(Foto privat)

Du kannst nur aufblühen, wenn du dir genügend Zeit nimmst, dich zu nähren und zu gießen.
Tu dir selbst Gutes!

Dein vital und bewegt Team

DIESE WIRKUNG HAT ÜBERMÄßIGES TRAINING AUF DEINE HORMONE

Was ist das Erste, was du tun würdest, wenn deine Jeans nicht mehr passen? Vermutlich steht Sport ganz oben auf deiner Liste, oder? Sport ist zwar gesund, aber nicht im Übermaß und erst recht nicht, wenn du keinen Raum für Regeneration hast, wenn es keine trainingsfreien Tage gibt oder regeneratives Training wie Yoga, Stretching, Spazierengehen oder Faszientraining. Und wenn du dann auch noch zu wenig isst, im Verhältnis zu dem hohen Energiebedarf, den du bei einem hohen Trainingspensum hast, dann gerät dein Körper in den „Fight or Flight“ Modus, wo er beginnt, Eierstöcken, Schilddrüse und Verdauungsorganen Energie abzuziehen für überlebensnotwendige Prozesse. Werden zu viele Stresshormone durch übermäßige körperliche Belastung ausgeschüttet, kann das auch Blutzuckerschwankungen, Heiß-) Hunger und die Speicherung von Körperfett verstärken. Hohe Cortisol- und Blutzuckerspiegel können chronische Entzündungen verursachen, die den Darm, das Immunsystem und auch das Hormonsystem aus dem Takt bringen und Zyklus- und Hormonbeschwerden führen können. Sehr ambitionierte Hobbysportlerinnen oder Leistungssportlerinnen haben nicht selten mit Zyklusbeschwerden, ausbleibenden Perioden oder auch Schilddrüsenproblemen zu kämpfen. Zudem kann es durchaus sein, dass du trotz des vielen Sports Probleme hast, abzunehmen und das Körperfett sich an deinen Hüften, Bauch oder Oberschenkeln festbeißt.

Tipp: Leg deine Verbissenheit ab und gib deinem Körper und deinem Nervensystem genug Ausgleich durch ausreichend Schlaf, Entspannungsübungen, regeneratives Training und vor allem: regelmäßige nähstoffdichte Mahlzeiten mit einem guten Verhältnis aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, damit der Körper genug Energie zur Verfügung hat.
(aus: rabea.kiess.hormoncoach auf Instagram)

WARUM MÜCKEN STECHEN

Manchmal hilft der Blick aufs große Ganze: Mückenweibchen benötigen Proteine, um Eier bilden zu können. Das Eiweiß nehmen sie über das Blut von Menschen oder Tieren auf. Aber warum sollten sich Mücken überhaupt mit unserer unfreiwilligen Unterstützung fortpflanzen? Auch sie erfüllen eine Funktion im Ökosystem. Sie bestäuben Blüten so wie Bienen oder Schmetterlinge. Denn Nektar ist ihre Hauptnahrungsquelle, Blut ist für das Weibchen nur Ergänzungsfutter in einer besonderen Lebensphase. Die Larven, die in Gewässern heranwachsen, filtern das Wasser. Und zu guter Letzt dienen Mücken bzw. die Larven als Nahrung für Fische, Frösche, Salamander, Eidechsen und Vögel.
(aus: alverde vom Juni 2023)

Club-News

August 2023

Inspiration für den Monat

Schenke einer fremden Person ein Lächeln: Hast du schon einmal ausprobiert welche Wirkung es hat, einer völlig fremden Person ein Lächeln zu schenken? Auf der Straße, im Supermarkt, im Zug oder bei einem Spaziergang? Lächeln wirkt nicht nur auf die eigene Seele, sondern auch auf die Seele des Gegenübers. Probiere es aus!

6 – 8 Prozent

unseres Körpergewichts macht unser Blut aus.

(aus: alverde vom Juni 2023)

Übung für das Gleichgewicht

Linienstand: Stelle einen Fuß vor den Standfuß. Die Ferse des vorderen Fußes berührt die Zehen des hinteren Fußes. Halte diese Position so lange wie möglich.

Versuche dann Fuß vor Fuß auf einer imaginären Linie zu gehen. Mit den Händen kannst du dich dabei gerne ausbalancieren.

Schwieriger wird es, wenn du die Augen dabei schließt, du den Kopf in den Nacken legst, den Kopf mit geschlossenen Augen in den Nacken legst oder den Fuß hinter den Standfuß setzt.

Achtsamkeitsübung

Nehme dir eine pflegende und wunderbar duftende Handcreme. Verteile etwas der Creme auf deine Hände und nehme dir jetzt ganz bewusst Zeit, die Creme in deine Hände einzumassieren. Erst die Handinnenflächen, dann die Handrücken, jeden Finger einzeln und auch die Räume zwischen den Fingern. Wie fühlt es sich an? Wie riecht es? Siehst du noch Reste der Creme? In diesem Moment geht es nur und ausschließlich darum, deine Hände einzucremen. Dies ist deine Zeit. Nimm sie dir ;-)

Rezept: Pfirsich-Forellen-Salat

Zutaten für 2 Personen: 2 Pfirsiche, 1 Romana Salatherz, 0,5 Bund Basilikum, 125 g geräucherte Forelle, 3 TL Kapern, 150 g Cherrytomaten, 4 Scheiben Vollkornbrot 6 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

1. Salat waschen und klein schneiden. Tomaten putzen und halbieren. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Pfirsiche waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
2. Die Forelle in kleine Stücke schneiden.
3. In einem Glas Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen.
4. Kapern mit in die Salatschüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Die Forelle dazugeben.
5. Zusammen mit dem Vollkornbrot servieren.

Guten Appetit!

Pro Portion 411 kcal, 21 g Eiweiß, 15 g Fett, 47 g Kohlenhydrate

(www.sevencooks.com)

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

Aktion im August

Klangmeditation mit Angelika

Mittwoch, 23.08.23 um 19.15 Uhr

Bitte eine warme Decke mitbringen!

Kosten: 5,00 €