

## Was du heute tust, kann dir morgen guttun.

Was kannst du heute/jetzt tun, damit es dir morgen gut geht? Früh schlafen? Ein Buch lesen? Die Steuererklärung endlich machen? Sport treiben? Egal was es ist: tu es! Und genieße die Früchte deiner Arbeit.

Dein vital und bewegt Team

## SÜBIGKEITEN VERÄNDERN UNSER GEHIRN

Warum können wir von Schokoriegeln und Co. nicht die Finger lassen? Forschende des Max-Planck-Instituts für Stoffwechselforschung in Köln haben, in Zusammenarbeit mit der Yale University, jetzt nachgewiesen, dass Lebensmittel mit hohem Fett- und Zuckergehalt unser Gehirn verändern: Wenn wir regelmäßig auch nur kleine Mengen davon essen, lernt das Gehirn, auch weiterhin genau diese Lebensmittel konsumieren zu wollen. Um dies These zu überprüfen, gaben die Forschenden einer Gruppe von Probanden über acht Wochen zusätzlich zu ihrem normalen Ernährungsplan pro Tag einen kleinen Pudding, der viel Fett

und Zucker enthielt. Die andere Gruppe erhielt einen Pudding, der zwar die gleiche Kalorienzahl, aber weniger Fett enthielt. Vor und während der acht Wochen wurde die Hirnaktivität der Probanden gemessen. Die Antwort des Gehirns auf fett- und zuckerreiche Nahrung war in der ersten Gruppe nach acht Wochen stark erhöht. Dabei wurde besonders das dopaminerge System aktiviert, also die Region im Gehirn, die für Motivation und Belohnung zuständig ist. „Unsere Messungen der Gehirnaktivitäten haben gezeigt, dass sich das Gehirn durch den Konsum von Pommes und Co. neu verdrahtet. Es lernt unterbewusst, belohnendes Essen zu bevorzugen. Durch diese Veränderungen im Gehirn werden wir unbewusst immer die Lebensmittel bevorzugen, die viel Fett und Zucker enthalten“, erklärt Marc Tittgemeyer, der die Studie leitete. Während des Studienzeitraums nahmen die Probanden nicht mehr an Gewicht zu als die Probanden der Kontrollgruppe und auch ihre Blutwerte, wie Blutzucker oder Cholesterin, veränderten sich nicht. Die Forschenden nehmen aber an, dass die Vorliebe für zuckrige Nahrungsmittel auch nach Ende der Studie anhalten wird.

(aus: Gesundheitskompass, Beilage der LZ 6/23)

## INSPIRATION FÜR DEN MONAT

### Brezele dich heute mal so richtig auf!

Bestimmt ist dir auch schon aufgefallen, dass du dich – wenn du dich bewusst für dein Lieblingskleidungsstück entscheidest – besser fühlst. Du denkst positiver über dich, deine Körperhaltung verändert sich und du hast eine selbstbewusstere Ausstrahlung. Darüber hinaus spiegelt unsere Kleidung ebenso unsere aktuelle Gemütslage wider.

Wie möchtest du dich fühlen? Unterstütze dieses Gefühl dann aktiv mit der Auswahl deiner Kleidung.

## RÄTSEL

Ich habe 13 Herzen, aber sonst keine anderen Organe. Was bin ich?

(Auflösung: Kartenspiel)

## NABELPFLEGE

2.368 Bakterienspezies fanden Forscher in 60 Bauchnabeln. Und die mögen es bekanntlich feuchtwarm. Daher: trocken tupfen oder föhnen nach dem Duschen nicht vergessen.

(aus: dm-Magazin alverde 06/23)

## ÜBUNG: GEGENGLEICHES ARMSCHWINGEN

Bei dieser Übung führen beide Arme unabhängig voneinander gegenläufige Bewegungen durch. Dabei sind Konzentration und Körperbeherrschung gleichermaßen gefordert.

So geht's: Stelle dich aufrecht hin, die Beine stehen dabei etwa hüftbreit und die Füße parallel. Nimm beide Arme über den Kopf nach oben. Lasse zunächst einen Arm locker und entspannt in Vorwärtsrichtung neben dem Körper kreisen. Dann lasse den anderen Arm allein in einer Rückwärtsbewegung kreisen. Wenn die Teilbewegungen einzeln klappen, kannst du beide Bewegungen miteinander kombinieren und die Arme gegengleich schwingen. Dabei treffen sich beide Arme jeweils im höchsten Punkt über dem Kopf. Du kannst variieren, indem du die Richtung der Armbewegung wechselst oder die Arme abwechselnd schneller und langsamer schwingst.

## BLASENENTZÜNDUNG

Frauen mit unkomplizierter, wiederkehrender Blasenentzündung können davon profitieren, vorbeugend Cranberry-Präparate zu schlucken. Erneute Infekte treten verzögert oder gar nicht mehr auf, zeigen Studien, die Cranberry mit Scheinpräparaten verglichen.

(aus: Apotheken Umschau 05/22)

## LIEBLINGSREZEPTE UNSERER MITGLIEDER: ASIATISCHE SPITZKOHL- HÄHNCHEN-PFANNE

Für 2 Personen: 1 kleiner Spitzkohl ca. 500 g, 1 kleine rote Paprika, 150 g braune Champignons, 250 g Hähnchenbrustfilet, 3 EL Öl, 1 Stück Butter, Salz, Pfeffer, 100 ml Geflügelfonds, 3 TL Speisestärke, 1 oder ½ kleine Flasche 25 cl Weißwein, 2 EL Sojasauce, 2 EL Chili Sauce Bamboo Garden, 2 EL Teriyaki, wer mag ¼ Bund Koriandergrün, 100 g Basmatireis

1. Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und in breite Streifen schneiden.

2. Paprika in Streifen schneiden, Champignons putzen und in vier Stücke schneiden, Hähnchenfleisch in Streifen schneiden.

3. Öl und Butter in einer breiten Pfanne oder im Wok heiß werden lassen. Das Fleisch dazu geben und braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch heraus nehmen.

4. Paprika und Champignons in die Pfanne geben und anbraten. Salzen und pfeffern und ebenfalls heraus nehmen.

5. Spitzkohl in der Pfanne anbraten. Eventuell noch etwas Butter oder Öl hinzu, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch, Paprika und Champignons wieder hinzu geben. Mit dem Fonds ablöschen, die Hälfte des Weißweins dazu geben, Sojasauce, Chili Sauce und Teriyaki ebenfalls.

Rest Weißwein mit der Speisestärke verrühren, dazu geben, unter Rühren einmal aufkochen lassen und 8-10 Minuten leicht köcheln lassen.

Wer mag am Ende mit Korianderblättern bestreuen.

Guten Appetit wünscht unser Mitglied Ingrid Aßmann!

## AKTION IM NOVEMBER

FELDENKRAIS-Kurs am Abend:

„Becken und Hüftgelenke“

**Montag, 19 – 20 Uhr**, 13. bis 27.11.23

Kursblock: 3 Termine 33 €

Teilnahme an einzelnen Terminen: 13 €

## 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