



## »Vorsorge Aktiv«

### Gesundheit für mich

#### Mentaler Wochentipp - Genussstraining



Fotocredit: pexels-photo-22243582



Fotocredit: pexels-photo-22243582

**»Erdbeerchallenge«:**  
Genießen Sie eine Erdbeere mit Ihren Sinnen.

Haben Sie schon einmal probiert mit Ihren 5 Sinnen eine Erdbeere zu essen? Wir benötigen kein mehrgängiges Menü, um Genuss zu erleben. Die Momente des Genießens ermöglichen uns, positive Gefühle zu erleben und somit auch mehr Lebensfreude. Genuss ist etwas Gutes für Körper und Seele.

- 👍 Richten Sie Ihre Gedanken auf das Positive. Betrachten Sie beim Erdbeerfeld den schönen blauen Himmel und suchen Sie nach der ersten wunderschönen roten Erdbeere.
- 👍 Sehen Sie sich die Erdbeere gut an. Ist das Rot auf jeder Seite gleich intensiv? Glänzt die Erdbeere? Sind ihre Punkte gelb oder grün?
- 👍 Riechen Sie an Ihr. Lassen Sie den Duft der Erdbeere nachwirken.
- 👍 Wie fühlt sich die Erdbeere an? Ist Sie glatt oder uneben? Wie fühlen sich ihre Blätter an? Ist die Erdbeere eher weich oder fest? Fühlt sie sich warm oder kalt an?
- 👍 Jetzt wird es interessant 😊 Wie hört es sich an, wenn Sie von Ihrer Erdbeere abbeißen? Welches Geräusch entsteht?
- 👍 Wir können süß, sauer, salzig, umami\* und bitter unterscheiden. Nehmen Sie die Erdbeere in Ihren Mund, drücken sie leicht gegen Ihren Gaumen und genießen Sie den Geschmack.



Fotocredit: pexels-photo-5838401

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren!

\* wohlschmeckend, köstlich, würzig, die 5. Geschmacksrichtung, die erst seit 2000 in Europa anerkannt wurde

