

Wer dranbleibt ist bereits erfolgreich.

Die Früchte wachsen dann ganz von selbst oder anders gesagt:

Du wirst es an Körper und Fitness spüren.

2 - 3 x die Woche mindestens 30 Minuten Sport sind optimal.

Also, weitermachen!

Schön, dass du da bist!

Dein vital und bewegt Team

WARUM BLUTHOCHDRUCK RISIKEN BIRGT

Bei Bluthochdruck ist der Druck in den Blutgefäßen dauerhaft hoch, so dass sie schneller verschleifen können. Dann können sich Ablagerungen ansammeln und Gefäße komplett verschließen: Bei einer Herzkranzarterie führt dies zum Herzinfarkt, bei einem Gefäß im Gehirn zum Schlaganfall. Unbehandelter Bluthochdruck kann auch die Nierenfunktion beeinträchtigen.

(aus: dm-Magazin alverde 04/23)

RICHTIG BLUTDRUCK MESSEN

1. Setze dich aufrecht hin, lehne dich am besten an. Sei so entspannt wie möglich.

2. Bringe die Manschette des Blutdruckmessgeräts so am Oberarm an, dass sie auf Höhe des Herzens sitzt. Lagere den Unterarm entspannt auf dem Tisch. Schlage die Beine nicht übereinander, da das den Blutfluss stören kann.

3. Messe im Abstand von 30 Sekunden mehrmals. Maßgeblich ist der Durchschnittswert der letzten beiden Messungen. Notiere den oberen „systolischen“ und den unteren „diastolischen“ Wert. Der Obere entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und der Druck hoch ist, der Untere, wenn es sich entspannt. Bis 139/89 mmHg ist der Wert noch normal.

(aus: dm-Magazin alverde 04/23)

LEBEN IM TAKT

Bei Bluthochdruck können schon kleine Schritte hin zu einem gesünderen Lebensstil dazu beitragen, dass der Blutdruck ein Stück weit sinkt.

Bewegung: Regelmäßige Bewegung trainiert im Kleinen auch die Blutgefäße. Sie erweitern sich und

bleiben elastisch. Der Fettstoffwechsel kommt durch Sport in Balance und wir bauen Stress ab – Faktoren, die den Blutdruck günstig beeinflussen.

Ernährung: Öfter mal ein bunter Salat oder leckeres Ofengemüse als Beilage. Studien belegen, dass „Mittelmeerkost“ und Vollkornprodukte sowie eine fettarme Ernährung Bluthochdruck entgegenwirken. Salzarm sollte es außerdem sein.

Gewicht: Mit Bewegung und leichter Kost purzeln die Pfunde – und mit ihnen sinkt auch der Blutdruck. Bei Übergewichtigen, die ein Kilogramm abnehmen, geht der Blutdruck in der Regel einen mmHg nach unten.

(aus: dm-Magazin alverde 04/23)

GESUNDHEITSMYTHEN: EIN APFEL AM TAG ERSPART DEN ARZTBESUCH

„An apple a day keeps the doctor away“ dieser Ausspruch erschien erstmals im 19. Jahrhundert in einer walisischen Zeitung. Frei übersetzt bedeutet er so viel wie: Wer täglich einen Apfel isst, braucht weder Ärztin noch Arzt. Fakt ist: Äpfel enthalten je nach Sorte mehr als 30 Mineralien und Spurenelemente, darunter so wichtige wie Kalium und Eisen, Provitamin A, die Vitamine B1, B2,

B6, E und C sowie Niacin (auch Vitamin B3 genannt) und Folsäure. Damit wirken Äpfel positiv auf den Cholesterinspiegel und unseren Wasserhaushalt, die Fruchtsäuren reinigen die Zähne und regulieren die Darmtätigkeit. Auch das Risiko für tödliche Herzinfarkte und Schlaganfälle ließe sich laut WissenschaftlerInnen der Universität Oxford mit einem Apfel pro Tag verringern. Der Grund: Äpfel haben eine ähnlich positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel wie manche Medikamente und beugen so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor (aus: fit! Das Gesundheitsmagazin der DAK 1/2023)

51 %

51 % der Deutschen tanzen, zumindest gelegentlich, in ihrer Freizeit. Am tanzfreudigsten sind Menschen über 60 (59 %) und zwischen 18 und 29 (56 %). (aus: SINUS-/YouGov 2017)

ÜBUNG: ENTLASTUNG DES SCHULTERGELENKS

Setze dich aufrecht auf die Vorderkante eines Stuhls. Die Beine sind im 90°

Winkel aufgestellt, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Drücke jetzt die Schultern nach unten. Dabei spürst du einen leichten Zug in der Wirbelsäule. Halte die Position 10 – 60 Sekunden und löse sie dann langsam wieder.

KURKUMA

Die gelbe Wunderknolle enthält ein besonders starkes Antioxidans – das Curcumin! Es kann aber nicht nur Entzündungen lindern, sondern einiges mehr:

1. Aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung kann Kurkuma auch Schmerzen lindern.
2. Durch seine antioxidativen Eigenschaften reduziert es Schäden durch freie Radikale und kann somit auch die Schilddrüse vor oxidativem Stress schützen.
3. Kurkuma stimuliert und stärkt das Immunsystem, indem es die Produktion von Antikörpern fördert.
4. Es kann helfen, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken und somit das Risiko von Herzerkrankungen reduzieren.
5. Kurkuma kann die Bildung von Nervenzellen fördern und die

Freisetzung von bestimmten Neurotransmittern erhöhen.

6. Es unterstützt die Verdauung, indem es die Produktion von Verdauungsenzymen fördert.

(aus: Medumio-Gesundheitsakademie)

REZEPT:

PFANNKUCHEN MIT KRÄUTERMIX

Zutaten: 20g gemischte Kräuter, 1 Ei, 125ml Milch, 50ml Mineralwasser, 100g Dinkelmehl, Salz, 2EL. Bratöl, 2 gekochte Eier, 200g Ziegenfrischkäse, Pfeffer, 1 Birne, 2 Handvoll Sprossen, 1 Handvoll Feldsalat.

Kräuter grob hacken. Mit Ei, Milch und Mineralwasser fein pürieren.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander 4 Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.

Gekochte Eier schälen, grob hacken und mit Ziegenfrischkäse vermengen. Salzen und pfeffern.

Birne halbieren, entkernen und in feine Spalten schneiden. Sprossen abbrausen, Feldsalat waschen. Alles trocken tupfen.

Pfannkuchen mit der Ei-Creme bestreichen. Mit Birne, Sprossen und Feldsalat belegen. Pfannkuchen aufrollen und servieren!

AKTIONEN IM JUNI:

**Jetzt starten und erst im
September zahlen!**

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