

UNSERE NEUE KAMPAGNE.....

Wir haben für Neueinsteigerinnen ein aktuelles Angebot. Jetzt starten und erst ab September bezahlen. So macht man im Sommer noch eine gute Figur.

Also weitersagen, vielleicht macht die Freundin auch mit.

SOMMER, SONNE.....

- jetzt kommt wieder die Zeit, in der man sich mehr bewegt – das lässt die „Coronapfunde“ hoffentlich weniger werden. Hier noch ein paar Tipps mit welchem Verhalten es positiv zu beeinflussen ist.

1. Knurrt der Magen wirklich? Wir essen häufig zwischendurch ohne wirklich Hunger zu haben. Bevor man zu einem Snack greift, erst einmal ein Glas Wasser oder ungesüßten Tee trinken.

2. Wenn tatsächlich Energie fehlt, dann lieber zu einem gesunden und sättigenden Snack greifen, wie z.B. eine Banane.

3. Stehen Schokolade, Kekse oder Chips in Reichweite, greifen wir auch öfter zu. Am besten sind solche „Leckereien“ gar nicht im Haus.

4. Schlank im Schlaf – eine gute Nachtruhe wirkt sich tatsächlich positiv auf die Figur aus.

5. Kein Extrazucker durch Softdrinks wie z.B. Limonaden, Cola oder Eistees.

Besser zu Tee, Kaffee oder Wasser wechseln.

6. Kleine Teller – kleine Portion. Selbst wenn sie bereits satt sind, fällt es den meisten Menschen schwer, Essen auf dem Teller liegen zu lassen. Forscher haben festgestellt, dass Menschen im Schnitt 30% weniger essen als sonst.

7. Vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser: Wer vor den Hauptmahlzeiten ein großes Glas Leitungswasser trinkt, isst anschließend weniger und nimmt besser ab. (aus: Neue Apotheke 04/21)

STARKE MUSKELN

Eine Studie der Universität in Kopenhagen zeigte, dass unsere Muskeln viel mehr sind als nur Kraftpakete. Sie produzieren – wenn sie aktiv sind – Interleukin 6. Dieser körpereigene Stoff stimuliert die Bildung neuer Abwehrzellen und hemmt Entzündungen, die viele chronische Krankheiten fördern. Außerdem senkt Interleukin 6 das Risiko für Übergewicht und Diabetes, weil es den Fettstoffwechsel ankurbelt und die Zellen empfänglicher für Insulin macht.

Unser am besten trainierter Muskel sitzt im Auge: Musculus orbicularis oculi, heißt er, Augenringmuskel. Seine Aufgabe ist es, blitzschnell das Augenlid zu schließen, wenn etwas in unser Auge fliegt. Diesen Muskel

trainieren wir ganz routiniert und ohne nachzudenken. (aus: Reformhaus 6/21)

EIS, EIS.....

Wie stark unsere Gedanken und inneren Bilder unsere Gefühle und körperlichen Empfindungen beeinflussen, beweisen Neurowissenschaften in vielen Studien. Eine Methode, diese Erkenntnisse im Alltag umzusetzen, ist die Ideokinese. Sie kombiniert Vorstellungskraft und Bewegung. Der Grundgedanke: Der Organismus unterscheidet nicht zwischen „echt“ und „so tun, als ob“. Er reagiert immer. Ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie lutschen ein Stück Zitrone und schwupps beginnt der Speichel zu fließen. Diesen Mechanismus machen wir uns zunutze, um abzukühlen. Alles, was wir brauchen, ist ein kinästhetischer Anker: Rufen Sie Bilder aus Ihrer Kindheit wach, als Sie juchzend ins Schwimmbecken des Freibades sprangen.....wie Sie Ihre Füße in eine Schüssel Eiswürfel steckten. Wichtig ist, dass die inneren Bilder intensiv sind, so kann der Körper sie aufnehmen und umsetzen. (aus: Reformhaus 6/21)

„STECHTIERE“

Sie sind wieder da – die Stechtiere wie

Mücken, Bremsen oder Bienen.

Von der Stechmücke gibt es hunderte unterschiedliche Arten.

Wenn eine Stechmücke ihren hauchfeinen Rüssel in die Haut versenkt, spürt das ihr Opfer zunächst kaum. Das unangenehme Jucken kommt erst danach. Ausgelöst wird es durch den Mückenspeichel. „Dieser enthält einen Gerinnungshemmer, der verhindert, dass das Blut den Mückenrüssel verstopft.“, erklärt Prof. Tomas Jelinek, Leiter des Berliner Centrums für Reise- und Tropenmedizin.

Das Immunsystem startet seine Abwehr, eine Quaddel bildet sich. Stechen können übrigens nur die Mückenweibchen. Um Eier zu legen, brauchen sie eine Blutmahlzeit.

Hinter Gelsen, Staunsen oder Schnaken, wie die Tiere je nach Gegend genannt werden, verbirgt sich die *Culex pipiens*, die Gemeine Stechmücke – es gibt etwa 100 verschiedene Arten. Darunter auch tropische wie beispielsweise *Anopheles* – und die Tigermücke.

„Krankheiten wie das Denguefieber und Malaria übertragen sie hierzulande aber

nicht“, beruhigt Jelinek. Doch jucken gerade die Stiche der kleinen Tigermücke oft heftig.

(aus: Apotheken-Umschau 6/21)

REZEPT

Rezept für zwei Personen:

Von einem kleinen Salatkopf (alternativ 2-3 Handvoll Pflücksalat oder Blattspinat) die einzelnen Blätter abteilen, waschen, trocknen lassen und in grobe Streifen schneiden, eine halbe Zwiebel oder ein Stück Lauch grob hacken.

3 EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, Salat, Zwiebel sowie einige Stiele grob gehackte frische Petersilie und frisches Basilikum darin 2-3 Minuten anbraten. Mit Wasser aufgießen, sodass alles gerade gut bedeckt ist und anschließend 5 Minuten köcheln lassen.

Mit 3 – 4 TL Sesampaste (Tahin) in einem Standmixer oder mit dem Stabmixer in einem hohen Rührbecher zerkleinern.

Mit Salz und einem Schuss Essig oder Zitronensaft, einer Prise Zucker (oder 1 TL Sirup) nach Bedarf würzen.

Als Einlage passen Croutons aus einer trockenen Brotscheibe und in der Pfanne geröstete Kürbiskerne und Sesamsamen.

Eine gekochte Kartoffel pürieren und dazugeben, dann wird die Suppe sämiger. (aus Schrot und Korn 6/21)

ALOE SPRING

SMOOTHIE

Zutaten für zwei Personen:

½ Zitrone

1 Banane

200 g Himbeeren

200 g Erdbeeren

8 entkernte Datteln

100 ml Haferdrink

100 ml Aloepur (aus dem Reformhaus)

So geht's:

Die halbe Zitrone auspressen, alle weiteren Zutaten klein schneiden und in einen leistungsstarken Mixer geben, bis eine einheitliche, cremige Konsistenz entsteht.

Ergibt ca. 750 ml. Besonders erfrischend, wenn einige der Früchte gefroren sind.

Aloe Vera Direktsaft ist eine vitalstoffreiche Basis für gesundheitsfördernde Mixgetränke und Smoothies. Innerlich angewendet hat er eine stärkende, sanft entgiftende Wirkung.

(aus: Reformhaus 6/21)

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	