

Ohne Butter keine Fische.

Oder wie Oma auch sagen würde:
Es gibt nichts Gutes, außer man tut
es.

Also, auf zum Sport!

Dein vital und bewegt Team

ZU VIELE EIER GEKAUFT?

Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sollten sie nur noch gut durcherhitzt verzehrt werden und auch dann nur, wenn man sich von der Haltbarkeit überzeugt hat. Dazu das Ei in kaltes Wasser legen. Frische Eier bleiben am Boden liegen, während sich ältere Eier aufrichten oder sogar an der Oberfläche schwimmen. Auch beim Aufschlagen erkennt man die Frische des Eis: Der Dotter eines frischen rohen Eies ist hochgewölbt und das Eiklar in zäh- und dünnflüssige Schichten geteilt. Bunt bemalte, hartgekochte Eier halten sich mit intakter Schale aufgrund der langen Kochzeit etwa zwei bis drei Wochen. Industriell bemalte Ostereier haben einen zusätzlichen Schutzlack und sind meist noch länger haltbar. Sie lagern, wie rohe Eier, am besten im Kühlschrank und getrennt von stark riechenden Lebensmitteln.
(aus: Apothekenumschau, Internet)

WELCHE SPORTART PASST ZU MIR?

Runter mit den Pfunden – und möglichst dauerhaft! Mediziner raten einfach zu mehr Bewegung. „Ideal wäre, wenn Sie zwei bis drei Mal pro Woche Sport treiben, möglichst mit zwei tagen Erholungspause dazwischen“, sagt der Münchener Sportmediziner und Olympiארzt Dr. Karlheinz Zeilberger. Drei Mal pro Woche baut die Muskel- und Leistungskraft auf, zwei Mal wöchentlich erhält den derzeitigen Leistungsstandard.

Nordic walking – Diese Sportart kann fast jeder Mensch ausüben. Anders als beim Joggen ist keine große Grundfitness nötig.

Radfahren – können Menschen aller Altersklassen, auch bei Gelenksbeschwerden und Übergewicht, weil man auf dem Rad sitzend sein Körpergewicht nicht tragen muss. Und der Sport lässt sich optimal in den Alltag integrieren.

Schwimmen – gerade Rückenschwimmen eignet sich sehr gut für Menschen mit Wirbelsäulenbeschwerden. Durch den Auftrieb im Wasser ist der Sport auch für Menschen mit Übergewicht oder Gelenksbeschwerden zu empfehlen.

Gymnastik – ist der ideale Sport für alle, die Spaß an Bewegung zu Musik und in der Gruppe haben. Du kannst

mit Gymnastik den ganzen Körper, vor allem Beweglichkeit und Koordination, spielerisch und abwechslungsreich trainieren. So stärkst Du große Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem.

Aqua-fitness – wird nicht umsonst auch im Reha-Bereich eingesetzt: Der Sport ist besonders gelenkschonend und für Menschen jeden Alters geeignet – auch bei Übergewicht. Bei Hauterkrankungen oder Allergien kann das Chlorwasser allerdings kontraproduktiv sein.

(aus: Apothekenumschau, Internet)

GESUNDHEITSMYTHEN: KAFFEE ENTZIEHT DEM KÖRPER WASSER

Nein, Kaffee dehydriert den Körper nicht. Das Koffein stimuliert zwar vorübergehend die Filterfunktion der Nieren und kann bei „ungeübten“ Kaffeetrinkern harntreibend wirken. Dieser Effekt lässt aber schnell wieder nach. Zudem ist die Menge, die man ausscheidet, bei Wasser und Kaffee fast gleich: Wer Kaffee trinkt, gibt bis zu 84 Prozent der aufgenommenen Flüssigkeit innerhalb eines Tages wieder ab. Bei Wasser liegt der Anteil mit 81 Prozent nur unwesentlich darunter. Entwässernde Wirkung haben z.B. Gurke, Melone, Spargel.

(aus: my life Nr. 5, 03/23)

3 GRAMM

3 Gramm Omega-3-Fettsäuren pro Tag können erhöhten Blutdruck messbar senken. Gute Lieferanten sind Lachs und Walnüsse.

(aus: Journal of the American Heart Association)

ÜBUNG: DEHNEN DER ARMMUSKULATUR

Strecke den rechten Arm nach vorne und klappe die Hand nach unten. Umfasse anschließend mit der linken Hand Finger und Handfläche der rechten Hand und ziehe diese in Richtung Körper. Halte die Spannung ca. 10 Sekunden und wiederhole die Übung mit dem linken Arm.

JOD

1. Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das der Körper benötigt, um Schilddrüsenhormone zu produzieren, die den Stoffwechsel und die Körperwärme regulieren.

2. Jod spielt auch eine Rolle bei der

normalen kognitiven Entwicklung von Säuglingen und Kindern, sowie bei der Regulierung des Immunsystems, der DANN-Synthese und der kardiovaskulären Gesundheit.

3. Ein Jodmangel kann zu Schilddrüsenproblemen führen, einschließlich Kropfbildung und Hypothyreose.

4. Jodmangel ist weltweit ein verbreitetes Gesundheitsproblem und kann durch den Verzehr von jodiertem Speisesalz und anderen jodhaltigen Lebensmitteln (Fisch, Meeresfrüchte, Algen) verhindert werden.

5. Zu viel Jod kann jedoch auch negative Auswirkungen auf die Schilddrüse haben und zu Überfunktion oder Jodismus führen.

6. Die empfohlene Tagesdosis für Erwachsene beträgt etwa 150 Mikrogramm pro Tag, während Schwangere und Stillende mehr benötigen, um eine normale Entwicklung des Fötus und des Säuglings sicherzustellen.

(aus: Medumio-Gesundheitsakademie)

REZEPT: SPARGELTARTE

Zutaten: 1 Blatt Blätterteig, 1 großes Ei, 400g Ricotta, Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, 340g grüner Spargel halbiert, ½ TL Olivenöl, getrockneter Oregano, Pinienkerne, etwas Parmesan.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und den Rand 1-2 cm umschlagen. Den Ricotta und je ¼ TL Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Zitronenschale fein in die Schüssel reiben. Masse auf dem Teig verteilen, dabei den Rand freilassen. In einer mittelgroßen Schüssel das Ei verquirlen. Den umgeschlagenen Rand mit dem Ei bestreichen. Die Füllung mit dem Spargel belegen und mit Öl, Zitronenschale und Pinienkernen beträufeln. 18-20 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist. Mit Salz, getrocknetem Oregano, weiteren Pinienkernen und etwas Parmesan abschmecken.

(aus: westwingde)

AKTIONEN IM MAI

Montag, den **22.05. um 19.15Uhr**

Klangmeditation bei Angelika

Bitte eine dicke Decke mitbringen!

Pro Person 5 €

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