

**„ Nimm die erste Stufe
voller Zuversicht.**

**Du brauchst nicht die ganze
Treppe zu sehen, mach
einfach nur den ersten
Schritt.“**

(Martin Luther King)

**Lass dich nicht von der Größe
deines Ziels einschüchtern. Habe
Vertrauen in dich selbst und glaube
daran, dass du mit jedem kleinen
Schritt deinem Ziel näherkommst.
Heute ist es zum Beispiel der
Besuch in unserem Sportstudio auf
dem Weg eine echte
„Sportskanone“ zu werden ;-)**

Dein vital und bewegt Team

SCHON MAL GEFASTET?

Stell dir vor, du beginnst jeden Tag in einer Welt, in der deine Nahrung oft mehr Chemikalien als Nährstoffe enthält.... Es gibt jedoch eine uralte

Praxis, die seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen Bestand hat: Das Fasten. Es ist mehr als nur der Verzicht auf Nahrung – es ist eine tiefgreifende Reinigung, Regeneration und Heilung deines Körpers.

Welche gesundheitlichen Vorteile hat das Fasten?

1. Förderung der Blutzuckerkontrolle durch Reduzierung der Insulinresistenz
2. Bekämpfung von Entzündungen für bessere Gesundheit
3. Verbesserung der Herzgesundheit

Folgende Fasten-Methoden gibt es:

1. **Intermittierendes Fasten (16/8-Methode):** Bei dieser Methode isst man täglich in einem 8-Stunden-Fenster und fastet die restlichen 16 Stunden.
2. **5.2-Diät:** An zwei Tagen in der Woche wird die Kalorienaufnahme stark reduziert, während an den anderen fünf Tagen normal gegessen wird.
3. **Alternierendes Fasten:** Hierbei wechseln sich Fastentage, an denen wenig oder keine Nahrung aufgenommen wird, mit Tagen normaler Nahrungsaufnahme ab.
4. **Warrior-Diät:** Diese Methode beinhaltet ein tägliches Fasten von 20 Stunden, gefolgt von einer vierstündigen Essensphase am Abend.

5. **OMAD (One Meal A Day):** Bei dieser extremen Form des intermittierenden Fastens wird nur eine Mahlzeit pro Tag gegessen.

6. **Saftfasten:** Hierbei werden feste Nahrungsmittel vermieden und nur frisch gepresste Säfte getrunken.

7. **Fasten nach Buchinger:** Eine mildere Form des Fastens, bei der neben Wasser auch Tee, verdünnte Säfte und Brühen erlaubt sind.

8. **Trockenfasten:** Hierbei wird auf jegliche Nahrung und Flüssigkeit verzichtet, was nur für sehr kurze Zeiträume empfohlen wird.

9. **Fasten nach F.X. Mayr:** Eine Kombination aus Fasten, Diät und verschiedenen Therapien zur Darmreinigung und -regeneration.

10. **Klassisches Wasserfasten:** Bei dieser traditionellen Fastenmethode wird ausschließlich Wasser getrunken, um die Autophagie nicht zu stören und eine tiefe körperliche Reinigung zu ermöglichen.

Zweifellos hat jede Methode ihre eigenen Vor- und Nachteile. Es ist wichtig, die richtige Methode basierend auf den individuellen Gesundheitszielen und Bedürfnissen auszuwählen. Doch die traditionelle Form des Fastens, bei der ausschließlich Wasser konsumiert wird, ermöglicht dem Organismus die tiefgreifendste körperliche und geistige

Reinigung. In der vollständigen Pause von der Verdauung kann sich der Körper vollständig auf die Entgiftung und Regeneration konzentrieren.

(aus: Medumio Gesundheitsakademie 11/23))

DIE GUTE ALTE WÄRMFLASCHE

Hast du gewusst, dass Salz quasi die geheime Zutat ist, damit die Wärmflasche länger warm bleibt? Einfach einen Teelöffel Salz zum Wasser hinzu geben, denn Salzwasser kann die Wärme länger speichern.

Außerdem ist 60 Grad die ideale Wassertemperatur für die Wärmflasche. Dafür kochendes Wasser rund 20 Minuten abkühlen lassen.

(aus: alverde 12/2023)

INSPIRATION FÜR DEN MONAT

Wer liegt dir am Herzen?

Achte diesen Monat besonders darauf, was die wichtigen Menschen in deinem Leben so einzigartig für dich macht. Es

muss nicht nur dein Partner oder deine Partnerin sein. Es können auch eine gute Freundin, eine enge Vertraute oder eine liebe Nachbarin sein.

Wenn du dir das bewusst machst, stellst du die individuellen Besonderheiten dieser Menschen in den Fokus und begegnest diesen Personen auch so. Gib diesem Monat die Chance zu zeigen, wer dir wirklich wichtig ist.

ÜBUNG:

YOGA AN DER WAND

Etwas eine Beinlänge entfernt von der Wand aufstellen. Die Handflächen an die Wand legen und mit ihnen nach unten gleiten, bis Oberkörper und Beine ungefähr einen rechten Winkel bilden. Mit den Armen gefühlt die Wand wegschieben. Bauch anspannen. Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Das linke Bein anheben und die Ferse nach hinten drücken. Mit der Fußsohle eine imaginäre Wand wegschieben. Mit der anderen Seite wiederholen.

Dauer: Fünf Atemzüge je Seite.

Stärkt Po, Rücken, Schultern und Arme. Wichtig: Bein und Oberkörper bilden einen rechten Winkel.

(aus: alverde 12/2023)

LIEBLINGSREZEPTE UNSERER MITGLIEDER: FISCH-AUFLAUF

Für 2 Personen:

350 – 400 g Fischfilet (z.B. Kabeljau oder Rotbarsch)

1 Stange Lauch

1 Flasche Cremefine (7 oder 15% Fettgehalt)

1 Scheibe Schafskäse oder Feta

Salz, Pfeffer, Zitrone, evtl. körniger Senf

Den Fisch waschen, salzen, pfeffern, säuern. Lauch in Ringe schneiden. Den Feta würfeln. Den Fisch in eine Auflaufform legen, die Lauchringe darüber verteilen, mit Feta bestreuen und Cremefine dazu geben (Cremefine eventuell mit etwas körnigem Senf verrühren).

Im vorgeheizten Backofen bei 160 -180 Grad ca. 20 Minuten garen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Wildreis.

Guten Appetit wünscht unser Mitglied Angelika Dawils!

AKTIONEN IM MÄRZ

Feldenkrais mit Ulrike

Sonntag, 3.3. + 17.3.24

jeweils 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Tag der offenen Tür am 11.3.24!

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