

## MACH, WAS GEHT. MEHR GEHT NÄMLICH NICHT. (SANDRO)

**Mehr geht nicht und mehr muss erst  
recht nicht.  
Lass diesen Gedanken mal in Deinen  
Kopf hinein.**

**Dein vital und bewegt Team**

## MAHLZEITENPAUSEN

Wir empfehlen zur optimalen Gewichtsabnahme täglich drei Mahlzeiten mit einem zeitlichen Abstand von 4-6 Stunden. In diesen Mahlzeitenpausen hat der Körper ausreichend Zeit für Stoffwechsel- und Verdauungsprozesse und der Insulin- und Blutzuckerspiegel kann bis zur nächsten Mahlzeit wieder absinken. Im Gegensatz dazu schüttet die Bauchspeicheldrüse bei ständigem „Naschen“ und „Snacken“ von kohlenhydratreichen Lebensmitteln (Brot, Nudeln, Zucker,...) viel und stetig Insulin aus. Insulin kann die Entstehung von Heißhunger unterstützen und die

Fettverbrennung zur Energiegewinnung des Körpers verhindern.

## TIPP BEI EINER ESSENSEINLADUNG

Wassertrinken und langsames Essen machen schneller satt. Auch wenn Du Dich für ein Glas Wein entscheidest, solltest Du während des Essens Wasser trinken und das Besteck zwischendurch mal beiseitelegen. So lässt sich das Essen noch mehr genießen und Dir entgeht der Sättigungspunkt nicht.  
(aus: Expertenratgeber)

## DER WEG ZUR POSITIVITÄT

Eine optimistische Einstellung war noch nie so wichtig wie heute! Um die Kraft des positiven Denkens zu entfesseln, kann Achtsamkeit den Weg ebnen. Wie sich herausstellt, kann Achtsamkeit – die Praxis, dem gegenwärtigen Moment mit einer nicht wertenden Haltung Aufmerksamkeit zu schenken – ein wirksames Mittel sein, um eine positive Einstellung zu entwickeln. Wenn wir im gegenwärtigen Moment präsent sind, ist unsere Aufmerksamkeit nur auf eine Sache gerichtet, und es ist unwahrscheinlich,

dass wir gleichzeitig über Dinge aus der Vergangenheit oder Zukunft nachdenken. Das hilft zu entspannen, Stress effektiver zu bewältigen und mehr Freiraum für die Lösung von Problemen zu schaffen.

Die folgende Übung kann helfen, das Gehirn um zu trainieren und zukünftige Szenarien mit einer optimistischen Einstellung anzugehen:

Schreibe jeden Tag drei neue Dinge auf, die Dich mit Dankbarkeit erfüllen. Keine Wiederholungen! Jeden Tag drei NEUE Dinge zu finden, ist der treibende Faktor, der die Perspektive mit der Zeit verändert. Anregungen: Was gefällt Dir an Deinem Leben, Deinem Job, Deinen Freunden, Deiner Familie? Welche drei guten Dinge sind heute passiert? Was magst Du an Deinem Körper oder Deiner Persönlichkeit besonders?

(aus: Tagebuch der Achtsamkeit Dez. – März)

## ASHWAGANDHA

Wenn Du das Gefühl hast, ständig unter Druck zu stehen, schlecht zu schlafen, nervös und ängstlich bist, unterstützt Ashwagandha Dich dabei, Deine innere Balance wiederherzustellen. Die Pflanze gilt als natürliches Adaptogen, das dem Körper dabei helfen kann, besser mit Stress und emotionalen Belastungen umzugehen. Es unterstützt die Nebennieren und die Schilddrüsenfunktionen, lindert

Entzündungen und wirkt positiv auf den Blutzuckerspiegel. Du kannst Ashwagandha in Kapsel- oder Pulverform zu Dir nehmen.

(aus: Die Hormon Balance Diät)

## BRENNNESSEL

Wenn Du unter hormonbedingten Wassereinlagerungen leidest, solltest Du täglich zwei Tassen Tee aus Brennnesselblättern trinken. Denn das Kraut wirkt entgiftend, entschlackend und regt den Stoffwechsel an. Darüber hinaus enthalten die grünen Blätter eine Menge Mineralstoffe, vor allem Eisen, Kalium und Silizium. Die Brennnessel lindert starke Menstruationsblutungen und wirkt gegen Entzündungen und Dermatitis.

(aus: Die Hormon Balance Diät)

## AUFTANKEN

Sportgetränke werden oft mit „isotonisch“ beworben. Das heißt: Sie enthalten dieselbe Konzentration an osmotisch aktiven – Wasser anziehenden – Teilchen wie im Körper. Darum werden die Getränke vom Darm schneller aufgenommen und liefern neue Energie. Nach einem langen, schweißtreibenden Lauf oder Work-out (über eine Stunde) kann das sinnvoll sein, ansonsten reicht Wasser oder Saftschorle. Achtung: Viele Iso-Drinks enthalten vor allem viel Zucker und wenig Salze wie Natrium oder Magnesium, die der Körper ebenfalls braucht. Schau auf's Etikett. Ein Liter sollte 60 bis 80 Gramm Kohlenhydrate sowie ein Gramm Salz enthalten. Das lässt sich einfach und günstig selbst herstellen:

0,5 l Apfelsaft mit 2 Gramm Salz und 2 EL Traubenzucker verrühren. Anschließend mit Mineralwasser auf 1 Liter auffüllen – fertig.  
(aus: Apotheken Umschau 05/2022)

## WERDEN

Wer das Altern als Entwicklungsprozess versteht und weiterhin eigene Ziele verfolgt, lebt im Schnitt länger. Das zeigt eine im Fachblatt Journal of Personality and Social Psychology veröffentlichte Untersuchung der Universitätsmedizin Greifswald. Im Schnitt macht eine positive Einstellung zum Alter ganze 13 Jahre mehr Lebenszeit aus. 2400 Teilnehmende im Alter zwischen 40 und 85 Jahren waren 1996 hierfür zu ihrer Sicht auf das Älterwerden befragt worden.

(aus:Apotheken Umschau 05/2022)

## SCHÖNHEITS- ELEXIER SMOOTHIE

**100 g Feldsalat** waschen und trocken schleudern. **75 g Salatgurke** putzen, waschen und grob schneiden. **1 kleine reife Banane** schälen. Alles mit **50 g Ziegenquark**, **1 EL geschälten Hanfsamen**, **1 TL Zitronensaft** und **1 TL Kollagenpulver** sowie mit **200 ml Wasser** in einen leistungsstarken Mixer geben und cremig pürieren.

ca. 215 kcal, 12g EW, 10g Fett, 19g KH

(aus: Die Hormon Balance Diät)

## NACH DEM SPORT:

## MIT SPAß ÄLTER

### 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		