



**Jedes Jahr zur Osterfeier,
klaut der Has' dem Huhn die Eier,
woraufhin er sie versteckt,
damit das Huhn sie nicht entdeckt.
So kommt's, dass wir in jedem
Jahr,
die Eier suchen is' doch klar!
*Unbekannt***

**Wir wünschen Dir frohe Ostern!
Dein vital und bewegt Team**

VERBUNDENHEIT

Wir brauchen den Kontakt zu anderen Menschen wie die Luft zum Atmen. Und dieser Kontakt wird in unserem Alltag nicht vordergründig durch großartige Ereignisse hergestellt, sondern durch eine Vielzahl von kleinen Augenblicken der gegenseitigen Aufmerksamkeit und Zuwendung.

„Es war ein stürmischer Vormittag. Nicht nur wegen des Wetters, auch an der Uni: Semesterbeginn! Wie immer ging es drunter und drüber – und mittendrin in dem Orkan meine Kollegin und ich, ein seit Langem bewährtes

Team. Wie in den Jahren zuvor meisterten wir auch diesen Tag, und als ich mich von ihr verabschiedet hatte, blieb ich kurz an der Tür stehen. Wir wechselten einen Blick. Ein stiller Moment der Verbundenheit. Wir haben das heute gut hingekriegt.

Auf dem Nachhauseweg kam ich an meinem Lieblingscafe vorbei. Die Besitzerin winkte durch die Glasscheibe. Ich winkte zurück. Ein fröhlicher Augenblick der Verbundenheit. Sie zeigte auf die Vitrine mit ihrem köstlichen Kuchen. Ich bedeutete ihr, dass ich morgen kommen würde. Wir nickten beide, wir lachten, ich ging weiter.

Da fiel mir ein, dass ich noch Brot kaufen sollte. „Hallo, auf Sie habe ich schon gewartet“, begrüßte mich die Bäckerin. „Wir haben nämlich eine neue Brotsorte, die könnte Ihnen schmecke. Wollen Sie mal kosten?“ „Gern“, sagte ich.

Sehr zufrieden kam ich nach Hause, wo es herrlich nach Leibspeise duftete. Einen Moment blieb ich im Flur stehen, schloss kurz die Augen und nahm diesen Duft in mir auf. Wohlig, warm, verbunden, zugehörig. Es roch nach Freundschaft und Liebe. Es roch nach Heimat.“

(aus: Verbundenheit – Das starke Gefühl, das uns glücklich und gesund macht von Prof. Bettina M. Pause)

GESUNDHEITSMYTHEN: KAROTTEN SIND GUT FÜR DIE AUGEN

Mit diesem Mythos werden Kinder gerne ermuntert, beherzt zu dem gesunden Gemüse zu greifen. Doch uneingeschränkt wahr ist die Behauptung nicht. Richtig ist, dass Karotten reichlich Betacarotin enthalten, eine Vorstufe von Vitamin A. Dies erfüllt im Körper eine Vielzahl wichtiger Funktionen und ist unter anderem für ein ungetrübtes Sehvermögen zuständig. Jedoch lässt sich allein durch den Verzehr von Karotten weder das Sehvermögen steigern noch eine Sehschwäche beheben. Karotten können höchstens unterstützend wirken, falls ein Vitamin – A – Mangel vorliegt, was in westlichen Ländern jedoch nur sehr selten der Fall ist. Eine Überversorgung mit Vitamin A kann weder das Sehvermögen steigern noch die Sehschärfe verbessern.

(aus: fit! Das Gesundheitsmagazin der DAK 01/23)

14 MILLIONEN

14 Millionen Eier landen laut Angaben von Greenpeace nach den Osterfeiertagen im Müll. Viele davon sind noch einwandfrei und genießbar.

(aus: Mit Liebe 02/2023)

ÜBUNG: SCHULTERN UND SCHULTERGÜRTEL AKTIVIEREN

Stell Dich gerade vor eine Wand, mit einem halben bis einem Meter Abstand. Beginne relativ nahe an der Wand – später kannst Du den Abstand dann vergrößern. Du solltest nach vorne kippen und Gewicht auf die Hände bringen können. Bevor Du beginnst, reibe einige Male die Handflächen kräftig aneinander – so weckst Du Deine Wahrnehmungsfühler in den Händen auf. Lege dann die Handflächen an die Wand und spüre einen Moment lang den Kontakt zur Wand. Zuerst tust Du so, als wolltest Du die Wand wegschieben, das aktiviert die Strukturen im Schultergürtel. Löse Dich dann von der Wand und lasse Dich leicht nach vorne gegen die Wand federn, nach dem Kontakt stoße Dich mit beiden Händen dynamisch wieder ab.

Achte auf das Gummiballgefühl: Das Zurückfedern sollte leicht und mühelos erfolgen, als ob die Wand ein Trampolin wäre. Wenn es sich mühsam wie eine Liegestütze an der Wand anfühlt, arbeitest Du zu stark mit den Muskeln.

Setze stattdessen das Federn Deiner Faszien ein – trete näher an die Wand heran und versuche, den dynamischen, mühelosen Faszienrhythmus zu finden.

Spanne zudem den Unterbauch leicht nach innen an, um die Körpermitte zu stabilisieren und ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Wiederhole das sechs- bis siebenmal. Dann beginne zu variieren – setze die Hände mal schräg nach links, mal schräg nach rechts auf.

(aus: Faszien Fitness von Robert Schleip)

SELEN

Selen spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Immunsystems und der Vorbeugung von Krankheiten wie Krebs und Herzkrankheiten. Es ist auch wichtig für die Produktion von Schilddrüsenhormonen und kann helfen, den Stoffwechsel zu regulieren. Selen ist ein Antioxidans, das dazu beiträgt, Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Ein Mangel an Selen kann zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen wie z.B. Muskelschwäche und

Schilddrüsenproblemen.

(aus: Medumio-Gesundheitsakademie)

REZEPT: MANGO- SHAKE MIT KEFIR

1 kleine Banane

200 g Mango, tiefgekühlt und leicht angetaut

200 ml Orangensaft

100 ml Kefir

1 TL Zitronensaft

½ Beet Kresse

Optional: Erbsengrün und Limettenscheiben zur Deko

Banane in grobe Stücke schneiden. Mit Mango, Orangensaft, Kefir, Zitronensaft und Kresse in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren.

Danach Shake in zwei Gläser füllen. Mit Erbsengrün und Limettenscheiben dekorieren.

Pro Portion: 190 kcal

(aus: Schrot und Korn 03/2023)

AKTIONEN IM APRIL

Montag, 17.4.23 um 19.15 Uhr Klangmeditation mit Angelika. Bitte warme Decke mitbringen. Kosten p. Person 5€.

Samstag, 29.4.23 um 13.30 Uhr kommt der **Höfische Tanzkreis Lüneburg** für eine Aufführung mit verschiedenen Tänzen! Das Motto: Lüneburg tanzt.

An diesem Samstag haben wir von 9.30 bis 13.30 Uhr geöffnet!

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
Samstag	10.00-14.00 Uhr

vital und bewegt, Rote Straße 10a, 21335 Lüneburg
Tel.: 04131 - 777408 / kontakt@vital-und-bewegt.de