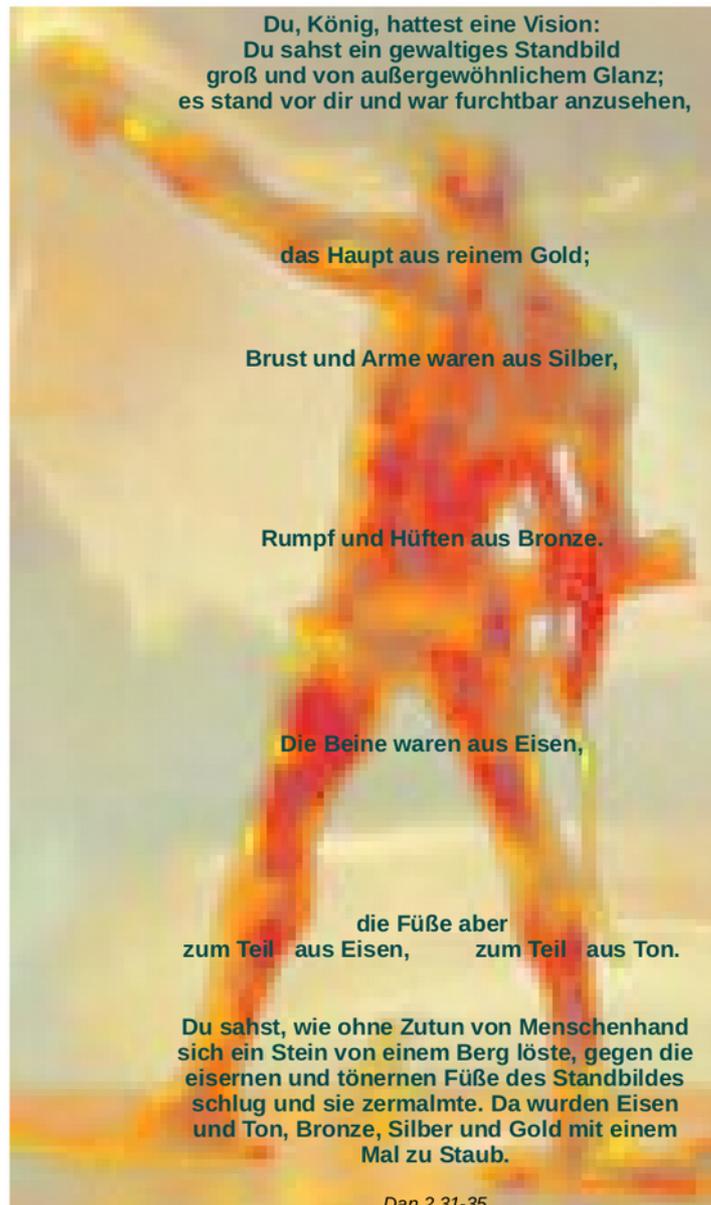


**Unser
Wunsch:
ein
gesundes
neues
Jahr
2021 !**

**Auf tönernen
Füßen?
Nein!
Damit ist
kein Staat
zu machen!**



**11 NACHHALTIGE
STÄDTE UND
GEMEINDEN**



sdg-portal.de/de



**3 GESUNDHEIT UND
WOHLERGEHEN**



**16 FRIEDEN,
GERECHTIGKEIT
UND STARKE
INSTITUTIONEN**



**Wir brauchen eine stabile Lebensgrundlage -
durch kompetente Hauswirtschaft!**

- Wir fordern:**
-  → Vorrang für die Bedürfnisse von Familien!
 - Erreichbarkeit von Unterstützungsangeboten
 - Existenzsicherung durch Haushaltsführungseinkommen

Veranstaltungen Anfang 2021

Wir planen
Vorbereitungslehrgänge
Veranstaltungen
Reisen
Vorträge
Ernährungsdemos
und vieles andere mehr ...



Aktuelles auch unter

Wann? alle Fragen an
www.stmgb.bayern.de/coronavirus/

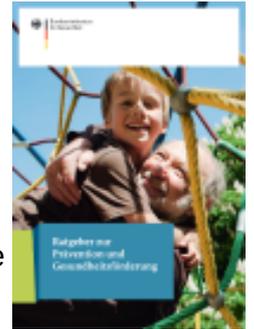


Haushaltstipps

Gesundheit fördern -

"Was können Sie selbst tun?"

Durch gesundheitsbewusstes Verhalten, die Selbstwahrnehmung und regelmäßige ärztliche Vorsorge- oder Früherkennungsuntersuchungen können gesundheitliche Risiken und Belastungen vermieden sowie erste Anzeichen von Krankheiten frühzeitig erkannt werden, noch bevor sich körperliche oder seelische Beschwerden bemerkbar machen. "



mehr unter www.bundesgesundheitsministerium.de/krankenversicherung-praevention

Rezept des Monats

Tee-Saft-Punsch

für kalte Tage ...

1 l Fruchtsaft
z.B. Apfel-, Kirsch-, Johannisbeersaft
½ l schwarzer Tee (Früchtetee)
1 Zitrone (Schale und Saft)
4 Orangen (Saft)
Zucker oder Honig nach Bedarf



Tee aus 3 TL Schwarztee kochen, max. 5 Min. ziehen lassen. Fruchtsaft mit dünn geschälter Zitronenschale, dem Saft der Zitrone und den Orangen erhitzen aber nicht kochen.
Die Zitronenschale entfernen und den Tee dazugeben.
Nach Bedarf süßen.

Heiß als alkoholfreien Fruchtpunsch genießen. Wer möchte, gibt einen Schuss Rum dazu.

Rezept R. Weber, Augsburg

Zum Nachdenken

**„WER NICHT JEDEN TAG ETWAS ZEIT
FÜR SEINE GESUNDHEIT AUFBRINGT,
MUSS EINES TAGES SEHR VIEL ZEIT**



**FÜR DIE
KRANKHEIT OPFERN.“**

Sebastian Kneipp

*Bayerischer Priester
* 17.05.1821 in Ottobeuren
† 17.06.1897 in Wörishofen*

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser!

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem **Newsletter!**
Ihre e-Mail-Adresse verwenden wir ausschließlich zum Versand des Newsletters. Sie können die Löschung jederzeit beantragen.

DHB = Dein Haushalt bringt's!

Wir wünschen Ihnen eine gesunde Vorweihnachtszeit!

Impressum

DHB - Netzwerk Haushalt
Landesverband Bayern e.V.
Zeugplatz 3, 86150 Augsburg

Telefon 0821 / 30223

Telefax 0821/ 150852

Internet: www.dhb-bayern.de

eMail: dhb-bayern@gmx.de

Rosemarie Weber, Landesvorsitzende

Layout: Elvira Werner / Collage Elvira Werner

Fotos: Elvira Werner / www.kneipp.com

