

JIPPI, WIR HABEN WIEDER GEÖFFNET!

vorbei – endlich. Jetzt gibt es auch keine Ausrede mehr, nicht zum Sport zu kommen – wir sind wieder für euch da. Es ist das gleiche Prozedere wie im letzten Jahr. Es dürfen sich max. 8 Frauen im Zirkel aufhalten, die per Mail/Telefonat einen Termin vereinbart oder sich in die „Liste“ eingetragen haben. Es gelten wieder die stündlichen Zeitfenster zu den bekannten Öffnungszeiten.

WIEDER IN BEWEGUNG KOMMEN

Die Corona-Pandemie hat unser Bewegungsverhalten ziemlich verändert: Mannschaftssport wurde ausgesetzt, Fitnessstudios und Schwimmbäder wurden geschlossen, Lauftreffs abgesagt. Die Folge für viele Menschen: weniger Bewegung – oder weniger anstrengende und kürzere Trainings. Wer Sport treibt, tut seinem Körper und seiner Psyche etwas Gutes. Eine US-Studie deutet sogar darauf hin, dass regelmäßige körperliche Aktivität vor schweren Covid-19 - Verläufen schützen kann. Es sollte eine Bewegung sein, die man gerne macht. Das erhöht die Motivation dran zu bleiben. (aus: Apotheken-Umschau 6/21)

UNSER NEUES GERÄT



....nennt sich Vibro Shaper. Dieses Gerät hat eine vibrierende Fläche, auf der man steht und durch die Schwingungen werden die Muskeln aufgebaut. Gleichzeitig kann man das Training mit den Dehnbändern noch steigern. Dieses Gerät schont die Gelenke, Bänder und die Knochen. Zusätzlich wird die Durchblutung verbessert und die Muskeln werden entspannt. Man kann sich aber auch einfach darauf stellen und entspannen. Das Gerät sollte nicht benutzt werden, wenn man einen Herzschrittmacher oder ein künstliches Gelenk hat.

DIE KRAFT DES SCHREIBENS

Wer dem Papier seine Gefühle anvertraut, entlastet nicht nur die Seele, er lernt sich selbst auch besser kennen – und lieben. Langsam, aber stetig gleitet der Stift über die Seiten, in geschwungenen Rundungen. Eine

gleichmäßige Bewegung, mit der Ruhe in die Gedanken kommt, jeden Morgen aufs Neue. Wenn Prof. Silke Heimes den Stift dann weglegt, startet sie wach und klar in den Tag. Sie ist Poesietherapeutin und hat in Darmstadt das Institut für Kreatives und Therapeutisches Schreiben (IKUTS) gegründet, wo die interessiert am Schreiben sind oder konkrete Hilfe bei bestimmten Themen suchen. Schreiben kann extrem guttun. Es ist zunächst eine Entlastung. Sobald ich etwas niederschreibe, wiegt es schon nicht mehr so schwer. Es kann dabei helfen, bestimmte Stimmungen auszuhalten, Krisen zu meistern und Distanz dazu zu gewinnen. Und so kann man einsteigen: Der Stift soll fünf Minuten lang übers Papier gleiten. Man soll so schnell schreiben, wie es geht, ohne innezuhalten, ohne nachzulesen. So sehr konzentriert man sich dabei auf diese Aufgabe, dass der „Innere Zensor“ tatsächlich meist außen vor bleibt. Die Idee hinter dem therapeutischen Schreiben ist, dass es eine Hilfe zur Selbsthilfe ist, dass man also gerade unabhängig von einem Therapeuten wird. Wichtig beim Schreiben sei, es regelmäßig zu tun, 15 Minuten am Tag, gern immer zur gleichen Zeit, am selben Ort. „Für die Körperpflege nehmen wir uns auch Zeit, ohne das zu hinterfragen. Genauso selbstverständlich sollte es sein, dass wir uns Zeit für unsere Danken und Gefühle nehmen“, so Prof. Heimes. (aus: mylife 4/21)

GESUND UND FIT

Eisen: Für Sportler besonders wichtig.

Eisen ist ein Spurenelement. Wir brauchen es nur in winzigen Mengen, aber es ist Dreh- und Angelpunkt der Leistungsfähigkeit. Als zentraler Bausteine des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin verleiht Eisen vor allem den roten Blutzellen ihre Fähigkeit, Sauerstoff im Körper zu transportieren. Ähnlich versorgt das eisenhaltige Myoglobin die Muskeln mit Sauerstoff. Mit dem gelieferten Sauerstoff produzieren Herz und Muskeln wiederum eisenabhängig ihre Energie. Eisen ist auch das aktive Zentrum von Enzymen, die an der Heilung, der Regeneration und am Wundabschluss beteiligt sind. Eisen ist wichtig für eine gut funktionierende Immunabwehr und für den richtigen Cocktail an Botenstoffen im Gehirn – für Lernprozesse, motorische Koordination und ein gutes Gefühl.

(aus: Kerngesund – Kalender 2020)

WASSERQUALITÄT IN GEWÄSSERN

Wenn die Temperatur es endlich mal zulässt, kommt der Sprung ins kühle Nass. Die EU-Umweltagentur EEA gibt dafür mit Blick auf die Wasserqualität von Europas Badestellen fast ausnahmslos grünes Licht. Die Badegewässer in Deutschland bieten weiterhin überwiegend hervorragende Wasserbedingungen. Wie die Europäische Umweltagentur in einem vorgelegten Bericht mitteilte, wiesen 89,9 % aller im Jahr 2020 analysierten deutschen Seen, Flüsse und Küstengewässer eine ausgezeichnete Wasserqualität auf. Mehr als 96 % erfüllten die in der EU gültigen Mindeststandards. Im Vergleich liegt Deutschland bei der Wasserqualität weiter im oberen Mittelfeld. Grundsätzlich kann festgestellt werden, dass die Qualität an den Küsten generell besser ist als im Inland.

(aus: Internet / Apotheken Umschau)

GRÜNER SPARGEL

500 g grünen Spargel bei Bedarf schälen und in wenig Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin ca. 12 – 15 Min. anbraten, je nach Dicke der Stangen.

Ca. 12 Kirschtomaten im Stielansatz mit einem scharfen Messer einritzen und ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zum Spargel geben und mitbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit 2 EL Balsamico ablöschen. Auf einer Platte anrichten und 1 EL Kürbiskernöl darüber träufeln.

Dazu passen Rosmarin- Kartoffeln und / oder etwas Kurzgebratenes vom Lamm oder Rind.

Wir wünschen guten Appetit!

Wir danken allen Mitgliedern für die Super-Unterstützung!!

Ihr habt es möglich gemacht, dass wir immer noch öffnen können.

Öffnungszeiten

Montag	8.00–	19.00 Uhr
Dienstag	8.30–12.00 Uhr und	16.00–21.00 Uhr
Mittwoch	9.00–14.00 Uhr und	16.00–19.00 Uhr
Donnerstag	8.30–	21.00 Uhr
Freitag	9.00–14.00 Uhr und	16.00–19.00 Uhr
Samstag	10.00–14.00 Uhr	