

## WIE HALTEN KRÄUTER FÜR EINE GESUNDE KÜCHE LÄNGER?

Wenn man im Supermarkt einen Topf Kräuter gekauft hat, teilt man die Pflanze so, dass man vier kleine Pflanzen erhält. Diese setzt man in neue Töpfe mit neuer Erde und stellt die Kräuter ins Licht. Dann vorsichtig gießen. So hat man mehr davon und die Kräuter halten länger. Noch ein Tipp für Basilikum: Den Topf in einen kleineren Übertopf stellen, sodass die Pflanztopf oben herausragt. Wasser nur in den Übertopf geben – so bilden sich Wurzeln und das Basilikum hält länger und fault nicht.

## DER ERNÄHRUNGSTIPP

### Der Mix ist wichtig

Als übergeordnete Leitlinie gilt eine kohlenhydratbetonte und fettbewusste Ernährung, bei der hochwertige Eiweiße eine große Rolle spielen. Im richtigen Verhältnis kombiniert, wird der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Das macht den Körper leistungsfähiger und schafft damit die besten Voraussetzungen für das Bewegungsprogramm.

Obst und Gemüse sollte den größten Teil der Ernährung ausmachen, denn sie ist extrem reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Ganz wichtig sind die

sekundären Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken, zellschädigende freie Radikale binden. Deshalb sollte man täglich frisches Gemüse, Salat und Früchte essen und genießen.

## DER PERFEKTE SNACK

Der perfekte Snack für schlaue Köpfe: das ist ganz klar....Rosinen und Nüsse. Die hochwertigen Fette in den Nüssen und die wunderbare Süße in den Rosinen versorgen den Körper und das Gehirn schnell mit Energie. Darum heißt diese Mischung auch...Studentenfutter. Doch auch hier in Maßen genießen, am besten nicht mehr als 50g pro Tag...

## EUKALYPTUSÖL

### LINDERT ERKÄLTUNGEN

Eukalyptusöl steigert die Abwehrkräfte, bekämpft Infektionen, ist antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend und schleimlösend. Saunaaufgüsse mit Eukalyptusöl beugen Erkältungskrankheiten vor und wirken schleimlösend. Es sind Oxide, die antibakterielle Eigenschaften haben.

Bei Erkältungen unterstützt eine Salbe mit Eukalyptus, die man auf der Brust verreibt, den Körper dabei, die

Immunabwehrkräfte zu aktivieren. ....und wenn die Nase verstopft ist, gibt man 5 Tropfen Öl auf den Scheitel, nimmt den Fön und richtet ihn auf die Stelle. Ihr werdet überrascht sein, wie schnell die Nase wieder frei ist.

## WASSER 2.0

Drei Tassen heißes Wasser:

Einen großen therapeutischen Erfolg hat man mit abgekochtem heißem Wasser. Das Trinken von drei Tassen heißem Wasser vor dem Frühstück verbessert die Elastizität der Gelenke und Wirbelsäule und ist deshalb für alle Menschen mit Rückenschmerzen eigentlich ein Muss.

Mit einem Glas heißem Wasser in den Tag starten und dann langsam auf drei Gläser steigern.

Mit hohem Blutdruck, hitzigem Temperament und heißen Füßen sollte das Wasser lauwarm getrunken werden, während Menschen mit kühlerer Natur (kalten Füßen, kalten Händen) das Wasser möglichst heiß trinken sollten.

So unglaublich das auch klingt, einfach ausprobieren und in sich hineinspüren. Prost!

## THEMA : ZUR RUHE KOMMEN

Abschalten, mal nicht denken müssen, nicht an die Arbeit, nicht an Corona,

nicht an Wahlen etc....wie kommen wir dahin?

Tagsüber sind wir soooo beschäftigt, sollen immer erreichbar sein. Arbeit, Haushalt, Kinder, Enkel etc...

### **Bewusst zur Ruhe kommen:**

Auf Knopfdruck können wir uns nicht abschalten. Wir brauchen Raum und Zeit zum „Runterkommen“. Dafür müssen wir gut schlafen.

**Der Schlafplatz:** Er sollte dunkel, leise und kühl, frisch gelüftet, frei von Medien (kein Handy) und mit natürlichen Materialien und sanften Tönen gestrichen sein. Eine körpergerechte atmungsaktive Matratze ist wichtig.

**Die Zeit:** Regelmäßiger Schlafrythmus fördert den Schlaf. Ob Frühaufsteher oder Nachteule, wichtig ist, den Rhythmus zu finden.

**Schlafräuber meiden:** Alkohol, üppiges Essen, Kaffee, Cola und schwarzer Tee, sowie das Arbeiten am Computer stören das Ein- und Durchschlafen. Gegen das „Gedanken-Karussell“ im Kopf helfen Notizen für den nächsten Tag.

**Entspannen:** Ein warmes Bad, ein gutes Buch, Yoga, warme Socken, ruhige Musik, gedämpftes Licht und ein

Spaziergang helfen den Tag loszulassen.

### **Natürliche Schlafhilfen:**

Gegen nervöse Unruhe und Schlafprobleme sind Kräuter gewachsen.

**Melisse** wirkt mild und beruhigend, entspannend und krampflösend, was auch hilft, den Darm zu harmonisieren. **Hopfen** und

**Baldrianwurzel** beruhigen und fördern als „Müdemacher“ das Einschlafen und Durchschlafen.

**Lavendel** entspannt und harmonisiert.

**Die Passionsblume** beruhigt, ohne zu ermüden, was sie zu einer guten Alternative zu synthetischen Beruhigungsmitteln im Alltag machen kann.

## MAIS-AVOCADO-SALAT

Für 4 Personen:

2 Maiskolben, putzen und waschen  
2L Wasser mit 1TL Zucker aufkochen  
Mais darin zugedeckt ca. 30 Minuten kochen, herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Avocados halbieren und entkernen.

Fruchtfleisch schälen und in Stücke schneiden.

200gr. Kirschtomaten waschen, halbieren

80gr. Jungen Spinat waschen und trocken schütteln

1 rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden

3EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren

4 EL Öl unterschlagen

Alle Salatzutaten mischen und Dressing unterheben.

Guten Appetit!

### SABINE MEYER, MITGLIED SEIT 2006

#### **Vielen Dank für Deine Treue.**

Ein paar Sätze von ihr, warum sie schon so lange bei uns ist:

Mir gefällt das Umfeld, die Räumlichkeiten.

Die Mitglieder sind alle so nett, ich fühle mich sehr gut aufgehoben und angenommen, so wie ich bin. Wir sind nur unter Frauen, das ist für mich sehr wichtig!

Der Sport ist sehr abwechslungsreich, effektiv und es gibt immer neue Herausforderungen.

Wir haben viel Spass!

## Öffnungszeiten

Montag	8.00-	19.00 Uhr
Dienstag	8.30-12.00 Uhr und	16.00-20.00 Uhr
Mittwoch	9.00-14.00 Uhr und	16.00-19.00 Uhr
Donnerstag	8.30-12.30 Uhr und	16.00- 20.00Uhr
Freitag	9.00-14.00 Uhr und	16.00-19.00 Uhr
Samstag	10.00-14.000 Uhr	

vital und bewegt, Rote Straße 10a, 21335 Lüneburg  
Tel.: 04131 - 777408 / kontakt@vital-und-bewegt.de