

KOMM LIEBER MAI UND MACHE ...

...die Bäume wieder grün
Und lass uns an dem Bache
Die kleinen Veilchen blüh'n.
Wie möcht ich doch so gerne
Ein Blümchen wieder seh'n,
ach, lieber Mai wie gerne,
einmal spazieren geh'n.

Im Sinne dieses alten Frühlingsliedes
wünschen wir Dir einen echten
„Wonne-Monat“!

Dein vital und bewegt Team

BITTER IST GESUND

Bitter? Nein danke. Lieber in Kaffee und dunkler Schokolade. Leider signalisiert unser System: Bitter ist giftig! Doch Bitterstoffe sind gesund, sie aktivieren die Produktion von Galle, Magensäure und Speichel, wirken entzündlich und sorgen dafür, dass der Säureüberschuss im Körper abgebaut werden kann.

Wer Chicoreè, Radicchio, Rucola, Artischocke, Brokkoli, Mangold, Löwenzahn, Ingwer, Anis, Kurkuma, Senf und Walnüsse mag, ist mit Bitterstoffen gut versorgt.

FREUNDLICH ZU SICH SELBST

Die wichtigste Person, zu der Du freundlich sein solltest, bist Du selbst. Das ist natürlich nicht immer so einfach. „Wenn Du Dich besonders niedergeschlagen fühlst, stell Dir vor, Du wärst eine andere Person. So wird es Dir leichter fallen, Dir selbst gegenüber Mitgefühl zu zeigen“ empfiehlt Dr. Ilana Rosenberg. Versuche, Deinen Tag mit fünf Minuten positivem Denken zu beginnen, um Selbstliebe zu üben, z.B.: „Ich schätze mich selbst sehr, trotz meiner Unvollkommenheiten.“

Auch die „Herzatemung“ kann helfen. Lege deine Hand auf die Brust und stelle Dir vor, dass Dein Herz Nasenlöcher hat und Du durch diese einatmest. „Das mag sich anfangs komisch anfühlen“, merkt Rosenberg an. „Es ist aber wirklich beruhigend und ein guter Weg, um Mitgefühl und Güte für sich selbst zu entwickeln.“

(aus: Tagebuch der Achtsamkeit Dez. – März)

ÜBUNG ZUM STRESSABBAU

„Himmel und Erde verbinden“:

- Stehe mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen.

Die Arme hängen entspannt an den Seiten.

- Durch die Nase einatmen und die Arme mit den Handflächen nach unten zur Seite anheben. Die Energie von den Füßen nach oben ziehen, bis die Arme parallel zur Erde sind.
- Die Arme sanft drehen, so dass die Handflächen nach oben zeigen und dann im Einklang mit dem Atem weiter zum Himmel anheben.
- Wenn die Arme vollständig gestreckt sind, mit der Ausatmung langsam vor dem Körper wieder zur Erde absenken.
- Selbst nur einmal ausgeführt kann diese Bewegung das Nervensystem sofort beruhigen

(aus: Tagebuch der Achtsamkeit Dez. – März)

PFLANZLICHER VIRENSCHUTZ

Präparate mit Extrakten der Zistrose können Viren und Bakterien präventiv bekämpfen. Der Cistus- Strauch wächst in freier Natur in Südeuropa und im gesamten Mittelmeerraum.

Schon 2009 wurde an der Berliner Charité eine klinische Studie an 160 Patienten mit Infektionen der oberen Atemwege durchgeführt, die die

antivirale und antibakterielle Wirkung der Zistroseart *Cistus Creticus* untersuchte. Hierbei zeigt sich eine signifikante Abnahme der Erkältungsbeschwerden im Vergleich mit einer Patientengruppe, die parallel mit einem Placebo behandelt worden war. Für Prof. Dietrich Grönemeyer könnte *Cistus* möglicherweise eine Alternative werden zu einer Reihe von Antibiotika, die ihre bisherige Wirkung eingebüßt haben, weil Keime gegen sie resistent geworden sind.

(aus: Reformhaus 2/22)

KÖNIGLICHES ZWIEBELGEMÜSE MIT STANGENBOHNEN

- 450g kleine, rote Zwiebeln
- oder Schalotten
- 200g Stangenbohnen
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten gewürfelt oder 400g Dosentomaten

- 1 TL rotes Chilipulver, oder 1-2 frische Chili
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 3 TL Koriandersamen
- 2 TL Kurkuma
- Pflanzenöl
- Salz
- 1 kleiner Bund Korianderblätter

Dieses würzige Zwiebelgemüse ist in Rajastan bekannt. In dieser Variante ergänzen die Stangenbohnen das Gericht zu einer feinen Hauptspeise.

Die Knoblauchzehen und den geschälten Ingwer zusammen mit den Tomaten pürieren und beiseite stellen. Die Bohnen waschen, die Enden entfernen und halbieren. Die Zwiebeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

In einer hohen Bratpfanne etwas Öl erhitzen und die Kreuzkümmelsamen langsam darin andünsten. Die Bohnen und die Zwiebeln dazugeben, kurz mitdünsten und anschließend mit dem Tomatenpüree ablöschen. Die restlichen Gewürze unterheben und für etwa 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Damit nicht zu wenig

Flüssigkeit für den Garprozess vorhanden ist, einfach einen großzügigen Schuss Wasser dazugeben. Wenn die Zwiebeln glasig gegart und die Bohnen bissfest sind, mit den Korianderblättern garnieren und heiß servieren.

Guten Appetit

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