Freiheit

Gestalten Sie ein Bild mit verschiedenen Materialien aus der Natur oder andere Materialien:

1. Das Bild wird auf einer Leinwand gestaltet.
2. Die Leinwand wird zuerst mit einer beliebigen Farbe ganzflächig bemalt bzw. mit einem Schwamm betupft (sieht plastischer aus).
3. Zur Gestaltung des Bildes sollte man verschiedene Materialien verwenden.
4. Diese Materialien können zum Beispiel sein: Holz, verschiedene Tapeten, Servietten, Bastschnüre, Zapfen aus dem Wald, Perlen etc.
5. Das Motiv zuerst als Skizze zeichnen.
6. Dann nach Belieben diese mit den Materialien bekleben.

Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.



Die Gedankenreise

Stellen Sie sich einen lang gehegten Wunsch vor.

Wir starten die Gedanken. Malen Sie ein Bild nur in Ihrem Kopf.
Wie fühlt sich das an? Wem würden Sie von diesem Bild erzählen?
Mit wem würden Sie diesen Wunsch am liebsten teilen?

Hier ist Platz für Ihre Gedanken:

Geeignete und ungeeignete Lebensmittel für eine cholesterinarme Kost*

Hier können Sie zugreifen



Vollkornprodukte



Rohes und
gekochtes Gemüse



Frische oder
gefrorene Früchte



Magerer und
fetter Fisch



Magermilch
und -joghurt



Essig, Senf,
fettfreie Soßen



Hülsenfrüchte

Achten Sie hier auf Häufigkeit und Menge



Weißbrot, Reis, Nudeln,
Gebäck, Cornflakes



Trockenfrüchte, Marme-
lade, Obstkonserven,
Wassereis, Fruchtsaft



Mageres Fleisch, Meeres-
früchte, Schalentiere



Zucker, Honig,
Süßwaren



Fettarme Milch/Käse,
andere Milchprodukte,
Eier



Oliveneröl, nicht-tropische
Pflanzenöle, Margarine,
Salatsoßen



Nüsse/Körner, ungesalzen
(außer Kokosnuss)

Versuchen Sie, diese Produkte zu vermeiden



Kuchen, Eiscreme,
zuckerhaltige Getränke



Würstchen, Salami,
Speck, Spareribs,
Hotdogs, Innereien



Normaler Käse, Sahne,
Vollmilch und Joghurt



Transfette und gehärtete
Margarine, Palm- und
Kokosnussöl, Butter,
Schmalz



Kokosnuss



Backwaren, Muffins,
Pasteten, Croissants

modifiziert nach ESC/EAS Pocket Guidelines: Diagnostik und Therapien der Dyslipidämien. Version 2016



**Eins können Sie nie zu viel essen: Frisches Obst und Gemüse.
Versuchen Sie, beim Essen umzudenken und erhöhen Sie den Anteil dieser Lebensmittel.**

* Bitte beachten Sie ggf. bestehende Allergien oder gesundheitsbedingte Einschränkungen. Sprechen Sie ggf. mit Ihrem Arzt.

Tag 9:

15 Minuten Entspannung

Durchführung der Übung:

Im Sitzen:

- Gerader Rücken
- Beine geschlossen
- Die Arme dürfen auf den Oberschenkeln abgelegt werden
- Beide Füße stehen auf dem Boden

Im Liegen:

- Bequeme Rückenlage
- Die Beine liegen flach nebeneinander auf dem Boden
- Die Arme liegen gestreckt neben den Beinen auf dem Boden
- Auch die Hände werden auf den Boden abgelegt

Machen Sie mehrere tiefe Atemzüge. Lassen Sie sich dabei Zeit und kommen sie zur Ruhe.

Während der nun folgenden Übungen, sollten Sie nacheinander die Muskeln ihres Körpers anspannen (nicht krampfhaft). Die Spannung etwa 5 Sekunden lang halten. Spüren Sie das Gefühl der Entspannung für einige Sekunden nach (ca. 10 Sekunden).

Beginnen Sie nun mit den folgenden 15 Übungen:

Beginnen Sie mit der rechten Hand.

- 1.** Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und spannen Sie sie an. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden, dann lassen Sie wieder locker. Spüren Sie der Entspannung nach.
- 2.** Das gleiche nun mit der linken Hand. Formen Sie 5 Sekunden eine Faust. Entspannen Sie wieder. Genießen Sie die Entspannung.
- 3.** Nun zu den Unterarmmuskeln: Ziehen Sie ihre Hand nach oben (der Unterarm bleibt dabei auf dem Boden oder Oberschenkel liegen). Spannung halten, entspannen, nachspüren!
- 4.** Jetzt ist der Oberarm an der Reihe. Drücken Sie mit dem Unterarm für ca. 5 Sekunden auf die Unterlage oder auf den Oberschenkel. Entspannung und bewusst nachspüren.
- 5.** Nun zur Stirn: Diese wird angespannt, indem die Augen ganz weit geöffnet werden. Ziehen sie dabei die Augenbrauen weit nach oben. Es dürfen viele Falten auf der Stirn entstehen. Auch hier Spannung halten, danach entspannen und bewusst wahrnehmen.
- 6.** Ziehen Sie nun die Augenbrauen zusammen, so dass eine senkrechte Falte über der Nase entsteht. Danach darf die Stirn wieder ganz entspannt werden und alle Falten werden ganz locker gelassen.

Weiter geht es auf der nächsten Seite!

- 7.** Zwicken Sie die Augen zusammen. Am Besten ganz fest und zählen Sie dabei bis 5. Danach wieder entspannen und nachspüren.
- 8.** Nun zu den Lippen: Nur die Lippen fest aufeinander pressen. Die Zähne bleiben locker. Anspannung halten, entspannen!
- 9.** Pressen Sie die Zunge gegen den Gaumen. Auch hier wieder: Für 5 Sekunden die Spannung halten. Danach der Entspannung nachspüren.
- 10.** Beißen Sie ca. 5 Sekunden nur die Zähne zusammen, Spannung halten und entspannen Sie dann wieder.
- 11.** Jetzt ist das Kinn an der Reihe: Pressen Sie nun das Kinn fest auf die Brust, Spannung halten und entspannen Sie wieder.
- 12.** Nun zu den Schultern: Diese spannen Sie an, indem Sie sie zu den Ohren ziehen. Zählen Sie bis 5, dann lassen Sie sie wieder fallen und entspannen sich.
- 13.** Nun zu den Oberschenkeln: Spannen Sie die Oberschenkel an, fast so als würden Sie aufstehen wollen. Spannung halten, entspannen und nachspüren.
- 14.** Das gleiche mit den Unterschenkeln: Spannen Sie diese an, indem Sie die Füße nach unten auf die Unterlage drücken.

Nach der ganzen Anspannung tut es gut am Ende noch einige Minuten ruhig liegen oder sitzen zu bleiben. Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an? Fühlen Sie nochmal nach und genießen Sie den Moment der Ruhe.

Tag 10:

Zeit für künstlerische Freiheit

Mental einfach mal ausschalten. Lassen Sie Ihrer Kreativität mit diesem Mandala freien Lauf und geben Sie diesem Bild die Farben, die es braucht.



Tag 11:

Sporteinheiten vor dem Fernseher

Nehmen Sie das Handy oder Tablet zur Hand. Im Internet gibt es zahlreiche Sportangebote zum mitmachen. Auch im Fernsehen findet man hier ein abwechslungsreiches Angebot.

Ob Gymnastik wie Aerobic, Zumba, Tanzschritte lernen, oder vieles mehr, inzwischen gibt es für nahezu alles Videos im Internet. Am besten noch mit dem Fernseher verbinden und los geht es!



Schätzfragen als Gedächtnistraining

Wie viele verschiedene Brotsorten gibt es in Deutschland?

Wie viel Kilogramm Äpfel isst jeder Deutsche pro Jahr?

Welches ist das beliebteste Haustier der Deutschen?

Lösung siehe letzte Seite

Tag 12:

Schönstes Foto des Tages

Gehen Sie in die Natur oder in Ihren Garten. Machen Sie mit dem Handy oder einer Kamera spontane Aufnahmen. Vielleicht ein zartes Grün der Bäume, vielleicht ein Insekt, vielleicht ein klarer See, vielleicht eine Blüte. Am Ende des Tages nehmen Sie diese Aufnahmen, suchen Sie sich das schönste aus und kleben Sie es hier hin.

Manchmal tut es einfach gut, sich auf die wunderbaren Dinge zu besinnen, die wir täglich genießen können.



Auswendig lernen

Heute trainieren Sie ihr Gedächtnis indem Sie Telefonnummern, Adressen und Geburtstage von Familienmitgliedern und Freunden etc. auswendig lernen.

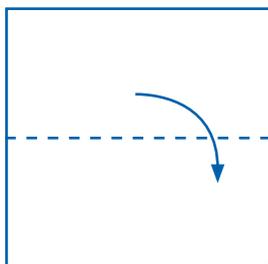
Hier ein paar Tipps, die dieses Gedächtnistraining erleichtern:

- Schreiben Sie z. B. auf Karteikarten den Namen, Telefonnummer etc. (schon beim Schreiben merkt man sich etwas).
- Karteikarten einstecken und raus gehen, in die Sonne setzten und wie Vokabeln lernen.
- Pausen machen, beim Spaziergehen den gelernten Teil wiederholen.
- Zeit lassen, keinen Druck aufbauen, Anzahl egal.
- Ziel ist es sein Adress-/Telefonbuch aus dem Kopf zu schreiben.

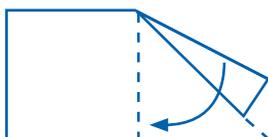
Tag 13:

Servietten falten

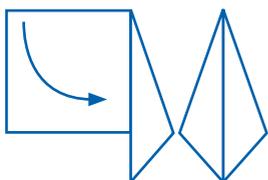
Anleitungen für eine einfache Faltechnik – der Tafelspitz:



1. Die ausgebreitete Serviette entlang dem Mittelbruch nach unten falten.



2. Rollen Sie die rechte Hälfte zu einem Trichter zur Mitte ein.



3. Rollen Sie die linke Hälfte zu einem Trichter zur Mitte ein und richten Sie die Serviette auf.

Tag 14:

Erinnerungen in Bildern

Suchen Sie alle Fotos zusammen und erstellen Sie Fotoalben oder notieren Sie auf der Rückseite wer auf diesen Bildern zu sehen ist, wann das Foto entstanden ist und was der Anlass war.

Gerade für Großeltern ist dies ein schöner Weg Erinnerungen und Familiengeschichten an die Enkel weiterzugeben.

„Was gibt uns wohl den schönsten Frieden als frei am eigenen Glück zu schmieden.“

Johann Wolfgang von Goethe

Zeit Danke zu sagen

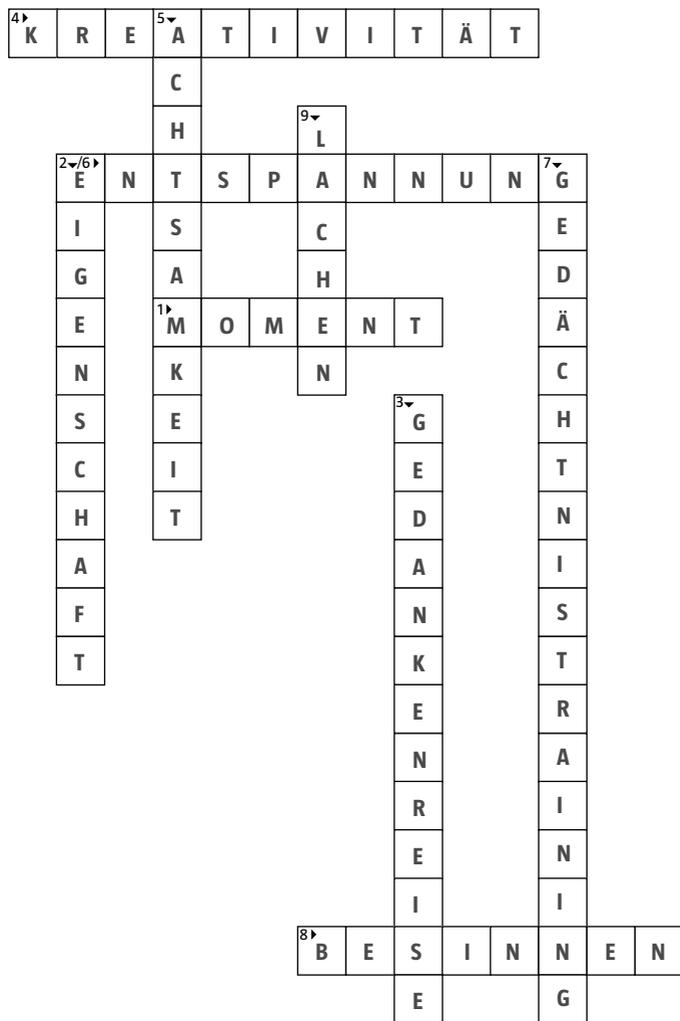
Machen Sie einem alten Freund oder einem geliebten Menschen eine Freude, indem Sie ihm Danke sagen, z. B. per Telefon, SMS oder WhatsApp.

Sagen Sie ihm, was Sie so gerne an ihm mögen und warum Sie dankbar sind ihn zu haben.

Platz für ein paar schöne Worte:

Lösungen

Tag 4, Kreuzworträtsel:

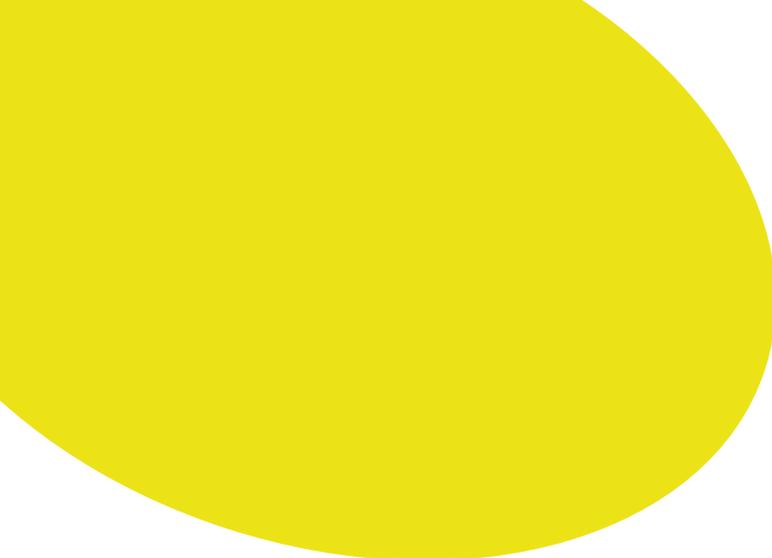


Tag 6, Sudoku:

7	9	3	8	6	4	5	1	2
6	5	4	1	2	3	8	9	7
1	2	8	9	7	5	3	6	4
5	8	6	2	1	9	7	4	3
2	7	9	3	4	6	1	8	5
3	4	1	7	5	8	6	2	9
8	3	5	4	9	1	2	7	6
9	1	2	6	3	7	4	5	8
4	6	7	5	8	2	9	3	1

Tag 11, Schätzfragen als Gedächtnistraining:

1. Rund 3200 verschiedene Brotsorten bieten Bäcker in Deutschland an. (Quelle: <https://www.bz-berlin.de/ratgeber/wie-viele-brotsorten-gibt-es-in-deutschland/>; Stand: Januar 2019)
2. Pro Kopf konsumiert jeder Deutsche 21 kg Äpfel im Jahr. (Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/247425/umfrage/die-beliebtesten-obstsorten-der-deutschen/>; Stand: August 2019)
3. Über die Hälfte der deutschen halten ein Haustier. Unangefochten sind die beliebtesten Haustiere Katzen mit 55 % und Hunde mit 49 %. (Quelle: <https://www.splendid-research.com/de/statistiken/item/studie-haustiere-beliebteste.html>; Stand: Januar 2019)



Art.-Nr.: 49040309; Standt: 04/2020



www.hexal.de



A Sandoz Brand