

DER TRAININGSTIPP

FÜR AUGUST

Flacher Bauch in jedem Alter

Muskeln wirken wie Kosmetik unter der Haut und straffen die Figur. Außerdem halten sie schlank, denn Muskeln verbrauchen kontinuierlich Energie. Vor allem mit fortschreitendem Alter muss man aktiv etwas dafür tun: Ab dem 30. Lebensjahr schwinden Muskeln, wenn man sie nicht trainiert! So z.B. hat die hormonelle Veränderung in der Menopause vor allem Auswirkungen auf den Bauchumfang. Hinzu kommen falsche Ernährung und mangelnde Bewegung und eine daraus resultierender sinkender Kalorienbedarf. Isst man dennoch nicht weniger, nimmt man zu. Ab einem Bauchumfang von 88 cm erhöht sich das Risiko für Erkrankungen des Stoffwechsels und Herz-Kreislauf-Systems.

Regelmäßiges Training hilft, die Wachstumshormone anzuregen und so die Bauchmuskeln zu erhalten. Unterstütze die positive Wirkung des Trainings, indem du auch im Alltag auf eine aufrechte Körperhaltung achtest und möglichst aktiv bist. Denn: Jeder Gang macht schlank – in jedem Alter.

DER

ERNÄHRUNGSTIPP

Basische Ernährung fördert

Stoffwechsel

Ob wir abnehmen, hängt zu 70 % von der Ernährung ab. Basische Lebensmittel bringen den Stoffwechsel in Schwung und helfen so, die Wohlfühlfigur zu erreichen. Das motiviert. Hier einige Fehler, die du vermeiden solltest:

- Übermäßiges und säurehaltiges Essen und zu wenig Wasser verlangsamen die Stoffwechsel.

- Bei einem passiven Lebensstil erhält der Körper weniger Sauerstoff. Sauerstoff brauchst du aber, um den Stoffwechsel zu aktivieren.

- Stress und Medikamente machen den Körper sauer. Die Folge: Der Stoffwechsel greift weniger auf das Depotfett zurück.

- Durch eine verlangsamte Enzymaktivität lagern sich Schlackenstoffe an. Die Folgen: Cellulite und Energielosigkeit.

- Ist das Säure-Basen-Milieu gestört, verstärken sich Wechseljahresbeschwerden.

Basische Ernährung kurbelt also den Stoffwechsellurbo an.

WAS STICHT DENN

DA?

Jetzt ist wieder die Zeit der stechenden Plagegeister. Einer der bekanntesten ist wohl die Mücke. Sie ist 3-7 mm groß und auf welche man trifft, ist von der Umgebung abhängig. Wenn sie ihren hauchdünnen Rüssel in die Haut versenkt, spürt das ihr Opfer zunächst kaum. Das unangenehme Jucken kommt erst danach - ausgelöst durch den Mückenspeichel.

Die Bartfliege oder auch Gnitze ist nur 2-3 mm groß. Ihre Stiche sind schmerzhaft und können allergische Reaktionen verursachen. Der Stechrüssel dringt beim Saugen zusammen mit dem Kopf tief in die Wunde ein, bevorzugt an Hautstellen nahe von Kleidungsändern. Die blutsaugenden Weibchen treten abends und gern in Schwärmen auf.

Ein heftiger Schmerz durchfährt einen, wenn eine Bremse zugestochen hat. Sie dringt mit ihrem stilettartigen Saugrüssel sogar durch die Kleidung.

Etwas größer ist die Wespe. Sie sind nicht nur im Limonadenglas oder auf der Kuchengabel gefährlich. Vor allem, wenn man ihrem Nest zu nahe kommt, werden sie stechwütig. Die Duftstoffe machen ihre Genossinnen ebenfalls aggressiv. Die Wespen können anders als die Biene öfter zustechen.

Und dann gibt es noch die Zecken.

Manchmal fängt man sich bei einem Spaziergang eine Zecke ein. Haben die Tiere einen Wirt gefunden, suchen sie sich gerne Körperstellen, an denen die Haut weich und dünn ist. Sie stechen meistens nicht sofort, sondern krabbeln manchmal mehrere Stunden lang über den Körper. Deshalb finden sich Zecken sogar am Haaransatz, hinter den Ohren oder in Hautfalten. Auch Achselhöhlen, Kniekehlen oder der Intimbereich sind beliebte Stellen. Untersuche diese Bereiche besonders gründlich, wenn du im Freien warst. (aus: Apotheken-Umschau 6/18).

FRUCHTIGE COCKTAILS OHNE ALKOHOL

**Leckerer Karibik-Cocktail mit nur
130 kcal für 1 Person**

Zubereitung:

1,5 Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und klein schneiden. Ein Spritzer Limettensaft, 3 EL Crushed Ice und 8 EL Ananassaft hinzufügen und gründlich pürieren. Den Drink mit Kokospänen und Zitronenmelisse dekorieren.

**Himbeersorbet-Cocktail für
2 Personen (125 kcal)**

Zubereitung:

200g tiefgekühlte Himbeeren und 4 Eiswürfel direkt aus dem Eisfach in einen Mixer geben und gut pürieren. 200 ml Granatapfelsaft mit einem langen Löffel einrühren. Mit 1EL Limettensaft und 2 TL braunen Zucker abschmecken. Auf 2 Gläser verteilen.

Guten Appetit!

SONNENSCHUTZ

WIEVIEL SONNENCREME IST

WICHTIG

Fakt ist: Die meisten nehmen zu wenig. Damit Cremes oder Sprays ihren vollen Lichtschutz entfalten, gilt nach dem internationalen Standard als optimale Dosis: zwei Milligramm pro Quadratcentimeter Haut. Das entspricht etwa 200 Milliliter Sonnencreme pro Person und Urlaubswoche. Und viele Hersteller empfehlen: Tragen Sie auf jede Körperregion einen dicken Strang Sonnenschutz auf, gemessen von der Spitze des Mittelfingers bis zur Handwurzel.

Für Sprays gilt: 15 Sprühstöße pro

Region. Sprühen allein genügt übrigens nicht, um lückenlosen Schutz zu haben. Die Lotion muss gut mit der Hand verteilt werden.

Apothekenschau Juni/21

EIN PAAR MITGLIEDERSTIMMEN ZUM SPORT

Heidi Sch.: Schön, wieder hier im Club zu sein. Ich habe die speziellen Bewegungen so vermisst. Und die Begegnungen.

Tanja B.: Ich wünsche allen sportlichen Frauen einen sonnigen, warmen und bewegten August! Mit vital und bewegt hat Hüftgold keine Chance.

Uta W.: Sporten mit netten Menschen. Hier bin ich keine anonyme Nummer und werde sehr gut betreut.

Sabine M.: Ich komme hierher, um über Gott und die Welt zu philosophieren und gleichzeitig alle Muskeln zu trainieren.

Leonie M.: Ich will fitter werden und abnehmen. Ich habe nicht das Gefühl, dass die anderen denken: oh Gott ist die unsportlich.

Rabea B.: Es ist manchmal ein bisschen Überwindung, sich aufzuraffen. Und nach dem Sport fühlt man sich dann sooo gut! Es macht einfach Spaß!

Marion S.: Nach diesen ruhigen Zeiten ist es schön, wieder in Gemeinschaft zu trainieren und sich zu bewegen.

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	10.00–14.000	Uhr