

**Es gibt keine Ausreden.
Wenn du etwas wirklich
willst, findest du einen
Weg. Wenn nicht, findest
du eine Ausrede.**

**Die Reise zu deiner Traumfigur mag
herausfordernd sein, aber jedes
Hindernis ist ein Sprungbrett zum
Erfolg. Wenn du wirklich willst,
wirst du deinen Weg finden, egal
wie schwierig es erscheinen mag.**

Dein vital und bewegt Team

WISSEN DIE MEISTEN

NICHT

Die Gesundheit deines Darms beeinflusst deine Hormon Balance, deine Stimmung, dein Körpergewicht und deine Haut.

1. Der Darm reguliert deine Hormone:
Der Darm spielt eine große Rolle für dein hormonelles Gleichgewicht. Er reguliert z.B. die Schilddrüsen-, Cortisol-, Östrogen- oder Insulinspiegel. Wenn du Probleme mit diesen Hormonen hast, solltest du bei der

Darmgesundheit ansetzen.

2. Der Darm beeinflusst deine Stimmung und deine Psyche: Dein Darm kommuniziert über sein komplexes Nervensystem und über das Immunsystem mit unserem Gehirn. Ängste oder Depressionen lassen sich durch einen darmgesunden Lebensstil deutlich lindern.

3. Der Darm beeinflusst deine Haut: Schadstoffe und Keime können bei Darmstörungen leichter in unseren Körper gelangen. Das führt zu einer systemischen Entzündung, die Hautprobleme oder Hauterkrankungen verursachen kann. Es ist also viel entscheidender, bei der Darmgesundheit anzusetzen und die Haut von innen heraus zu heilen.

4. Der Darm reguliert dein Gewicht: Die Zusammensetzung der Mikroorganismen in unserem Darm entscheidet maßgeblich darüber, wie viele Kalorien wir aus der Nahrung aufnehmen und als Körperfett einlagern. Zudem werden auch Hunger- und Sättigungsgefühl von der Zusammensetzung der Darmbakterien gesteuert. Auch das ist ein Grund, warum einseitige Diäten im Gegensatz zu einer gesunden darm- und hormongesunden Ernährungsumstellung oft nicht nachhaltig sind.

Das Beste ist: Es ist gar nicht so

kompliziert, deinem Darm Gutes zu tun!

Der effizienteste erste Schritt ist, mehr unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel in deine tägliche Ernährung zu integrieren. Und jetzt lass es uns einfach halten (wir Frauen neigen dazu es zu verkomplizieren): Es hilft schon, die Äpfel, die du jede Woche kaufst, mal durch anderes Obst zu ersetzen – wie wär's mal mit Birnen, Grapefruit oder Mango? Oder wenn Gurke, Paprika und Tomaten die Klassiker in deinem Einkaufswagen sind – Kohlrabi, Radieschen, Karotten, Staudensellerie sind das perfekte Futter für deine Darmbakterien.

Je vielfältiger deine Ernährung, desto artenreicher dein Mikrobiom und desto wohler fühlst du dich in deinem wunderbaren Körper.

(aus: Newsletter Rabea Kiess vom 26.10.2023)

SONNE TANKEN

Sonne ist in den kalten Monaten hierzulande Mangelware. Nimm daher mit, was du bekommen kannst! Deine Haut produziert mithilfe des Sonnenlichts Vitamin D3, was unter anderem für die Immunfunktionen wichtig ist. In vielen Fällen wird über den Winter zusätzlich eine Nahrungsergänzung empfohlen. Denn die Eigenproduktion der Haut reicht bei

CLUB-NEWS

uns in der Regel nicht aus, unterstützende Lebensmittelquellen sind rar (fetter Seefisch, Leber) und Vitamin D-Mangel wird mit Immundefiziten und schweren Verläufen von Atemwegsinfekten in Verbindung gebracht.
(aus: Kerngesund 2023)

INSPIRATION FÜR DEN MONAT

Erinnere dich jeden Tag an Glücksmomente!

Die Gehirnforschung hat herausgefunden, dass bereits die bloße Erinnerung an Glücksmomente, gleichgültig wie lange sie zurückliegen, ein Glücksgefühl auslöst – und zwar ein ebenso intensives wie das ursprüngliche Erlebnis selbst. Das bedeutet nichts anderes, als dass wir jederzeit, wann immer wir wollen, Gefühle von Glück in uns entstehen lassen können. Einfach, indem wir uns an vergangene Glücksmomente erinnern.

Mache es dir zu deinem täglichen Ritual!

ÜBUNG: DEHNUNG DER BRUSTMUSKULATUR

Die Brustmuskulatur leistet einen wichtigen Beitrag zur Stabilisierung im oberen Rückenbereich, der Schultern und des Nackens. Übungen, die die Brustmuskulatur dehnen und kräftigen, verbessern die Beweglichkeit des Brustkorbs und die Atemtätigkeit. „Brustöffner“-Training trägt wesentlich zur Haltungsstabilität des Oberkörpers bei, beugt Rückenproblemen und „hängenden“ Schultern vor, sichert die freie Drehbewegung des Kopfes.

Stehe schulterbreit gerade aufgerichtet, Kopf und Hals lang. Die Arme weisen zur Rückseite des Körpers. Die Hände sind am Gesäß verschränkt, mit nach oben weisenden Handflächen. Nun strecke die Arme nach hinten durch und drehe die Handgelenke so, dass die Handflächen mit den verschränkten Fingern zum Boden weisen. Diese Bewegung dehnt die Brustmuskulatur wirksam. Halte diese Position 30 bis 60 Sekunden und entspanne dann. Wiederhole ein- bis zweimal.

FEBRUAR 2024

LIEBLINGSREZEPTE UNSERER MITGLIEDER: ROSENKOHL- SALAT

Für ca. 6 Personen:

1 kg Rosenkohl (geputzt und gewaschen), 2-3 EL Petersilie, 500 g Champignons (geputzt und gewaschen), Butter, 100 g Walnüsse (in der Pfanne geröstet), 5 EL Walnussöl (oder anderes, nur kein Olivenöl), 2-3 EL weißer Essig, 1-2 EL Ahornsirup oder Honig, Salz, Pfeffer.

Den Rosenkohl in Salzwasser bissfest garen und die Pilze in etwas Butter anschmoren, leicht salzen. Das abgetropfte Gemüse und die Pilze mitsamt der ausgetretenen Flüssigkeit in eine große Schüssel geben. Ein mildes Dressing mixen, mit dem Gemüse gut vermischen und ein paar Stunden durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die grob gehackten Walnüsse unter den möglichst zimmerwarmen Salat heben. Schmecken lassen.

Guten Appetit wünscht unser Mitglied
Regina Hetmann!

AKTION IM FEBRUAR

Feldenkrais mit Ulrike

Termine: 11.2. / 18.2.2024

jeweils Sonntag,

von 10:00 – 11:30 Uhr

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