

Menschen kommen und gehen, aber die Person im Spiegel wird immer da sein.

Sei gut zu ihr!

(Sarah Desai)



(Foto privat)

Wir wünschen dir eine wunderschöne Sommerzeit.

Dein vital und bewegt Team

SO PASST DU DEIN TRAINING AN DEINEN ZYKLUS AN

Du kennst das sicherlich auch: Letzte Woche warst du richtig gut drauf beim Training und heute fällt dir das gleiche Training so viel schwerer. Letzte Woche kamst du super klar mit deinem Ernährungsplan und diese Woche hast du dauernd Heißhunger und wirst nicht

richtig satt. Dahinter könnten deine Hormone stecken. Und das ist ganz normal. Denn unsere Hormone schwanken im Zyklusverlauf und beeinflussen deine Kraft, deine Ausdauer, deinen Kalorienbedarf, deinen Grundumsatz, deine Fettverbrennung und die Fähigkeit, Muskulatur aufzubauen. Deshalb ist es sinnvoll, dein Trainingsprogramm an die hormonellen Veränderungen deines Zyklus anzupassen.

Menstruation (Tag 1-5): Sanfte Bewegungen wie Spaziergänge, Stretching, sanftes Faszientraining, Yin Yoga. Auch Atemübungen wirken entkrampfend und helfen der Gebärmuttermuskulatur, besser zu durchbluten und zu entspannen.

Follikelphase (ca. Tag 5-12): Du hast mehr Energie, vor allem für lange und intensive Ausdauertrainings. Je mehr du dich der Zyklusmitte bzw. Ovulationsphase näherst, desto intensiver und kräftiger kannst du trainieren. Es ist eine gute Zeit für intensivere Kraft-, Intervall- oder HIIT-Trainings.

Ovulationsphase (ca. Tag 12-17): Am Eisprung erreicht Testosteron seinen Peak, so dass nun die perfekte Zeit ist für: Muskelaufbau und Krafttraining mit Zusatzgewichten, intensive Workouts, hochintensives Intervalltraining (HIIT), Spinning oder kraftvolle Sprints.

Lutealphase (ca. Tag 17-28): Viele Frauen haben in dieser Zeit des Zyklus

spürbar weniger Energie und sind öfter müde. Am besten unterstützt du nun Körper und Hormonsystem mit: Yoga, Wanderungen, Entspannungseinheiten, Mobilitäts- oder Faszientraining.

(aus: rabea.kiess.hormoncoach auf Instagram)

PETERSILIE: WOHLTAT FÜR DIE BLASE

Das aromatische Küchenkraut liefert nicht nur eine hohe Dosis immunstärkendes Vitamin C sowie Vitamin K für Blutgerinnung und Knochen. Was kaum einer weiß: Blätter und Wurzel der Petersilie enthalten ätherisches Öl mit den Substanzen Myristicin oder Apiol. Die Pflanze wirkt harntreibend, entwässernd, blutreinigend, antimikrobiell, hilft bei Nierengriß und erfrischt den Atem. Aus getrockneter und zerkleinerter Wurzel der Petersilie (Apotheke) lässt sich z.B. ein Heiltee gegen Blasenreizung oder zur Unterstützung bei Fastenkuren herstellen: Zwei Gramm auf 150 ml kochendes Wasser, 1-3 Tassen pro Tag in kleinen Schlucken trinken. Vorsicht: Sobald Petersilie blüht, wird sie ungenießbar. In der Schwangerschaft sowie bei Herz- und Nierenschwäche Verzehr mit dem Arzt besprechen.

(aus: my life vom 1. März 2023)

SCHLUCKTRICK FÜR PILLEN

Ist ein Schmerzmittel nötig, sollte man es mit ausreichend Wasser einnehmen und sich dann auf die rechte Seite legen. Forscher der Johns Hopkins University in den USA haben in einer Simulation belegt, dass die Tablette dadurch schneller zum Magenausgang befördert wird und sich innerhalb von zehn Minuten auflöst. Wirkstoffe gelangen so etwa 2,3-mal schneller ins Blut als im Stehen. In aufrechter Haltung braucht es etwa 23 Minuten, bis die Wirkung einsetzt. Nach der Einnahme auf der linken Seite zu liegen, hat den gegenteiligen Effekt: Tabletten lösen sich dadurch erst nach 100 Minuten auf. (aus: my life vom 1. März 2023)

INSPIRATION FÜR DEN MONAT

Ändere deine Gewohnheiten und lasse dich auf neue Erfahrungen ein: Verlasse z.B. das Haus zu einer anderen Zeit und treffe so andere Menschen als sonst. Oder erledige Dinge mal nur mit der linken Hand. Probiere es aus!

40100

Physiotherapiepraxen gibt es mittlerweile in Deutschland. 2018 waren es erst 35000. (aus: Barmer-Heilmittelreport 2022)

ÜBUNG: OBERKÖRPERSTRECKU NG FÜR BRUST / RUMPF

1. Lege dich auf den Bauch. Dabei lang strecken. lege die Hände an den Körper, dein Kopf schwebt über dem Boden. Jetzt den Oberkörper anheben und wieder senken. Spanne dabei die Bauchmuskulatur an. Kopf und Rücken nicht hängen lassen. 10-mal wiederholen.
2. Nun die Arme seitlich anwinkeln und den Oberkörper vom Boden abheben. Die Schultern und Arme nach hinten oben ziehen. Im Wechsel heben und senken. 10-mal wiederholen.

REZEPT: FRITTATA

Zutaten für 4 Personen: 1kg

Kartoffeln, 150g Baby-Möhren, 150g grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 4EL Sonnenblumenöl, 6 Eier (Größe M), Salz, Pfeffer. 100g Goudakäse

1. Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Möhren schälen. Bohnen waschen, putzen und je nach Größe halbieren. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Nach ca. 3 Minuten Möhren dazu geben. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
2. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Öl in eine heiße ofenfeste Pfanne (unten ca. 24 cm, oben ca. 28 cm Durchmesser) geben. Kartoffeln darin ca. 15 Minuten unter Wenden braten. Zwiebel, Möhren und Bohnen dazu geben und weitere ca. 10 Minuten braten.
3. Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse grob raspeln und unterrühren. Eimischung in die Pfanne gießen und bei niedriger Hitze stocken lassen, bis die Ränder fest werden. Frittata im vorgeheizten Backofen (Umluft 175°C) weitere ca. 15 Minuten stocken lassen, bis die Eimasse fest ist und die Frittata goldbraun. Guten Appetit! (www.lecker.de)

AKTION IM JULI

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

Nur für Neumitglieder mit einem Jahresvertrag.

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