



(Foto: pixabay.com)

**Ein positiver Gedanke
morgens kann deinen
ganzen Tag verändern.**

**Frage dich deshalb, worauf
du dich heute freust. Ist es
vielleicht der Besuch in
unserem Club? ;-)**

Wir freuen uns auf dich!

Dein vital und bewegt Team

IST LACHEN GESUND?

Beim Lachen werden vom Kopf zum Bauch rund 300 Muskeln angespannt, allein 17 im Gesicht. Richtiges Lachen stellt ähnlich hohe Anforderungen wie Leistungssport. Das merkt man spätestens am Morgen nach einem lustigen Abend am Muskelkater in der Bauchregion.

Durch die schnelle Atmung erhöht sich der Gasaustausch um ein Dreifaches. Das Zwerchfell spannt sich, dadurch dehnen sich die Lungenflügel. Wenn wir

dann laut loslachen, pressen wir den Atem stoßartig mit 100 km/h aus der Lunge heraus. Beim Lachen nimmt die Lunge viel Luft auf. Der Sauerstoff gelangt in die roten Blutkörperchen. Das Herz schlägt schneller und pumpt das sauerstoffreiche Blut durch den Körper. Für kurze Zeit ist der Organismus sehr aktiv. Der Stoffwechsel wird angeregt. Nach der Aufregung durch den Lachanfall entspannt sich der Körper wieder. Die Arterien weiten sich, der Blutdruck sinkt wieder, es folgt ein Entspannungszustand. Lachen wird auch medizinisch eingesetzt: Herzinfarktpatienten lachen unter ärztlicher Aufsicht, verringern dadurch ihren Blutdruck und damit die Gefahr eines erneuten Infarktes. Mit dem Lachen kommt das Wohlbefinden. Das kann nicht nur subjektiv empfunden, sondern auch biologisch belegt werden. Im limbischen System, einer Region im Gehirn, liegt das Zentrum für Gefühle. Hier werden während des Lachens Glückshormone (Endorphine) produziert, die in die Blutbahn gelangen. Das merken wir daran, dass die Stimmung steigt. Aber Lachen bewirkt noch etwas anderes im Körper: Während Endorphine freigesetzt werden, wird die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt. Die kurzzeitigen Veränderungen im

Hormonhaushalt können so stark sein, dass sie helfen Schmerzen zu lindern. Sogar das Immunsystem wird durch das Lachen angeregt. Antikörper werden neu gebildet. Lachen hat also mindestens drei positive Auswirkungen auf den Körper: Die Abwehrkräfte werden gestärkt, der Stresspegel sinkt und zudem bringt der Hormonschub (aus: www.planet-wissen.de)

6 HORMONSTÖRER, DIE DU ÜBER DIE ERNÄHRUNG REDUZIEREN ODER ELIMINIEREN KANNST

1. Blutzuckerschwankungen und Insulinresistenz
2. Energiemangel durch Kalorienrestriktion
3. Nährstoffmangel durch einseitige Ernährung und Diäten
4. Chronisch stille Entzündungen
5. Hormonwirksame Umweltgifte
6. Entgiftungsstörungen durch eine überlastete Leber

Deine Ernährung ist die Basis für einen gesunden Hormonhaushalt. Deine Hormone sind auf die Lebensmittel angewiesen, die du isst. Natürliche, unverarbeitete, nährstoffdichte Lebensmittel liefern die wesentlichen

Bausteine zur Bildung, Umwandlung und Entgiftung von Hormonen und beeinflussen damit das gesamte hormonelle Gleichgewicht in deinem Körper.

Daher gilt bei Hormonbeschwerden immer: Starte bei deiner Ernährung! (aus: rabea.kiess.hormoncoach)

INSPIRATION FÜR DEN MONAT

Wie lange ist es her, dass du dich einem Hobby gewidmet hast? Welche Tätigkeit hat dir früher immer Freude gemacht, dir Energie zugeführt, dich glücklich gemacht? Falls du ein solches Hobby hattest, hör auf, Dir einzureden, dass du keine Zeit mehr dafür hast.

Belebe dein altes Hobby wieder, denn es ist wichtig, sich regelmäßig mit Dingen zu beschäftigen, die einen glücklich machen.

Was hat dir früher große Freude bereitet?

400 MAL

Bis zu 400 mal lacht ein Kind am Tag, ein Erwachsener nur rund 15 mal.

(aus: alverde vom Juli 2023)

ÜBUNG

ZUR DEHNUNG DER SCHULTERMUSKULATUR

Überkopfdehnung: Führe den gebeugten Arm hinter den Kopf. Fasse mit der anderen Hand den Ellenbogen und ziehe ihn Richtung gegenüberliegendem Ohr, bis du einen leichten Widerstand spürst. Halte diese Position für ca. 10 Sekunden und wechsele dann die Seite. **Dehnung in Schulterhöhe:** Lege eine Hand auf die gegenüberliegende Schulter und hebe den Ellenbogen in Schulterhöhe an. Mit der freien Hand greifst du nun nach dem Ellenbogen und ziehst diesen zur gegenüberliegenden Schulter, bis du einen leichten Widerstand spürst. Halte diese Position für ca. 10 Sekunden und wechsele dann die Seite.

REZEPT:

FRIEDENSKUCHEN

Zutaten für sehr viele Personen:

Liebe: etwas

Humor: etwas

Verständnis: etwas

Toleranz: etwas

Blumenstrauß: 1

Man nehme 12 Monate, putze sie sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Neid und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht. Jeder Tag wird dann einzeln angerichtet aus einen Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor. Man füge einen gehäuften Esslöffel Optimismus hinzu, vier Esslöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt. Dann wird die ganze Masse reichlich mit Liebe übergossen. Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen, kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit. Guten Appetit!

Pro 100 g: 199 kcal, 20,5 g Eiweiß, 4 g Fett, 19,6 g Kohlenhydrate

(www.kochbar.de)

AKTION IM SEPTEMBER

Klangmeditation mit Angelika

Freitag, 22.09. um 19.15Uhr

Bitte eine warme Decke mitbringen

5€ für Mitglieder

8€ für Nichtmitglieder

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