

**Herr, setze dem Überfluss Grenzen  
und lasse die Grenzen überflüssig werden.  
Lasse die Leute kein falsches Geld machen  
Aber auch das Geld keine falschen Leute.  
Nimm den Ehefrauen das letzte Wort  
Und erinnere die Ehemänner an ihr erstes.  
Schenke unseren Freunden mehr Wahrheit  
Und der Wahrheit mehr Freunde.**

**Bessere solche Beamten, Geschäfts- und Arbeitsleute,  
die wohl tätig, aber nicht wohlütig sind.  
Gib den Regierenden ein besseres Deutsch  
Und den Deutschen eine bessere Regierung.  
Herr, Sorge dafür, dass wir alle in den Himmel  
kommen.  
Aber nicht sofort.  
(Neujahrsgebet des Pfarrers von St. Lamberti,  
Münster 1883)**



(Foto: privat)

**Hab eine schöne Weihnachtszeit und  
komme gut ins Neue Jahr. Wir freuen uns  
darauf, dich auch in 2024 wieder in  
unserem Club zu sehen!  
Dein vital und bewegt Team**

## WIE HUSTE ICH RICHTIG?

Wir besitzen ein tief verästeltes Bronchialsystem. Die gesamte Oberfläche umfasst ungefähr 100 Quadratmeter – das entspricht etwa der Fläche eines Tennisplatzes. Allerdings ist dieses System nur am Anfang stabil. Je tiefer es geht, desto fragiler wird es. Die feinen Bronchien ganz am Schluss, kurz vor den Lungenbläschen, sind nur noch so dick wie die Mine eines Kugelschreibers und sehr empfindlich.

Nun stellen wir uns vor, dass wir husten müssen: Wir holen tief Luft, der Kehlkopf verschließt sich, die Atemmuskulatur zieht sich zusammen, der Kehlkopf öffnet sich wieder und schließlich schießt die Luft explosionsartig aus dem Körper. Immerhin mit 100 km/h. Wie ein Orkan. Das ist auch wichtig, um eventuelle Fremdkörper oder Schleim mitreißen zu können. Das Problem ist nur: Ist die Luft raus, entsteht ein Vakuum. Dadurch kollabieren die Bronchien. Im Klartext: Sie fallen in sich zusammen und dabei klatschen die jeweils gegenüberliegenden Häute der kleinen Bronchial-Verästelungen aufeinander. Dieses Gewebe ist sehr weich. Schnell entstehen Schwellungen und sogar kleine Risse. Normalerweise bräuchten diese Mini-Risse zwei bis drei Tage zur Regeneration. Stattdessen werden sie aber – gerade bei trockenem Reizhusten – dauerhaft weiter gereizt. Es reichen schon ein kühler Luftzug oder das Einatmen von Rauch und der Betroffene bekommt erneut einen Hustenreiz. Gibt man dem unkontrolliert nach, prallen die Schleimhäute aufeinander und die Wunden reißen wieder auf. Ein sich selbst unterhaltendes Husten entsteht.

Daher die Empfehlung: Zärtliches Husten! Nur so können wir vermeiden, dass die Schleimhäute immer und immer wieder aufeinanderprallen und so weiter gereizt werden. Das hilft besser als jedes Hustenmittel! Dafür pustet man vor dem Husten in die Faust. Dadurch sind die Backen gebläht und es verbleibt ein Rest Luft in den Lungen. Dieser Luftpuffer verhindert, dass die Schleimhäute brutal aufeinandertreffen

und ständig neu geschädigt werden. Richtig husten bedeutet also: zärtlich husten!

Ebenfalls empfohlen: Die Schleimhäute durch Gurgeln oder Inhalieren befeuchten. Warme Getränke sind hilfreich, da Luft- und Speiseröhre genau nebeneinander laufen und die Wärme so gut weitergegeben werden kann. Auch richtiges Atmen hilft gegen Reizhusten: lieber langsam und tief, als oberflächlich und schnell atmen.

(aus: happi-health 2/2019)

## INSPIRATION FÜR DEN MONAT

### Fertige eine Erfolgsliste an!

Wir neigen oft dazu, uns an Misserfolge zu erinnern, an Dinge, die schiefgelaufen sind. Dabei sind wir doch auch erfolgreich! Es gibt viele Tage, an denen es beruflich so richtig klappt, an anderen Tagen wiederum gelingt es uns mühelos, ein Lächeln auf die Lippen unserer Mitmenschen zu zaubern.

Erinnere dich! Und schreibe es am besten auch auf, was dir alles gelungen ist. Wo warst du heute, diesen Monat und in diesem Jahr erfolgreich? Bewahre deine Liste auf, um sie dir immer wieder anzusehen oder zu ergänzen 😊.

## RÄTSEL

Ein Instrument ohne Saiten und Tasten bin ich. Jeder hat es und kann auf mir spielen. Was bin ich? (Auflösung: *Stimme*)

## FIT IM KOPF: KOORDINATION

### TRAINIEREN

1. Daumen hoch: Bewege deine Fäuste vor und zurück, dabei jeweils einen Daumen nach oben strecken, den anderen in

die

### 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

Faust stecken. Wechsle jedes Mal die Seite, wiederhole mehrmals. Zu leicht? Schließe dabei die Augen.

2. Telefon – Pistole: Die Hände formen im Wechsel ein „Telefon“ und eine „Pistole“. Für das „Telefon“ sind Daumen und kleiner Finger der einen Hand gestreckt, die restlichen Finger eingeklappt. Für die „Pistole“ sind Zeigefinger und Mittelfinger gestreckt, die anderen Finger eingeklappt. Versuche, die Figuren zeitgleich zu wechseln.

## LIEBLINGSREZEPTE UNSERER

### MITGLIEDER:

## ROTE BETE SALAT

Für 4 Personen: 500 g Rote Bete, 1 rote Zwiebel, 15 Walnüsse, 1 Apfel, 2 EL Balsamico, 2 EL Olivenöl, 1 TL Blütenhonig, 1 TL geriebener Meerrettich, Salz und Pfeffer, eventuell Feta.

Zuerst die Rote Bete waschen und schälen. Dabei am besten Einweghandschuhe anziehen. Danach die Rote Bete auf der Reibe in grobe Streifen reiben. Die Zwiebel schälen, in halbe Ringe schneiden und dazugeben. Die Walnüsse knacken und grob hacken, ebenfalls zufügen. Danach den in Würfeln geschnittenen Apfel mit Balsamico, Olivenöl, Blütenhonig, Meerrettich, Pfeffer und Salz miteinander verrühren und unter die Rote Bete mischen. Bis zum Verzehr ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Guten Appetit wünscht unser Mitglied Marlies Wiek!

## AKTION IM DEZEMBER

FELDENKRAIS mit Ulrike am **Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr**

**Termine: 3.12. + 17.12.2023** (weitere Infos s. Pinnwand)

**Am Samstag, den  
23.12.2023 bleibt der Club  
geschlossen!**