

HAST DU AUCH DAS GEFÜHL, DIE ZEIT RENNT?

Jetzt haben wir schon September und somit sind zwei Drittel des Jahres schon wieder um. Das macht aber nichts. Freu Dich auf die Zeit die jetzt kommt. Schöne Spätsommertage, kühlere Nächte oder vielleicht hast Du ja noch einen Urlaub geplant.

Wir freuen uns auf das Training mit Dir – jetzt wieder bei nicht ganz so schweißtreibenden Temperaturen!

Dein vital und bewegt Team

STARKE MUSKELN GEGEN STÜRZE

Verletzungen durch Stürze stellen für ältere Menschen eine erhebliche Gefahr dar. Laut dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) stürzen mehr als ein Viertel der Über-65-Jährigen und gut ein Drittel der Menschen über 85 einmal im Jahr. Die Folgen können von leichten Prellungen bis zu Knochenbrüchen reichen – vorbeugende Maßnahmen sind deshalb wichtig. Eine besondere Rolle spielt dabei das Training von Kraft

und Gleichgewichtssinn. Denn wer in Bewegung bleibt und die Muskeln fit hält, kann sich so aktiv vor Stürzen schützen. Besonders gute Erfolge lassen sich Studien zufolge durch Krafttraining erzielen. Schon einfache Übungen wie Kniebeugen und längeres Stehen auf einem Bein zeigen Wirkung. Und auch fachlich angeleitete Übungen im Fitnessstudio, Gymnastik und Spaziergänge stärken die (Bein-) Muskeln und verbessern die Balance.

Außerdem ist beim Training auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium zu achten. Das Mineral ist für die Muskelarbeit unerlässlich, kann aber vom Körper nicht selbst gebildet werden. Eine ausgewogene Ernährung ist hier die Basis, doch gerade im höheren Alter können Grunderkrankungen wie Diabetes oder Medikamente wie Diuretika oder Kortison den Magnesiumbedarf erhöhen. Dann ist oft die Ergänzung mit einem ausreichend hoch dosierten Magnesiumpräparat sinnvoll.

(aus: Gesundheits-Kompass 06/2022)

TIPPS ZUM UMGANG MIT ZEIT

Sich gute Momente gönnen: Du bist in einer stressigen Phase? Mach dennoch unbedingt weiter die Dinge, die Dir Energie und Inspiration geben.

Wir neigen dazu, zuerst auf die Aktivitäten zu verzichten, die uns guttun. So gerätst Du in eine Negativspirale, verlierst Energie. Und schiebst das Leben auf. Heute ist die Zukunft, die wir uns vorigen Monat versprochen haben!

Pause machen: Du bist gerade in eine Arbeit vertieft, spürst aber das Bedürfnis, eine Pause zu machen? In dem Moment geht einem gern immer wieder der gleiche Satz durch den Kopf: „Erst noch schnell dies tun.“ Wäre es nicht besser, doch lieber zu unterbrechen? Du unterbrichst nur den Autopilotmodus, nimmst die Zeit und Dich wieder mehr wahr.

Eine Woche ohne: Chronischer Zeitmangel? Wäre doch interessant, es mal eine Woche ohne Fernsehen und soziale Medien zu probieren.

Das Warten genießen: Der Zug hat schon wieder Verspätung.... Meistens reagieren wir genervt, wenn wir irgendwo warten müssen. Du kannst es aber auch anders sehen: Solche Momente sind ideal für eine kurze Meditation. Laufe ein paar Schritte ohne konkretes Ziel auf dem Bahnsteig herum und richte Deine ganze Aufmerksamkeit auf Deine Füße. Auch sich kurz wegzuträumen ist ein gutes Mittel, um die „sinnlose“ Zeit zu gestalten.

Zeit zum Ausruhen: In Asien darfst Du eine Person, die ihre Beine auf den Schreibtisch gelegt hat, nicht stören. Diese Person ist mit etwas Wichtigem beschäftigt: Sie denkt nach. Der

britische Autor Tom Hodgkinson sagt: „Um entspannter zu sein, ist es wichtig, dass Du weniger Zeit fürs Arbeiten reservierst.“ Wenn man sich ernsthaft vornimmt, drei Stunden konzentriert zu arbeiten, schafft man die Arbeit auch in dieser Zeit. Wenn man acht Stunden hat, starrt man öfter auf den Bildschirm, antwortet auf unwichtige Mails. (aus: flow Achtsamkeit ein Übungsbuch)

MÖNCHSPFEFFER

Seit Jahrhunderten wird Mönchspfeffer zur Behandlung von Hormonstörungen bei Frauen im fruchtbaren Alter eingesetzt. Es regt die Bildung von Hypophysenhormonen an, fördert die Bildung von Progesteron und wirkt so einer Östrogendominanz entgegen. Die Heilpflanze fördert einen regelmäßigen Menstruationszyklus, lindert Brustspannen und andere Beschwerden des prämenstruellen Syndroms (PMS). Besprich die Anwendung mit einem Arzt oder Heilpraktiker.

(aus: Die Hormon Balance Diät)

ÜBUNG

„ÄPFEL PFLÜCKEN“

Die Übung dient der Kräftigung der

Schultermuskulatur und der Dehnung des Brustkorbs.

1. Stelle Dich schulterbreit hin, Rücken und Bauch sind angespannt.
2. Nun stelle dir vor, Du würdest über dem Kopf Äpfel pflücken wollen.
3. Greife abwechselnd mit links und rechts nach oben und strecke die jeweilige Rumpfseite möglichst weit nach oben mit.
4. Zur Intensivierung kannst Du zusätzlich auf die Fußballen gehen.
5. Führe die Übung etwa 20 Sekunden lang durch.

SÄTZE, DIE DIE STIMMUNG AUFHELLEN

(wenn es gerade mal nicht so gut läuft)

- Morgen ist ein neuer Tag
- Auch das geht vorbei
- Erst mal eine Tasse Kaffee
- Für irgendwas wird es schon gut sein
- Sie werden mich schon nicht fressen

REZEPT :

APFELKUCHEN IN DER KASTENFORM

2 Äpfel (ca. 300 g)
200 g weiche Butter
180 g Zucker
1 Prise Salz
4 Eier (Gr. M)
½ Vanilleschote
250 g Weizenmehl (Type 405)
50 g gemahlene Mandeln
2 TL Backpulver
150 ml Milch
Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Butter mit Zucker und Salz hell aufschlagen. Eier einzeln nacheinander unterschlagen. Vanilleschote einritzen, Mark herauskratzen und unter die Buttermischung rühren.
Mehl, Mandeln und Backpulver mischen und im Wechsel mit der Milch unterheben. Apfelwürfel unterziehen. Teig in die Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) goldbraun backen. Stäbchenprobe nicht vergessen. Aus dem Ofen holen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Der Kuchen ergibt ca. 10 Stücke.
Guten Appetit!
(aus: www.einfachbacken.de)

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		