

LIEBE FRAUEN,

ich hoffe das Jahr 2022 hat für alle trotz der widrigen Umstände entspannt und fröhlich angefangen. Mein Dank gilt den vielen Frauen, die dem Club treu geblieben und mir und meinem Team immer wieder Mut gemacht haben. Bleibt weiterhin gesund und sportlich, so dass wir die Zeit bis zum Sommer wieder gut überstehen.

ALTERN

....und wieder ein Jahr älter, aber noch keine 100. Die Statistik sagt, dass nach einer UNO-Schätzung 600.000 Menschen weltweit 100 Jahre oder älter sind. Das sind zehnmal mehr als 1985, Tendenz stark steigend. Es gebe jedoch eine biologische Grenze, die irgendwo bei einer Lebenserwartung von 120 Jahre liege, sagen viele Experten. Einige sehen das anders. „Die historische Erfahrung spricht gegen ein Limit. Wir sind zumindest mit Sicherheit nicht nahe dran“, sagt Prof. Roland Rau von der Universität Rostock. Beginnend Mitte des 19. Jahrhunderts finde eine kontinuierliche Entwicklung statt, die Bevölkerungswissenschaftler wie Prof. Rau „epidemiologischer „Übergang“ nennen. Zuerst drängten Erkenntnisse über den Ursprung von Seuchen, hygienischen Verbesserungen, wie die Kanalisation und Massenimpfungen, die Infektionskrankheiten zurück. Dann

gelang eine Reihe von Durchbrüchen, hauptsächlich in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Seit den 1980er-Jahren hat sich in Deutschland die Sterberate daran halbiert“, sagt Prof. Rau. Was vor 50 Jahren noch beinahe experimentell gewesen sei, nämlich Herzschrittmacher einzusetzen und Herzklappen auszutauschen, „beherrscht mittlerweile jedes Kreiskrankenhaus.“

(aus: my life / Ihre Apotheke)

SO HÄLT SCHLAFEN

SCHLANK

Dass sich eine gesunde Nachtruhe positiv auf das Körpergewicht auswirken kann, ist bekannt. Dass es aber nicht nur darauf ankommt, wie viel wir schlafen, sondern vor allem wann, fand jetzt ein Forscherteam aus China und Kanada heraus. Seine Auswertung der Daten von rund 137.000 Teilnehmern ergab vor allem zwei Risikofaktoren für Adipositas: weniger als fünf Stunden Schlaf und nach 22 Uhr zu Bett gehen. Wer erst ab Mitternacht schlummert, erhöht sein Risiko für Übergewicht um 20 Prozent, wer das gar erst nach 2 Uhr tut, sogar um mehr als 35 %. Als Grund vermuten die Forscher, dass der gestörte Tag-Nacht-Rhythmus den Hormonhaushalt

durcheinanderbringt. Und noch etwas fanden sie heraus: Ein Nickerchen von einer Stunde gleicht zu wenig Nachtruhe nicht aus. Im Gegenteil: Ein Nickerchen von einer Stunde geht mit einem mindestens 22 % höheren Adipositasrisiko einher. (aus: my life / Ihre Apotheke)

BITTE AUFSTEHEN!

Es lohnt sich, öfter aufzustehen statt sitzen zu bleiben. Der Körper reagiert dann wohl besser auf das blutzuckersenkende Hormon Insulin – selbst wenn man sich ansonsten nicht mehr bewegt. Darauf deutet eine Studie an Erwachsenen hin, publiziert im Journal of science and Medicine in Sport. Ergebnis: Wer mehr Zeit im Stehen verbrachte, hatte bessere morgendliche Blutwerte für Insulin sowie für Zucker in nüchternem Zustand. Die Forschenden bestimmten den Homa-Index, ein etabliertes Maß für das Ansprechen auf Insulin. Ein Index von über zwei gilt als Hinweis auf Insulinresistenz. Diese kann in Typ-2-Diabetes münden, lässt sich aber durch Bewegung und gesunde Ernährung verhindern und verbessern.

BROKKOLI- JE ÖFTER,

DESTO LECKERER

Die grünen Röschen sind bei Kindern oft unbeliebt. Jetzt haben australische

Forscher herausgefunden, woran das liegt: Die Inhaltsstoffe von Brokkoli und anderem Kohl reagieren mit Mundbakterien. Dadurch entsteht eine Schwefelverbindung, die vor allem Kinder wahrnehmen. Bestimmte Enzyme im Speichel spalten diese Verbindung und neutralisieren den Geschmack. Sie sind bei Erwachsenen vermutlich aktiver als bei Kindern. Das lässt hoffen: Junge Kohlverächter kommen voraussichtlich in einigen Jahren auf den Geschmack.

NEUES REZEPT

Kürbispfanne mit Maishähnchenbrust

Zutaten für 4 Personen:

600g Butternut-Kürbis

300g festkoch. Kartoffeln

3El Olivenöl

2 Zwiebeln

4 Maishähnch.Brüste ohne Haut

Salz und Pfeffer

6 Zweige Thymian

1kl Bund Schnittlauch

250g Magerquark

50ml Milch

1EL Weisweinessig

Kürbis schälen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden. Beides

in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze 10 Min. braten. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Fleisch waschen, trockenzipfen, in grobe Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Zwiebeln und Hähnchen in die Pfanne geben und 10 Min. braten.

Thymian waschen und trocknen, Blättchen abzupfen, hacken und zum Ende der Garzeit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch waschen und trocknen, schneiden. Quark zusammen mit Milch, Schnittlauch, Essig, Salz und Pfeffer verrühren.

Kürbispfanne anrichten und mit dem Quark servieren!

Guten Appetit!

MUSKELN UND

IMMUNSYSTEM

Was haben sie miteinander zu tun?

Sehr viel..., denn Muskeln sind mehr als nur Kraftpakete. Die Muskelmasse ist ein eigenes Organ, das mit anderen Organen kommuniziert und Heilprozesse anstößt und so unseren Körper schützt. Englische Wissenschaftler fanden bis heute über 800 Botenstoffe, die die Muskeln an

jedes Organ senden.

Es gibt Lebensmittel, die auf gesunde Weise die Muskeln unterstützen und aufbauen. Muskeln bestehen aus Proteinen und die kommen hauptsächlich in der Nahrung vor. Daher lieben sie Eiweiße, die gut vom Darm aufgenommen werden, z.B. ein Mix aus Kartoffeln und Ei. Außerdem sind Kohlenhydrate sowie pflanzliche Eiweiße, z.B. in Hülsenfrüchten, wichtig für die Energiebereitstellung und die Regeneration der Muskeln.

Und... ein sehr gesundes Regenerations-Getränk nach dem Sport ist eine Tasse Kakao. Kakao hat viele Mineralstoffe für die Muskeln: Kalium, Kupfer, Magnesium, Eisen, Phosphor, Calcium, Vitamin D und Flavonoide, die den Blutdruck senken und freie Radikale abfangen.

Geröstete, karamellierte Kürbiskerne:

600g Kürbiskerne, ½ TL Ahornsirup, 1 Prise Rauchsalz

Die Kerne in eine Schale mit dem Ahornsirup und dem Rauchsalz vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Bei 175°C (Umluft) ca. 10-12 min. auf mittlerer Schiene rösten.

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	