

ICH WÜNSCHE DIR ...

...zu Ostern, dass Du stets so strahlst
wie die Frühlingssonne, stets fromm
bist wie ein Osterlamm und stets
fröhlich wie ein junges Küken!

Ob im Garten, auf der Terrasse, im
Park oder im Wohnzimmer:

Ich wünsche Dir, dass die Eiersuche ein
voller Erfolg wird!

Dein vital und bewegt Team

DIE KARTOFFEL

....sie ist Sattmacher und Heiltalent zugleich. Als spanische Eroberer die schmackhafte Knolle 1550 in den südamerikanischen Anden aus dem Boden buddelten, hielt man sie zunächst für Trüffel. Das gab ihr den Namen „Taratoufli“, im deutschen Volksmund später Tartuffel, Kartoffel und schließlich Kartoffel. Wenig anspruchsvoll im Anbau und reichlich im Ertrag, legte sie in dem durch Hungersnöte gebeutelten Mittelalter eine Steilkarriere hin. Der vielfältige und nachhaltige Sattmacher wurde zum Grundnahrungsmittel. Auch als Heilpflanze hat sie Qualitäten. Mit knapp 70 Kalorien pro 100 g ist sie im Vergleich zu anderen Sattmachern kalorienarm und liefert Kalium, Eiweiße

und vor allem viel Vitamin C.

Traditionell haben sich auch heiße Wickel und kleine Säckchen mit frisch gekochtem Kartoffelbrei bei Husten, Bronchialkatarrhe und entzündlichen Ohren bewährt. Die feuchte Wärme dringt tief ins Gewebe ein, lindert Schmerzen, entspannt und wirkt leicht antientzündlich und schleimlösend.

Botanisch gehört sie, wie die Tomate und die Paprika, zu den Nachtschattengewächsen. Das erklärt die anfängliche Skepsis der Bauern. Alle grünen Pflanzenteile, einschließlich der aus den Blüten entstehenden Früchte, enthalten bei Nachtschattengewächsen das leicht giftige „Solanin“ zur Abwehr von Fäulnisregnern. Das macht uns Magenschmerzen und kann bei Verzehr im Extremfall zum Tod führen. Doch bis heute hat sie einen Logenplatz unter den Lebensmitteln. (aus: Kerngesund 2022)

OSTEREIER

Kannst Du Dir Ostern ohne Ostereier vorstellen? Jahrzehnte lang waren Wissenschaftler der Meinung: Wenn in einem Nahrungsmittel reichlich Cholesterin enthalten ist, dann wird davon automatisch unser Cholesterinspiegel angehoben. Beim Ei stimmt das nicht. Das haben 140

Studien mit 2.000 Probanden in sieben europäischen Ländern ergeben. Das Eigelb enthält nicht nur viel Cholesterin, sondern auch reichlich Lecithin. Und der Lecithin-Stoff Phosphodol-Cholin verhindert, dass das Cholesterin aus dem Ei von der Darmwand aufgenommen wird. Also iss Deine Ostereier mit ruhigem Gewissen.

(aus: www.bankhofer-gesundheitstipps.de)



ANTI-CELLULITE-TIPPS

Bekommt man Cellulite weg? Leider nicht komplett. Sie ist auch eine Alterserscheinung. Aber es gibt Maßnahmen, das Bindegewebe zu stärken:

- 1) Die wichtigste Maßnahme ist die **Gewichtsreduzierung**. Beim Abnehmen verkleinern sich die Fettzellen und drücken sich nicht mehr so stark durch die Hautschichten. Die Dellen werden kleiner.
- 2) Regelmäßige **Bewegung** hilft beim Abnehmen und verbessert gleichzeitig die Durchblutung der Haut.

3) Mit der **Ernährung** lassen sich auch Erfolge erzielen: Wenig tierisches Fett, Vollkornprodukte, Fisch und viel Gemüse.

4) Durch sanfte **Massagen** werden Lymphflüssigkeit und Wasser abtransportiert.

5) Alles was die **Durchblutung** der Haut fördert und das Bindegewebe stärkt, kann die Cellulite verzögern, wie z.B. Wechselduschen, Bürstenmassagen, Sauna und Sport.

6) Auch eine ausreichende Feuchtigkeitsversorgung der Haut über **Bodylotions** ist ein Mittel gegen Cellulite.

(aus: www.lifeline.de)

HULA-HOOP

Es ist der Fitnesstrend schlechthin! Hula-Hoop feiert seit der Corona-Pandemie sein Comeback. Haben wir als Kinder den Reifen um unsere Hüften kreisen lassen, hullern wir jetzt in unseren eigenen vier Wänden und haben dabei mächtig viel Spaß. Außerdem ist Hula-Hoop ein richtiger Kalorienkiller – eine halbe Stunde

„Hullern“ verbrennt rund 200 Kalorien. Außerdem bietet Hula-Hoop noch viele weitere Vorteile:

- Die Ausdauer und Kondition verbessern sich.
 - Durch die Bewegung wird das Gewebe besser durchblutet und kann straffer werden. Die Taille wirkt automatisch schmäler.
 - Koordination und Gleichgewichtssinn werden geschult.
 - Bauch-, Bein-, Arm- Rücken- und Gesäßmuskulatur werden gleichzeitig gestärkt.
 - Hullern kann Rücken- und Nackenschmerzen vorbeugen.
 - Hula-Hoop stärkt den Beckenboden und ist daher ein klasse Fitness-Tipp für frisch gebackene Mamis.
 - Auch die inneren Verdauungsorgane wie der Darm werden massiert, was die Verdauung anregt.
- (aus: www.vital.de 03/ 2022)

ATMUNG

So atmest Du richtig: Lege eine Hand auf deinen Bauch. Atme tief durch die Nase ein. Spüre bewusst, wie sich dein Bauch beim Einatmen ausdehnt und fühle wie sich deine Hand mit der Bauchdecke hebt. Beim Ausatmen senkt sich die Hand auf der Bauchdecke und der Bauch zieht sich wieder etwas zusammen. (aus: www.utopia.de)

REZEPT

VEGANER OSTERKRANZ

- 500 g Mehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 250 ml lauwarme Sojamilch
- 70 g Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 80 g Margarine
- Marmelade zum Glasieren

Mehl, Hefe, Sojamilch, Rohrzucker und Salz verrühren und 15 Minuten gehen lassen. Anschließend Margarine unterkneten. Den Teig über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag aus drei Strängen einen Zopf flechten und bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen. Anschließens mit Marmelade glasieren. Guten Appetit!

(www.vital.de 03/ 2021)

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		