

UNSER GEHIRN

Obwohl unser Gehirn nur zwei Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht doch 20-25 % unserer Energie. Auch 25 % des Sauerstoffs, der durch unsere Adern fließt, ist allein für unser Rechenzentrum bestimmt. Doch die viele Energie wird alles andere als verschwendet: Pro Sekunde strömen rund 11 Millionen Informationen auf uns ein. Das entspricht etwa einer Datenmenge von 100 MB pro Sekunde! Unsere Sinne nehmen ständig Eindrücke aus unserer Umwelt auf und leiten sie ungefiltert an das Gehirn weiter. Erst hier entscheidet sich, was uns „bewusst“ wird und was nicht – und zwar in Sekundenbruchteilen. Eine weitere Meisterleistung: Erinnern wir uns an ein vergangenes Erlebnis, aktiviert es nicht weniger als zehn Millionen Gehirnzellen. So können wir die Vergangenheit jederzeit noch einmal durchleben.

Unsere kognitive Höchstphase ist zwischen Mitte 20 und 30. Früher nahm man dementsprechend an, dass es ab dann nur noch bergab geht – und zwar unaufhaltsam. Heute denken Wissenschaftler, Ärzte und Psychologen längst nicht mehr so negativ. Vielmehr sind sie davon überzeugt, dass wir es zum Großteil selbst in der Hand haben, ob und wie schnell der Abbau unserer Hirnleistung voranschreitet.

Nach vielen Jahren der Forschung, Beobachtungen und Studien weiß man

heute: Es gibt durchaus viele Möglichkeiten, den geistigen Abbau zu verzögern, wenn nicht ganz zu verhindern. Neben viel Bewegung und einem gesundem sozialen Umfeld spielt dabei vor allem die Ernährung eine Hauptrolle. Eine gute Versorgung mit allen wichtigen Stoffen für das Gehirn steigert die Gehirnleistung deutlich, vor allem, wenn sie langfristig besteht – am besten ein Leben lang! (aus: Lavita 4/18)

„KERNKOMPETENZ“

Schon der Steinzeitmensch schätzte Nüsse als energiereichen Snack. Heutzutage haben die nahrhaften Pflanzensamen ihren großen Auftritt vor allem zur Weihnachtszeit. Nüsse sollten in jedem Lebensalter und das ganze Jahr über auf dem Speiseplan stehen. Nicht nur, weil sie gut schmecken, sondern weil es immer mehr wissenschaftliche Belege dafür gibt, dass der regelmäßige Verzehr von Nüssen positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Tatsache ist, dass Nüsse jede Menge Kalorien haben – überwiegend in Form von Fett. Je nach Sorte schwankt der Fettgehalt zwischen gut 40 % und bei Cashew bis zu 75 %. Allerdings gibt es kaum eine Gruppe von Lebensmitteln, bei der die Fettsäuren vergleichbar ausgewogen und gesund zusammengesetzt sind. Nüsse punkten vor allem mit wertvollen,

mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Insbesondere Hanfsamen und Walnüsse bieten große Mengen an Omega-3-Fettsäuren. Nüsse in ihrer natürlichen Form genossen, wirken regulierend auf das Verdauungssystem und führen nicht zwangsläufig zu Gewichtszunahme. Denn mit ihrem hohen Protein- und Ballaststoffanteil sorgen sie für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. (aus: Reformhauskurier)

BADE-KNOW-HOW

Herbst und Winter laden wieder zu entspannenden Bädern ein. Nachfolgend ein paar Hinweise:

Ätherische Öle sind nicht wasserlöslich, du brauchst als Badezusatz immer einen Emulgator wie z.B. Mandelöl, Meersalz, Milch oder Sahne!

Heilkräuter-Bäder enthalten eine Kombination aus reinen ätherischen Ölen und kostbaren Kräuterextrakten aus einer bestimmten Heilpflanze. Die Inhaltsstoffe sind optimal aufeinander abgestimmt, sodass sie über die Haut besonders gut aufgenommen werden können.

Andere Länder, andere Sitten: in Japan dient Baden traditionell dazu, Körper und Geist zu reinigen. Die Badetemperatur ist mit 40 - 50°C wesentlich heißer, als wir es gewöhnt sind. Bevor man dort in die Wanne steigen darf, muss man sich gründlich waschen. Wenn der Platz es zulässt, baden die Familienmitglieder gerne alle

zusammen. Ist die Wanne zu klein, geht es streng nach Hierarchie. Zuerst das Familienoberhaupt, dann die Männer nach absteigendem Alter und anschließend die Frauen. (aus: Reformhaus 11/21)

VEGANE

WEIHNACHTSMUFFIN

S

40g Zedernüsse oder Pinienkerne
50 ml neutrales Pflanzenöl
300 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
190 g Weizenmehl Type 550 oder 405
50 g Zucker
20 g Kakaopulver
1/3 TL Zimt
1,5 TL Backpulver
1,5 TL Lebkuchengewürz
1 Prise Salz

Für die Preiselbeersauce:

100g TK Preiselbeeren
2 EL Zucker
1 gestr. TL Pfeilwurzstärke

Für das Zimtfrosting:

140 g zimmerwarme pflanzliche Margarine
200 g Puderzucker
60 g Speisestärke

2 gestr. TL Zimt / gemahlen

2 TL Pflanzendrink

Außerdem:

1 große Vanilleschote

1 Muffinblech mit 24 Mulden

Margarine und Mehl für die Form

1 Spritzbeutel mit mittlerer Loch- oder Sterntülle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200° Ober-Unterhitze vorheizen. Die Mulden des Muffinblech gut fetten und mit Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl abklopfen.

2. Die Zedernüsse oder Pinienkerne auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 5Min. im Backofen (Mitte) rösten, bis die Kerne goldbraun geworden sind. Die Kerne zum Abkühlen beiseite stellen. Den Ofen nicht ausmachen.

3. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und die Hälfte des Marks mit Öl und Mineralwasser mischen. Die trockenen Zutaten für die Muffins in einer Schüssel mischen, Öl und Mineralwasser dazugeben und die Flüssigkeit mit ein dem Löffel unterheben, dabei nicht zu viel rühren sondern nur solange, bis die Mehlmischung sich mit der Flüssigkeit

verbunden hat und keine trockenen Mehlklumpen mehr zu sehen sind. Es dürfen noch Klümpchen im Teig sein. Die gerösteten Kerne grob hacken und rasch unterheben.

4. Den Teig auf die Mulden des Muffinsblechs verteilen und die Muffins im Backofen (2. Schiene von unten) 9-10 Min. backen. Danach abkühlen lassen und die Muffins aus der Form lösen.

5. Die noch tiefgekühlten Preiselbeeren mit Pfeilwurzstärke in einen kleine Topf geben und bei niedriger Temperatur unter Rühren erhitzen, bis die Masse sämig geliert. Mit 2 EL Zucker abschmecken und komplett abkühlen lassen.

6. Die Margarine mit dem übrigen Vanillemark und den restlichen Zutaten für die Creme in eine Schüssel geben und ca. 30 Sek. Auf niedriger Stufe mit dem elektrischen Handrührgerät verrühren. Danach 2 TL Pflanzenmilch dazugeben und die Creme erneut 1 Min. auf höher Stufe luftig aufschlagen.

7. Die Creme in einen Spritzbeutel füllen. Auf jeden Muffin jeweils einen Kreis entlang des Rands spritzen. Etwas von der abgekühlten Preiselbeermasse in die entstandene Vertiefung auf den Muffin geben. Zum Schluss einen Tupfer mit Frosting auf die Preiselbeersauce spritzen.

Viel Spaß beim Zubereiten und Essen!

Frohe Weihnachten und einen guten Start für 2022 wünscht das Team von vital & bewegt

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	16.00–20.00 Uhr
Freitag	9.00–14.00 Uhr und	16.00–19.00 Uhr