



## Ernährung und Wohlbefinden in Zeiten von Corona

Wir freuen uns, dass wir Sie in der aktuell anspruchsvollen Zeit unterstützen dürfen. Denn dies bedeutet, dass Sie sich an die Anweisungen des Bundes halten und dies auch weiterhin tun werden. Sie nehmen Verantwortung wahr, sowohl für die Gesellschaft, als auch für sich selbst. Damit Sie sich weiterhin gesund fühlen, erlauben wir uns, Ihnen ein paar Empfehlungen zu geben.

### Trinken Sie viel und essen Sie energiereich

Nehmen Sie mindestens 1.5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich. Wasser oder ungesüsste Getränke sind ideal. Meiden Sie grössere Mengen an koffeinhaltigen Getränken. Nahrungsmittel wie Nudeln, Reis, Brot und Kartoffeln liefern Ihrem Körper Energie. Ideal sind Vollkornprodukte, auch um das Körpergewicht zu halten.

### Eiweiss gibt Ihnen Kraft & Vitalität - Vitamine & Mineralien halten Sie in Schwung

Eiweissreiche Lebensmittel wie Eier, Milchprodukte, Fleisch oder Fisch enthalten viele Vitamine und Mineralien. Zudem helfen Eiweisse dem Körper sich zu regenerieren, beispielsweise bei einer Krankheit oder Infektion. Fünf Portionen Obst oder Gemüse – auch gefroren, getrocknet oder eingelegt – spenden dem Körper die nötigen Vitamine und Mineralien.

### Lassen Sie sich bekochen – auch mit knappem Budget

Vielleicht liegt Ihnen das Kochen gar nicht oder Sie möchten sich einfach mal wieder bekochen lassen. Das Restaurant Lapin liefert von Montag bis Samstag frische, ausgewogene Menüs zu Ihnen nach Hause (Stadt Luzern). Die Informationen finden Sie unter: [www.de-la-paix.ch/de/Restaurant](http://www.de-la-paix.ch/de/Restaurant) oder unter der Telefonnummer: 041 418 80 00

#### Ist Ihr Budget knapp bemessen?

Auch dann dürfen Sie sich ein Mittagessen vom Restaurant Lapin gönnen, für nur Fr. 5.- pro Menü. Nehmen Sie Kontakt auf mit *Daniela Huber der Katholischen Kirche Stadt Luzern* unter der Telefonnummer: 041 229 95 20 – Sie wird die Bestellung für Sie aufnehmen. Dieses Angebot ist für alle in Luzern, die Bedarf haben – unabhängig von Religion und Weltanschauung.

### Etwas Fitness stimmt Sie glücklich und ein Spaziergang an der frischen Luft tut gut

Jeden Morgen um 10.00 Uhr strahlt Tele1 «Aktiv zu Hause» aus: Machen Sie mit, wenn Sie Lust dazu haben. Sonne, grüne Wiesen, frische Luft, Vögel die zwitschern, die Natur in bunten Farben – besuchen Sie Orte, die Ihnen guttun. Wenn dies zu zweit sein soll, halten Sie 2m Abstand ein und meiden Sie Ansammlungen von Menschen.

### Rufen Sie uns an, wenn Sie etwas brauchen – auch dann, wenn es Ihnen nicht gut geht.

Sehr gerne sind wir für Sie da und nehmen uns Zeit für Sie - gemeinsam finden wir einen Weg.

**Standort in Littau**

**Standort in der Neustadt**

**Standort in der Altstadt**

**Standort im Würzenbach**

Esther Helfenfinger, 079 895 27 09

Olivia Petermann & Wilma Wessel, 079 152 32 32

Nicole Triponez, 076 369 57 77

Marianne Wyrsh, 079 395 14 49