

**Wir wünschen dir ein  
wundervolles, friedliches,  
glückliches, gesundes,  
erfolgreiches, unvergesslich  
schönes, hammermäßiges  
neues Jahr!**

**Dein vital und bewegt Team**

## MAGISCHE HELFER ZUM EINSCHLAFEN

Bereits kleine Anpassungen unserer abendlichen Routinen sowie die Atmosphäre im Schlafzimmer wirken sich positiv auf unseren nächtlichen Rhythmus aus – und sorgen für besseren Schlaf.

**Nüsse:** Dank ihres hohen Gehalts am Schlafhormon Melatonin können Walnüsse müde machen und die körpereigene Bildung des Hormons vorantreiben. Erdnüsse sind reich an Tryptophan, bereits eine geringe Menge fördert die Melatoninbildung. Bei beiden Nüssen benötigen wir nicht mehr als eine Handvoll.

**Nicht ins Bett:** Jedenfalls nicht zu früh: Das Bett sollte bei Schlafproblemen

nicht zum Fernsehen, Lesen oder Essen genutzt werden. Legen wir uns nur fürs Schlafen ins Bett, signalisiert das dem Körper, dass er jetzt zur Ruhe kommen soll.

**Bewegung:** Regelmäßiges Bewegen trägt zu einem gesunden Schlaf bei. Wenn wir täglich einen 30-minütigen abendlichen Spaziergang machen, erhalten wir nicht nur einen Rest Tageslicht und frische Luft, sondern werden überschüssige Energie los, die uns am Abend den Schlaf rauben würde. Auch ein beruhigender Yoga-Flow kann den Schlaf fördern.

**Temperatur:** Für besseren Schlaf kann auch das richtige Klima im Schlafzimmer sorgen. Die Zimmertemperatur sollte höchstens 18 Grad betragen.

**Raumduft:** Verwenden wir einen beruhigenden Raumduft aus hochwertigen, natürlichen ätherischen Ölen, kann uns das beruhigen und beim Einschlafen helfen. Gut geeignet sind z.B. Lavendel, Bergamotte oder Melisse.

**4-7-8-Technik:** Bei dieser beruhigenden Atemtechnik platziert du deine Zunge am Gaumen hinter den Vorderzähnen, schließt den Mund und atmet durch die Nase ein. Dabei zählst du bis vier. Sieben Sekunden den Atem anhalten. Danach acht Sekunden lang die gesamte Luft und alle Anspannungen

ausatmen. Wiederhole diese Atmung vier Mal.

**Rituale:** Die meisten Eltern kennen die Routine des Duschens, Zähneputzens und Vorlesens, um einem Kind den Übergang vom Tag in die Nacht zu erleichtern. Doch auch Erwachsene profitieren von Ritualen. Welches Ritual passt zu dir? Jeden Abend eine Tasse Gute-Nacht-Tee, ein paar Tropfen Lavendelöl auf dem Kopfkissen, ein schönes Buch lesen. Höre in dich hinein, was dir guttut. Die Kraft liegt in der täglichen Wiederholung.

(aus: happinez 01/2024)

## WELCHER SCHLAFTYP BIN ICH?

Lange Zeit sind Menschen in zwei Schlaftypen unterteilt worden: in Lerchen, die Frühaufsteher, und in die eher nachtaktiven Eulen. Der US-amerikanische Schlaf Forscher Michael Breus unterteilt vier neue Gruppen: **Wölfe:** Ihnen fällt es schwer, früh aufzustehen, fit werden sie am Abend. Den Energie-Höhepunkt erreichen sie gegen 19 Uhr. Dann beginnt für sie der Tag richtig. Zu Bett gehen ist selten vor Mitternacht.

**Bären:** Der Bär schläft gerne und viel und braucht morgens eher länger, um aus dem Bett zu kommen. Am Nachmittag wird er meist wieder

schlapp. Er folgt dem natürlichen Rhythmus von Sonnenaufgang und -untergang. Rund die Hälfte der Deutschen sind Bären.

**Löwen:** Der Löwe ist ein Frühaufsteher und sofort nach dem Aufstehen fit. Er erledigt Aufgaben gern noch vor der Mittagspause, wird dann etwas langsamer. Um 22 Uhr liegt er in der Regel im Bett – und ist damit alles andere als ein Partylöwe.

**Delfine:** Er hat einen leichten und oft zu wenig Schlaf. Das Leistungshoch ist beim Delfin am Morgen, der Abend schenkt ein weites Leistungshoch. (aus: happinez 01/2024)

## INSPIRATION FÜR DEN MONAT

**Befreie dich von Ballast!** Besitz kann eine große Belastung sein und dir Energie rauben. Streife einmal durch deine Wohnung und frage dich, welche Dinge du wirklich für dein tägliches Leben benötigst. Dinge, die dich glücklich machen, Dinge, mit denen du schöne Erinnerungen verbindest. Was benötigst du tatsächlich? Was ist unnötiger Ballast? Fange noch heute an, auszumisten!

## ÜBUNG:

### BEINMUSKULATUR KRÄFTIGEN

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, gerade im Rücken, Kopf und Hals lang. Die Beine stehen hüftbreit, die Füße sind auf den Fersen aufgestellt. Nun lege deine Hände auf die Innenseiten deiner Knie. Drücke mit den Knien nach innen, während du mit den Händen dagegen hältst. Halte diese Position 10 Sekunden und entspanne dann. Wiederhole die Übung zehnmal.

## LIEBLINGSREZEPTE

### UNSERER MITGLIEDER: HÄHNCHENSCHENKEL MIT GEMÜSE

Für 2-4 Personen: 800 g kleine festkochende Kartoffeln, 4-6 Möhren, 2 große Fenchelknollen, 4 Hähnchenkeulen, 2 Stiele Petersilie, 2 EL Schnittlauchröllchen, Salz und Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 150 ml

Gemüsebrühe, 4-6 Knoblauchzehen, 4-8 cm Ingwer, 4 Feigen

Kartoffeln und Möhren schälen, Kartoffeln längs halbieren, Möhren stifen. Fenchel waschen und in Spalten schneiden. Das Gemüse in einer tiefen Backform verteilen. Hähnchenkeulen waschen, trocknen, würzen und auf dem Gemüse verteilen. Petersilie hacken, ins Öl geben, salzen, pfeffern und über das Gemüse und die Keulen verteilen. Alles gut vermengen und wieder gleichmäßig verteilen. Knoblauch und Ingwer hacken und darauf verteilen. Im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze gut 45 Minuten goldbraun garen. Zwischendurch immer etwas Brühe angießen. Blech aus dem Ofen nehmen, die Feigen vierteln und darauf verteilen.

Guten Appetit wünscht unser Mitglied Sabine Meyer!

## AKTION IM JANUAR

**Freitag 26.01.2024, 19.15Uhr**  
**Klangmeditation mit Angelika**

**Bitte eine warme Decke**

**mitbringen!**

**Mitglieder 5€**

**Nicht-Mitglieder 8€**

## 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

*vital und bewegt*  
Fitness von Frauen für Frauen