

Liebe Leudde,

der Hochsommer hat unsere Sphären erreicht. Die Sonne klatscht vom Himmel und wer sich nicht eincremt, wird das ganz schnell bereuen. Die Strände Flensburgs sind gepflastert mit Menschen und jede Aktion lässt den Schweiß fließen. Der Sommerurlaub steht ins Haus. Ein paar letzte Wort bevor sich der Funke in die Sommerpause verabschiedet ...

In der vergangenen Woche haben wir einen spannenden Artikel zum hohen Druck im Profifußball gefunden (<https://bit.ly/30GQ30Z>). Die Spezialisten für den Bereich des runden Leders sind bei der Brücke auf jeden Fall andere Leute (- einfach mal nach der Fußballkolumne „Seitenwechsel“ in den Veranstaltungstipps der Begegnungsstätte am Burgplatz schauen, wen es interessiert). Das Thema ist aber auch ohne Fußball höchst relevant für uns und deswegen werden wir dazu in der nächsten Ausgabe wohl was schreiben. Wer sich vorbereiten will, kann ja schon einmal den Artikel lesen. Achtung: Der Text endet unvorhergesehen und abrupt!

Fußball, Druck und das „Diktat des Abliefern“. Große Themen, die einen klaren Kopf gut gebrauchen können. Gut, dass der Urlaub zum Aufräumen der Festplatte kommt. Bente ist derzeit im Norden unterwegs – dem ebenso echten nur höheren Norden. Roger wird sich in den mittelgroßen Bergen des Ostens die Nase hoffentlich nur leicht verbrennen und alle Viere mit Blick ins Tal von sich strecken.

Für alle, die zu Hause bleiben müssen oder wollen, empfehlen wir eine kleine Auffrischung in der Gestalt eines alkoholfreien Cocktails und/oder tropischen Smoothies.

---

Wie wär's mit einem **Virgin Sunrise**:

Zutaten für 4 Cocktails

300 ml Orangensaft  
170 ml Ananassaft  
4 TL Zitronensaft  
40 ml Grenadine  
Eiswürfel

Zubereitung:

Zuerst die 3 Säfte im Cocktailshaker oder im Mixer vermischen. Anschließend die Eiswürfel auf die 4 Gläser verteilen.



Die Saftmischung gleichmäßig in die Gläser füllen. Nun einen Esslöffel zur Hand nehmen, ihn am Glasrand ansetzen und die Grenadine langsam über den Löffel in das Glas laufen lassen. So bekommt ihr den schönen Verlauf der gelben und roten Farbe hin. Anschließend die alkoholfreien Cocktails servieren.

Die Reste der Eiswürfel kann man im Anschluss gleich für den leckeren **Melonensmoothie** unseres Kollegen André verwenden.

Zutaten (für 4 Gläser): halbe Wassermelone, Himbeeren oder Johannisbeeren, Zitrone, einen Schuss Joghurt, Milch oder Kefir, ggf. für die Power Weizenkleie, Eiswürfel

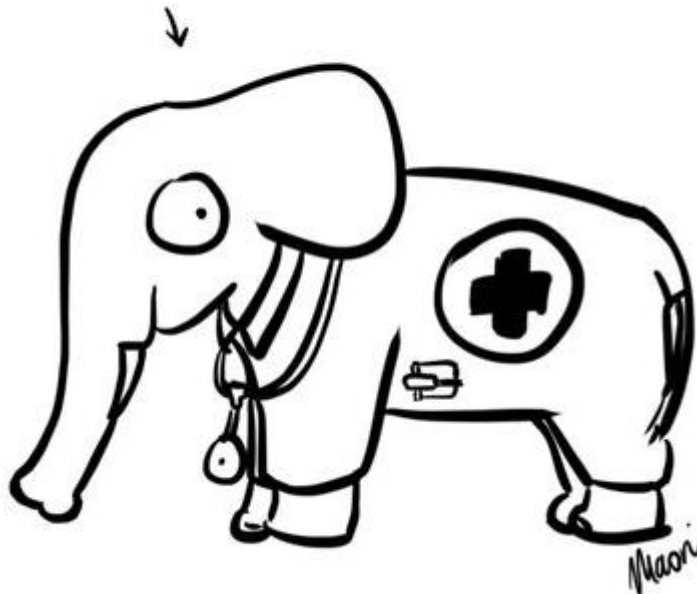
Zubereitung: Melone auslösen, die Beeren waschen und mit den restlichen Zutaten in eine hohe Schüssel geben. Alles kräftig durchpürieren und -mischen. Mit einem Eiswürfel aus dem schönsten Glas des Haushalts genießen.

---

Einen kühlen Kopf zu behalten, wird mit diesen leckeren Freuden ein gutes Stück einfacher.

Und der Job als Systemrelefant (vielen Dank für die Inspiration, Cynthia) vielleicht auch. Und das nicht nur außerhalb des Urlaubs.

SYSTEMRELEFANT



Quelle: <https://twitter.com/Maori/>

**Wir wünschen euch gute Tage und viel Gesundheit.**

Bis bald, Bente und Roger  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

