



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Osterwochentipp

Woher kommt das Wort Ostern?

Ostern hat seine Wurzeln im heidnischen Frühlingsfest. Man feierte das zunehmende Licht im Frühling, die wiederkehrende Fruchtbarkeit, das Erwachen der Natur und den Neubeginn.



Fotocredit: pexels-pixabay-326012

Oster-Challenge - "Eierlauf":

Der Eierlauf funktioniert bereits ab 2 SpielerInnen. Pro Person wird ein hartgekochtes Ei und ein Esslöffel benötigt. Markieren Sie eine Strecke mit Start und Ziel und schon geht es los: Das Ei wird mit dem Löffel vom Start zum Ziel und wieder zurückgebracht, dabei darf es nicht zu Boden fallen. Der Schnellere gewinnt! Mit mehreren MitspielerInnen lässt sich auch ein Staffellauf daraus machen.



Fotocredit: pexels-roman-odintsov-6897336

Eier färben mit Hausmitteln:

- 👍 Orange-gelbes Ei: 500 g Karotten
- 👍 Rotes Ei: 300 g rote Rüben/saft
- 👍 Grünes Ei: 150 g Spinatblätter
- 👍 Blaues Ei: 100 g Rotkrautblätter

Gemüse klein schneiden und 40 Minuten lang kochen. Topf vom Herd nehmen, gekochte Eier zugeben und je nach Farbintensität bis zu 3 h ziehen lassen.

Tipps:

Wenn das Gemüse im Sud bleibt, entsteht ein schönes Muster auf dem Ei.

Holz oder Wattestäbchen ins warme Wachs tauchen und damit Muster aufs Ei zeichnen.

Mit ein paar Tropfen Öl poliert, strahlt das Ei in vollem Glanz.

Das »Vorsorge Aktiv« Team wünscht
Ihnen frohe Ostern!



www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv