

JBH

FIT UND GESUND DURCH DEN WINTER

JOB-AG

JANUAR 2023.



INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Tipps für eure Gesundheit im Winter	S. 3-4
Neues Jahr, Neues Du	S. 5
Walking Lunges und Planks	S. 6
Mental Gesund durch das Jahr	S. 7
Schlafprobleme im Winter?	S. 8
Power- Smoothies fürs Immunsystem	S. 9
Briám alla Caruso	S. 10
Saisonkalender: Obst und Gemüse	S. 11
Kürbis-Blumenkohl-Curry	S. 12
Kultur	S. 13- 16
Winterliche Freizeitgestaltung in Düsseldorf	S. 16
Filmtipps für gemütliche Abende	S. 17

Wichtige Tipps für eure Gesundheit im Winter

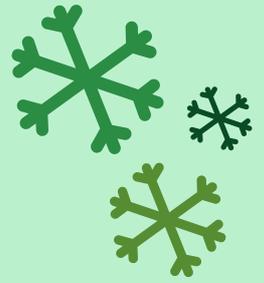


1. Bewegung im Winter spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung der körperlichen Fitness, der Steigerung der Ausdauer und der Verringerung der Wahrscheinlichkeit, sich eine Erkältung oder eine Grippe einzufangen. Eine halbe Stunde zügiges Gehen oder Joggen pro Tag hilft, die Durchblutung anzuregen und die Immunität zu stärken.

2. Das Trinken von Kräutertee, wie zum Beispiel Kamillentee schützt den Körper vor schädlichen kalten Wetterfaktoren und hilft ihm, sich auszuruhen und zu entspannen.



3. Häufiges Händewaschen und tägliches Duschen mit heißem Wasser wirken sich auf die Körpertemperatur aus und halten somit die für euch angemessene Körpertemperatur aufrecht.



4. Eine gesunde Ernährung ohne Zucker und Fett hält das Immunsystem fit.



5. Bedeckt euren Mund und eure Nase beim Husten oder Niesen mit einem Taschentuch, um die Übertragung von Influenzaviren und anderen schweren Atemwegserkrankungen zu vermeiden.



6. Die Einnahme von Vitamin D, die der Körper vor und während der Wintersaison benötigt, stärkt das Immunsystem und bekämpft Infektionen. Insbesondere Vitamin D, das in Eiern, Fisch, Huhn und Lebertran enthalten ist, ist im Winter wichtig für den Körper.

7. Ruht euch aus!

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Arbeitsdruck, Angstzustände und Schlaflosigkeit die Leistung des Immunsystems verringern. Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Tag verbessern eure Leistung.



JBH

NEUES JAHR, NEUES DU.



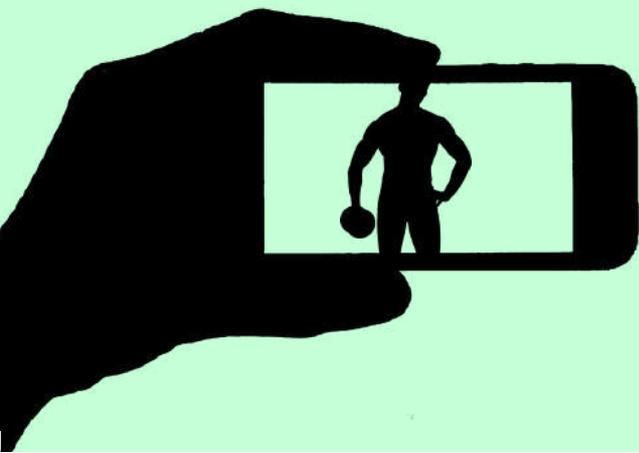
SPORT ZUHAUSE ANFANGEN

DEIN KÖRPER IST
EIN SPIEGELBILD
DEINES
LEBENSSTILS.

-IRGENDWER

EASY BEGINNER WORKOUT

SQUATS	15reps
PUSHUPS	10reps
WALKING LUNGES	10reps
PLANK	30sec

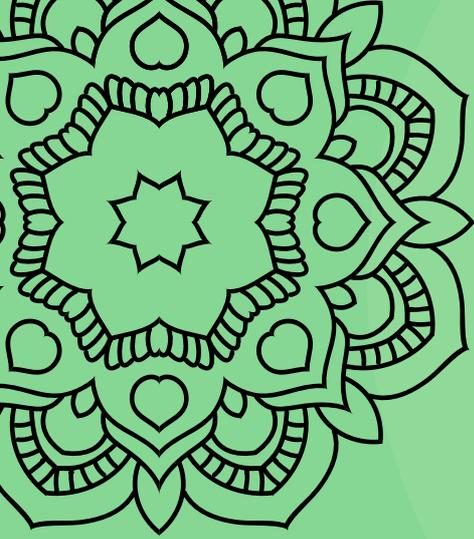




Bei **Walking Lunges** solltest du darauf achten, dass deine Knie stets im rechten Winkel gebeugt sind. Beim Lunge darf das Knie deines gebeugten Beines zu keiner Zeit über deine Zehenspitzen ragen.

Bei den **Planks** solltest du darauf achten, dass dein Rücken gerade ist. Achte auf einen verlängerten Rücken und bequemen Halt. Der häufigste Fehler bei den Planks liegt in der Haltung. Wenn sich der Plank für dich zu leicht anfühlt, liegt das wahrscheinlich daran, dass dein Po zu weit oben ist.





MENTAL GESUND DURCH DAS JAHR!

TelefonSeelsorge® ist Tag und Nacht erreichbar, auch an Feiertagen.

Dein Anruf, deine Mail oder ein Chat bleiben anonym. Du musst deinen Namen nicht nennen, wenn du das nicht möchtest. Deine Rufnummer erscheint nicht in im Display. Da das Telefonat gebührenfrei ist, wird es später auch nicht im Einzelverbindungs nachweis deiner Telefonrechnung aufgeführt.

Die anfallenden Gesprächsgebühren aus dem Festnetz übernimmt die Deutsche Telekom AG. Bei Handyanrufen können Gebühren anfallen, abhängig davon, welchen Vertrag du hast und ob du dich im Ausland aufhältst.

 **0800.1110111 | 0800.1110222**

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Schlafprobleme im Winter?

Sterne

An meinem **großen Himmelszelt**
bist Du der Stern, der mir **gefällt**
du funkelt hell und gibst mir *Wärme*
drum hab ich dich unheimlich *gerne*
ich möchte mit dir strahlen
und Blitze in den Himmel malen,
so hell, dass man sie hier noch **sieht**
ich liebe dich was auch immer **geschieht**

GEFÜHL

Meditation und verschiedene Mixe aus Tee, wie Kamille, bringen ein erholsameres Schlafgefühl. Die Wirkung von Lavendeltee, Melisse, Katzenminze, Passionsblume, Wacholderbeere und natürlich spezielle Schlafteemischungen beruhigen das Gehirn und lassen dich entspannen.

TIPPS UND TRICKS

BÜCHER LESEN STATT HANDY

Wer abends zum Buch greift, der profitiert gleich mehrfach. Beim Lesen muss sich der Kopf auf den Text einlassen und das lenkt vom Stress ab, welcher den Schlaf stört. Zusätzlich entwickelt sich eine Routine, welche den Kopf auf Schlaf einstellt. Wir empfehlen daher nicht nur spannende Bücher zu lesen, sondern auch Lektüren oder die Zeitung. Als Tipp: Stellt euch einen Wecker und platziert das Gerät weiter weg von euch, sodass ihr aufstehen müsst, um es auszuschalten.

BLAULICHT

Geräte, wie zum Beispiel euer Handy, verhindern das Einschlafen gleich doppelt. Zum einen erhöhen sie die geistig-emotionale Aktivität, welche uns vom Schlafen abhalten und zum anderen hemmt das blaue Licht der Displays die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Wir empfehlen daher den Lesemodus oder den Blaulichtfilter anzuschalten, den ihr in den Einstellungen etwa unter "Anzeige" oder "Bildschirm" findet.

Power-Smoothies fürs Immunsystem

Zutaten für eine Portion

2 große (Bio-)Orangen | 1 Granatapfel | 1/4 Banane

Zubereitung

1. Die entkernten, geschälten Orangen in den Mixer geben und pürieren und in ein Glas füllen.
2. Den Granatapfel aushöhlen und zusammen mit der Banane im Mixer, Smoothie Maker oder mit dem Stabmixer pürieren.
3. Ebenfalls in das Glas gießen und den Smoothie am besten sofort genießen.
4. Je frischer der Saft getrunken wird, desto mehr Vitamine bleiben in dem Getränk erhalten.

Immun-Booster-Tipp: Gib dem Smoothie zwei Brokkoli-Stiele hinzu und mix' den Brokkoli am besten mit den Orangen. Die Brokkoli-Stiele sorgen für eine leichte Bitternote und - was noch wichtiger ist - stärken mit ihren vielen Mineralstoffen und Vitaminen effektiv das Immunsystem.



Briám alla Caruso

griechisches Gericht mit Gemüse im Ofen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C mit Umluft vorheizen.

2. Wasche alle Gemüsesorten die du verwenden möchtest und schneide sie nacheinander in die entsprechende Größe, wie folgt:

Schneide die Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben. Die Auberginen werden ebenfalls in Scheiben geschnitten, etwa 1 cm dick, und diese dann in 4 oder 6 Stücke von 2-3 cm Länge, je nach Größe der Scheiben. Karotten in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln von außen schälen, dann senkrecht in 4 Stücke schneiden. Den Lauch in Scheiben von 1,5 cm Dicke schneiden. Kartoffeln in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Den Blumenkohl in großen ganzen Stücken von den Blüten zupfen. Den Staudensellerie in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten in dünne Scheiben schneiden. Die frischen Peperoni in sehr kleine Stücke hacken.

3. Das geschnittene Gemüse auf dem Backblech mischen. Tomatensauce, Szechuanpfeffer, Zucker, Öl und Wein, Salz und Pfeffer hinzugeben und erneut umrühren, um die Aromen in der Backform zu verteilen. Die Backform auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben.

4. Nach 1 Stunde erneut umrühren, danach alle 20 Minuten, bis die Kartoffeln an den Ecken schwarz werden (wenn mit Schale) , je nach Ofen für etwa insgesamt 2 Stunden. Wenn du möchtest, dass das Gemüse knuspriger wird, schalte die Grillfunktion deines Ofens für weitere 5 Minuten ein (insofern ihr sowas habt!). Nimm dann das Backblech aus dem Ofen und lasse sie mindestens 15 Minuten vor dem Servieren stehen, damit die Temperatur sinkt und sich die Aromen besser verbinden.

- 6 Zucchini
- 2 Auberginen
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Porree
- 4 Kartoffeln (mit Schale nach Wunsch)
- ½ Blumenkohl
- 1 Strunk Sellerie
- 3 Paprikasorten süß (z.B Spitzpaprika rot & grün, Paprika orange)
- ½ Paprika scharf, oder 3-4 getrocknete Chilis, oder ½ Teelöffel Chiliflocken
- 1 Suppenlöffel Szechuanpfeffer
- 400g geriebene Tomaten
- 1-2 Knoblauchzehen gerieben (nach Wunsch)
- 100ml reines Olivenöl
- 100ml Weißwein
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz, Pfeffer



Saisonkalender: Obst und Gemüse

DEZEMBER

Lauch / Porree

Kürbis

Chicoree

Steckrüben

Schwarzer Winterrettich

Schwarzwurzel

Rote Bete

Petersilienwurzel

Pastinaken

Zwiebel

Weißkohl

Kartoffeln

Grünkohl

Blattspinat

Zucchini

Wirsing

Sellerie

Rotkohl

Rosenkohl

Kräuter

Möhren

Feldsalat

Chinakohl

Champignons

Äpfel

Birnen

Zuckermais

Spitzkohl

JANUAR

Lauch / Porree

Kürbis

Chicoree

Steckrüben

Schwarzer Winterrettich

Schwarzwurzel

Rote Bete

Petersilienwurzel

Pastinaken

Zwiebel

Weißkohl

Kartoffeln

Grünkohl

Blattspinat

Zucchini

Wirsing

Sellerie

Rotkohl

Rosenkohl

Kräuter

Möhren

Feldsalat

Chinakohl

Champignons

Äpfel

Birnen

FEBRUAR

Lauch / Porree

Chicoree

Steckrüben

Schwarzer Winterrettich

Schwarzwurzel

Rote Bete

Petersilienwurzel

Pastinaken

Zwiebel

Weißkohl

Kartoffeln

Grünkohl

Blattspinat

Zucchini

Wirsing

Sellerie

Rotkohl

Rosenkohl

Kräuter

Möhren

Feldsalat

Chinakohl

Champignons

Äpfel

Birnen

• Hauptsaison • Nebensaison • ganzjährlich

Kürbis-Blumenkohl-Curry

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (2cm)
- 1 Hokkaidokürbis ca. 500g
- 300 g Blumenkohl
- 425g Kichererbsen
- 2 gestrichene TL Curry
- 2 TL rote Currypaste
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 250 ml ungesüßte Kokosmilch
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- 50 g Rucola
- 1 Limette



Schritt 1

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Kürbis waschen, putzen, halbieren und Kerne mit einem Esslöffel herauschaben. Kürbis samt Schale in ca. 1 cm kleine Würfel scheiden.

Schritt 3

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 Minute andünsten. Kürbiswürfel, Currypaste und Currypulver einrühren und unter Rühren ca. 3 Minute anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 400 ml Wasser und Kokosmilch ablöschen. Brühe einrühren. Blumenkohl zugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 25–30 Minuten köcheln. Ca. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit Kichererbsen unterrühren.

Schritt 2

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, große Röschen eventuell mit dem Messer nochmals halbieren. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

Schritt 4

Inzwischen Rucola waschen und sehr gut trocken schütteln. Limette halbieren und Saft auspressen. Rucola ca. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit unter das Curry heben. Curry mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Limettensaft abschmecken. Nach Belieben mit Pita- oder Naan-Brot servieren.





Kultur

Winter Legenden des Indigenen Volkes: Der Wendigo

Der Wendigo ist ein Wesen aus den Legenden der indigenen Völker Nordamerikas. Es wird gesagt, dass der Wendigo einst selber ein Mensch war, der sich während eines Wintersturms im Wald verirrt hat und aus Hungernot Pflanzen, die man nicht essen sollte oder auch Menschenfleisch aß. Vom Aussehen her gibt es es keine einheitliche Vorstellung, aber in vielen Fällen ähnelt er einem sehr großen unterernährtem Mann. Doch da hören auch die Gemeinsamkeiten zu einem Menschen auf: Lange Klauen wachsen aus seinen Fingern, ein mächtiges Geweih sprießt aus seinem Kopf und in manchen Versionen der Legende ist der Kopf ein knochiger Hirschschädel.

Einige Geschichten besagen, dass es mit einem Fluch belegt wurde, durch den es immer Hunger hat, egal wie viel es frisst, was als Bestrafung für den Verzehr von verbotenen Dingen und Menschenfleisch gilt. In den meisten Überlieferungen wird die Kreatur mit Pfeilen und Bögen bekämpft, während in anderen magische Amulette oder Talismane benutzt wurden, um sich vor dem Wesen zu schützen. Es gibt auch Berichte, dass Schamanen oder Medizinmänner in der Lage waren, den Wendigo mit ihren magischen Kräften zu vertreiben oder zu besänftigen.

“

Der Wendigo war bis aufs Äußerste ausgezehrt, seine ausgetrocknete Haut zog sich fest über seine hervortretenden Knochen. Mit seiner dem Tod gleichenden, aschgrauen Hautfarbe und seinen tief in die Höhlen zurückgezogenen Augen sah der Wendigo aus wie ein schauerliches Skelett, das jüngst seinem Grabe entstiegen war. Unrein und an Vereiterungen des Fleisches leidend, versprühte der Wendigo einen seltsamen und unheimlichen Geruch nach Verfall und Verwesung, nach Tod und Korruption.

Zitat aus Basil Johnstons (Ojibwe-Lehrer und Gelehrter aus Ontario), *The Manitous*, New York 2001, S.221
[Übersetzung: M. Schugk]
<http://www.horror-geschichten.de/der-wendigo/>

Kultur



Wintertraditionen in der Ukraine

- Menschen aus der Ukraine haben den Ruf, kalt, streng und unnahbar zu sein. Dieser Ruf stammt größtenteils aus Hollywood-Filmen und entspricht nicht der Realität der UkrainerInnen (oder der OsteuropäerInnen im Allgemeinen). Kulturell gesehen mögen UkrainerInnen in der Öffentlichkeit eher ruhig und zurückhaltend sein. Aber sie sind warmherzig, gastfreundlich und sehr loyal gegenüber Familie und Freunden. Außerdem sind sie in der Regel sehr aufgeschlossen, abenteuerlustig und äußerst fleißig.



Aber wie sieht die Kultur in der Ukraine überhaupt aus? Welche Traditionen, Bräuche und Feste werden gefeiert? Und was sind die Unterschiede zu der deutschen Kultur? Im Folgenden stellen wir euch einige ukrainische Bräuche und Feste vor, die dort jedes Jahr im Winter stattfinden.

Weihnachten in der Ukraine



Kutia - das beliebteste Wintermahl

Das landestypische Gericht besteht aus Getreide, Nüssen, Samen und getrockneten Früchten. Am 25.12. wird es dann als eins der 12 Gerichte (repräsentiert 12 Apostel) zum Fastenbrechen gegessen.

- Zu allen gesellschaftlichen Anlässen in der Ukraine gehört das gemeinsame Essen mit Familie und Freunden. Besuchern wird immer etwas zu essen und zu trinken angeboten. Es gilt als unhöflich, vor einer anderen Person zu essen oder zu trinken, ohne ihr etwas anzubieten.

Kultur

Wintertraditionen in aller Welt- Ukraine

Am 13. und 14. Januar jedes Jahres kommen die Menschen zusammen, um das Neujahrsfest Krasna Malanka zu feiern. Im ukrainischen Dorf Bukovyna geht diese Feier besonders lebhaft her. Gefeiert wird das "alte neue Jahr", wobei alte Traditionen, die heidnische und slavische Ursprünge haben, eine große Rolle spielen. Apropos Rollenspieler wird das Fest in einer Art Rollenspiel. Basierend auf einer alten Geschichte gibt es die Rolle des Kommandants, der Bären und der Bauern. Während der Kommandant mit den Leuten in den Häusern redet und Geld einsammelt, vertreiben die Bären die bösen Geister und werden von den Bauern im Zaum gehalten.



Die Rolle der Bären wird ausschließlich von Männern ausgeübt. Die Strohkostüme wiegen sagenhafte 30 Kilogramm! Mit nur kurzen Pausen tragen sie die Kostüme die ganze Nacht, bis zum nächsten Mittag.



new year



Gegen 14 Uhr nachmittags versammeln sich alle Malanka-Gruppen, schließen die Feier und küren die Gewinner-Gruppe (die, die am meisten Geld eingesammelt hat).

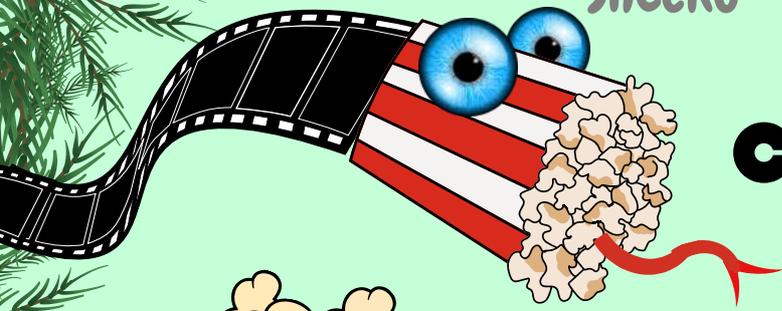
WINTERLICHE FREIZEITGESTALTUNG IN DÜSSELDORF

- Schlittschuhlaufen
.....
- Museum besuchen
.....
- Kino besuchen
.....
- Skifahren im Alpenpark in Neuss
.....
- Sauna oder Sonnenstudio für ein bisschen Wärme
.....
- Restaurant in der Altstadt besuchen
.....
- Heiße Schokolade to go
.....
- Schwarzlicht-Minigolf in Flingern
.....
- Spazieren im Hofgarten
.....
- Netflix and Chill Abend
.....



Snecko

FILMTIPPS FÜR GEMÜTLICHE ABENDE

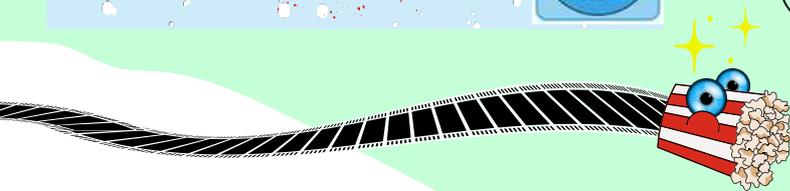


martin



ein Pärchen verbringt ein paar Wochen Urlaub in der eisigen Tundra, wo sie keiner schreien hört...

VOR FREUDE



Wächter, die auf alle Kinder der Welt aufpassen, verlieren ihre Kräfte und müssen ihre Schwächen überwinden, um die Welt zu retten

Hüter des Lichts



Rührend



Klaus



Begleite den verwöhnten Jesper auf seiner Reise zu einem besseren Selbst, wobei er auch nach seinem neuen unerwarteten Glück sucht

JBH



MADE BY

**NIZAR
MONIKA
VASILIOS
MURIEL
KEVIN
GHADEER
BUBAKAR
OLEG
LEON
PIERRE**

JOB-AG

