

## SPIELREGELN

# Spiel mit bleib fit – Auf dem Gesundheits-Pfad

- 1** Wer so dick ist, sollte schnellstens seine Ernährung umstellen. Nenne 3 Beispiele für eine gesunde Ernährung! Wenn Dir nichts Richtiges einfällt, mußt Du **1x mit Würfeln aussetzen und 5 Kniebeugen machen.**
- 2** Wer viel wandert und dabei an der frischen Luft ist, tut auch viel für seine Gesundheit: Deshalb darfst Du **noch einmal würfeln!**
- 3** Auch Fahrradfahren ist eine gesunde und umweltbewußte Art der Fortbewegung, die obendrein viel Spaß macht. Doch wer ohne Helm fährt, riskiert bei einem Sturz schwere Kopfverletzungen. Also absteigen und einen Helm aufsetzen – **1x aussetzen.**
- 4** Die anstrengende Steigung hast Du bereits geschafft, auch trägst Du vernünftigerweise einen Helm und hast obendrein noch genügend Puste, um den platten Reifen zu flicken . . . Alle Achtung, das muß belohnt werden: **Rücke 4 Felder vor!**
- 5** Regelmäßiges Schwimmen bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Auch gegen Rückenbeschwerden ist die spannende Bewegung im Wasser ungemein hilfreich. Wenn Du glaubwürdig behaupten kannst, in den letzten 2 Wochen mindestens 1x geschwommen zu sein, darfst Du **nochmal würfeln!**
- 6** Gönn' nach dem Wandern Deinen Füßen ein Bad **mit Kräuter-Fußbadesalz.** Sie werden es Dir danken und Dich flott weitertragen: **4 Felder vorrücken!**
- 7** Was kann entspannender sein, als in freier Natur und herrlicher Ruhe seinem Angel-Hobby nachzugehen? Leider hast Du eine Kleinigkeit übersehen (angeln verboten) und mußt ganz schnell **10 Felder zurück!**
- 8** Wer wird sich denn gleich so furchtbar aufregen? **Setze 2 x mit dem Würfeln aus** und beruhige Deine Nerven. Wenn Du dabei 10x um den Tisch wanderst, hat Dein Körper eine bessere Möglichkeit das überflüssige Adrenalin wieder abzubauen . . .
- 9** Was für ein gefährlicher Leichtsinn: Jetzt bist Du tatsächlich mit vollem Bauch und ohne Abkühlung ins kalte Wasser gesprungen! Weißt Du, was das für Folgen haben kann? Nenne sie und **rücke 3 Felder zurück!**
- 10** Lachen ist gesund – auch wenn es manchmal nur Schadenfreude ist. Wenn Du einen schönen Witz erzählen kannst, über den alle Mitspieler lachen können, dann darfst Du **4 Felder weiterrücken.**
- 11** Du bist ja schon so rot wie ein Krebs, weil Du viel zu lange ungeschützt in der Sonne gelegen hast! Das läßt Dich im wahrsten Sinne früh alt aussehen und fördert die Bildung von Hautkrebs. Gehe in Dich und **6 Felder zurück!**
- 12** Wadenwickel sind bei vielen Krankheiten hilfreich. Suche Dir einen Mitspieler und lege ihm einen fachgerechten Wadenwickel an: Ein Tuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen, anlegen (vom Knie zum-Knöchel – nicht am Kopf...), dann ein Zwischentuch, dann ein Wolltuch, – die Mitspieler entscheiden, ob Du alles richtig gemacht hast und **3 Felder weiterrücken** darfst.
- 13** Wer den Tag mit einer Wechseldusche beginnt, stärkt seine Abwehrkräfte und kommt doppelt beschwingt voran. **Nochmal würfeln!**
- 14** Rauchen ist eine Sucht und äußerst gefährlich für Lungen, Kreislauf und den ganzen Organismus. Außerdem schadet ein **Raucher** nicht nur sich selbst, sondern beeinträchtigt die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner Mitmenschen. Wenn Du selbst Raucher bist, hast Du jetzt **2 Runden lang Zeit, darüber nachzudenken – als Nichtraucher darfst Du nochmal würfeln!**
- 15** Man hat Dich erwischt, wie Du Deinen ganzen Sperrmüll im Wald abgeladen hast! Eigentlich müßtest Du nun dafür eine empfindliche Geldbuße bezahlen, doch kommst Du hier mit einer glimpflicheren Strafe davon, wenn Du versprichst, es nie wieder zu tun: **15 Felder zurück!**
- 16** Du findest weggeworfenen Abfall im Wald und nimmst den Dreck der anderen mit, bevor die Natur Schaden nehmen kann. Das verdient ein dickes Lob und bringt Dich **10 Felder weiter!**
- 17** Wer Heilpflanzen sammelt und Heilpflanzentees trinkt, lebt natürlich gesund. **Du darfst das nächste Feld überspringen.**
- 18** Das Sammeln von Heilkräutern ist an sich eine vernünftige Sache, doch wenn Du die Pflanzen am Rande der Straße pflückst, vergiffen Schwermetalle und andere Schadstoffe Deine Ernte. Deshalb gehst Du am besten **4 Felder zurück!**
- 19** Um Deine Wirbelsäule zu entlasten, gehst Du vernünftigerweise in die Knie, wenn Du einen schweren Gegenstand heben willst. – Das bringt Dich **3 Felder voran!**
- 20** Nimm nicht bei jedem Wehwehchen gleich eine Pille! Versuche es besser einmal mit Naturheilmitteln – das bedeutet natürlich oft etwas mehr Aufwand an Zeit und Aufmerksamkeit, dafür ist jedoch die Gesundung auch viel tiefgreifender. **Setze 1x mit dem Würfeln aus.**
- 21** Leider hast Du Dich zum Genuß von Alkohol überreden lassen, ein Erfrischungsgetränk aus Säften wäre besser gewesen. Alkohol aber beeinträchtigt Dein Wahrnehmungsvermögen so deutlich, daß Du vom Weg abkommst und wieder fast von vorne anfangen mußt... **Gehe zurück auf Nummer 10!**

- 22** Sicher kennst Du den Liedtext: „Frohe Menschen singen Lieder, wo man singt, da laß Dich nieder“?! – Sing ein kleines Lied und würfel dann noch einmal! – Wenn Dir keines einfällt, **mußt Du einmal aussetzen!**
- 23** Dich plagt ein unruhiger, gestörter Schlaf? Versuche es doch einmal mit einem Melissenbad. Das beruhigt, schenkt Dir einen tiefen Schlaf – und am andern Morgen bist Du wieder fit! – So kannst Du beruhigt **eine Runde aussetzen...**
- 24** Warum läßt Du Dich von einem Auto mitnehmen? Ein Spaziergang wäre für Deine Gesundheit viel besser gewesen...Nun mußt Du noch eine Runde auf dem **Trimm-Gelände** einlegen: **Zurück auf das Feld neben dem Schild!**
- 25** Du sitzt nun schon entschieden zu lang bei diesem Spiel. Nimm Dir einen Partner, stellt Euch Rücken an Rücken, hakt die Unterarme ineinander, und geht – Fersen bleiben auf dem Boden – langsam in die Knie. Einige Sekunden bleibt Ihr so unten, dann steht Ihr langsam wieder auf **und wiederholt das ganze noch 4x!**
- 26** Kannst Du 5 Heilkräuter nennen? **Für jeden richtigen Pflanzennamen kommst Du ein Feld weiter.**
- 27** Übertriebene Eile und unvorsichtige Hektik führt zum Stolpern und Stürzen – das kann böse Folgen haben: Steh wieder auf und verarzte Deine Schürfwunden: **1x aussetzen.**
- 28** Ein Armbad ist eine herrlich erfrischende Kneipp-Anwendung, – man fühlt sich wie neugeboren! **Nun darfst Du nochmal würfeln.**
- 29** Du hast Dich also entschieden eine Kneippkur zu machen? Das ist wirklich ein vernünftiger Entschluß, den Deine Gesundheit Dir danken wird! Zur Belohnung darfst Du schon mal einen großen Sprung tun: **Hüpfe 6 Felder vor!**
- 30** Ein Federballspiel an der frischen Luft ist ein Mordspaß, trainiert den ganzen Körper und ist viel spannender als es vielleicht aussieht. Bleib am (Feder-)Ball und **würfle noch einmal!**
- 31** Keine Frage: Auch beim Fußballspielen tut man eine Menge für seine Gesundheit, doch kann man mit so einem Lederball auch schnell einen beträchtlichen Schaden anrichten, wenn man nicht genügend aufpaßt! **2x aussetzen!**
- 32** Schwitzen kann man auf die verschiedensten Arten. Eine besonders ungefährliche und gesunde Art kannst Du in der Sauna praktizieren. Sogar hier oben hast Du eine gefunden und kannst natürlich nicht widerstehen, sie auszuprobieren – zumal Du die wohltuende Wirkung mit einem Saunaaufguß noch verstärken kannst. Die ausgefallene Runde holst Du dann schnell wieder ein! **1x aussetzen!**
- 33** Gartenarbeit hält fit und schenkt viel Freude mit bunten Blumen und gesundem Gemüse. Wer kann einige einheimische Gemüsearten aufzählen? **Wer mindestens 5 Namen nennen kann, darf 6 Felder weiter.**
- 34** Schon wieder ein Gericht aus der Dose? Nimm Dir doch die Zeit und bereite etwas Frisches zu, in dem noch alle wichtigen Vitamine und andere gesunde Bestandteile enthalten sind. Du wirst sehen, daß sich die kleine Mühe lohnt: Es schmeckt viel besser – **und bringt Dich 3 Felder weiter!**
- 35** Es ist sicher schön, schlank zu sein. Doch sollte man es nicht übertreiben und durch radikales Hungern seine Gesundheit in Gefahr bringen. Nimm rasch eine ausgewogene Mahlzeit zu Dir und **setze dafür einmal beim Würfeln aus!**
- 36** Wassertreten im klaren Gebirgsbach ist eine vorzügliche Kneipp-Anwendung, bringt den Kreislauf in Schwung – und hilft Dir über den Bach! **Du darfst nochmal würfeln!**
- 37** Wer aber mit Schuhen und Strümpfen ins Wasser geht, riskiert eine Erkältung. Schnell raus und trockene Sachen anziehen. **Zurück zur Saunahütte!**
- 38** Bist Du nervös und angespannt? Da hilft ein Melissenbad. Das beruhigt und entspannt – und kostet natürlich etwas Zeit: **1x aussetzen!**
- 39** Stress und nochmal Stress, – das ist entschieden ungesund. Du mußt einfach mal ausspannen: Geh einen Moment aus dem Spiel und **lasse 2 Runden ohne Dich laufen...**
- 40** Jetzt bist Du ja schon fast am Ziel. Doch auch wenn Lesen eine ausgezeichnete Möglichkeit ist, seinen Horizont zu erweitern und dabei sehr angenehm zu entspannen, so sollte man beim Wandern doch besser in die Natur schauen und auf den Weg achten- sonst passiert es Dir, daß Du vom rechten Weg abkommst und in die Schlucht stürzt... **Gehe sicherheitshalber nochmal 12 Felder zurück** in flacheres Gelände!