

Sollte diese E-Mail nicht korrekt angezeigt werden, bitte hier klicken.



Gesundes Dorf Sommer-Info-Box Juli 2021

Danke fürs Durchhalten!

Wir Regionalmanagerinnen bedanken uns fürs Durchhalten während der vergangenen Pandemie- Monate! Die engagierte Arbeit und die Umsetzung vieler gesundheitsfördernder Maßnahmen ermöglichen es, gemeinsam ein gesünderes Umfeld zu gestalten. Die Angebote- vor allem in unseren Gesunden Dörfern- sind von hoher Qualität. Das freut uns sehr!



Auf welchen Ebenen diese Qualität sichtbar werden kann, verrät unser Qualitätscheck, den Sie [hier](#) gleich ausprobieren können.

Wir wünschen allen Arbeitskreismitgliedern einen erholsamen Sommer und freuen uns auf weitere spannende Projekte mit allen Gesunden Dörfern im Burgenland.

Bis dahin eine gute Zeit und bleiben Sie gesund!
Birgit, Sissy, Marion, Sonja, Andrea und Sandra

Cooler Gesundheitstipps für heiße Tage

Bergsee-Technik

Nach einem viel zu kühlen Frühling mit Corona-bedingten Einschränkungen dürfen wir uns endlich aufs Plantschen in Pool oder See, Grillfeste im Garten- also auf richtiges Urlaubsfeeling freuen!

Temperaturen von 30 Grad und mehr lassen aber auch so Manchen ächzen. Bei zu viel Hitze sehnen wir uns nach Abkühlung. Nicht nur der Körper, auch das Gehirn braucht manchmal eine Abkühlung. Hier eine **coole Übung** fürs Kopf-Kino:



Die Bergsee-Technik

Schließe, wenn dir sehr heiß ist, für ein paar Minuten die Augen und begeben dich gedanklich zu einem kühlen Bergsee. Stelle dir vor, wie du langsam in das kalte, erfrischende Wasser steigst bis der gesamte Körper im See eintaucht und genieße dieses Gefühl.

<hr size=1 width="100%" noshade style='color:white' align=center>

Darf es auch mal kalte Suppe sein?

Rezept: Kalte Gurkensuppe mit Räucherlachs



Auf der Webseite der **Österreichischen Gesundheitskasse** finden sich tolle Tipps und coole Rezepte für heiße Tage, zum Beispiel "**Kalte Gurkensuppe mit Räucherlachs**".

Zutaten (für 4 Personen):

- ½ Liter Gemüsebrühe
- 1/8 Liter Weißwein
- 1 Salatgurke
- 150 g Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 2 EL Sauerrahm
- gehackter Dill
- 200 g Räucherlachs
- Salz, Pfeffer

Die Anleitung zur Zubereitung gibt´s [hier](#).



Folgen Sie uns? Wenn nein, freuen wir uns über Verbindung auf unserer **Gesundes Dorf Facebook-Seite!**



Proges - Wir schaffen Gesundheit
Siegfried Marcus-Straße 5/22036, 7000 Eisenstadt
Tel.: 02682 / 62 786, E-Mail: burgenland@proges.at | www.proges.at
[Um sich vom Proges Burgenland Newsletter abzumelden bitte hier klicken](#)