

**„Ich bin 46 Jahre alt. Mein Knie ist 85 und mein Rücken wird morgen 104!“**

**Wer kennt es auch?**

**...und darum ist es genau richtig, dass du regelmäßig zu uns kommst und Sport machst ;-).**

**Weiter so!**

**Dein vital und bewegt Team**

## KAFFEE UND HORMONE

Gerade für Frauen, die unter Müdigkeit und Erschöpfung leiden, ist Kaffee oft die einzige Möglichkeit, wach über den Tag zu kommen. Das Problem ist: Kaffee manövriert uns immer weiter in den Teufelskreis aus Erschöpfung, Aufputschen, Blutzuckerschwankungen, Schlafstörungen.

**Wie beeinflusst Kaffee deinen Hormonhaushalt?**

1. Koffein veranlasst unsere Nebennieren, Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol auszuschütten. Da Frauen mit Hormonproblemen

oftmals unter chronisch erhöhtem Stresshormonspiegeln oder ausgelaugten Nebennieren leiden, kippt jede Tasse Kaffee Öl in's Feuer.

2. Je später am Tag du deinen Kaffee trinkst, desto schlechter bzw. weniger tief schläfst du. Tiefer Schlaf ist aber unerlässlich für ein ausgeglichenes Hormonsystem.

3. Koffein fördert Blutzucker- und Insulinschwankungen, die Nebennieren, Schilddrüse und Zyklushormone aus dem Takt bringen und Heißhunger, Gewichtszunahme, Müdigkeit und Unruhezustände verstärken.

4. Koffein beeinträchtigt die Aufnahme von Eisen, Magnesium, Vitamin D und Kalzium. Da Koffein ein mildes Diuretikum ist, kann es zu einem Verlust wasserlöslicher Nährstoffe wie B-Vitamine, insbesondere B1, B6 und Vitamin C, führen. Alle diese Nährstoffe sind für die normale Funktion der weiblichen Hormone von entscheidender Bedeutung.

**So trinkst du Kaffee, ohne deine Hormone zu belasten:**

Solltest du unter Erschöpfung, eventuell aufgrund einer Schilddrüsenunterfunktion oder Nebennierenschwäche, Schlafstörungen, Unruhe, Angst und Panikattacken oder Zyklus- und

Periodenstörungen leiden, empfehle ich dir, Kaffee ganz zu vermeiden oder deinen Kaffeekonsum so weit herunter zu fahren, dass du:

- ihn auf eine Tasse vormittags reduzierst und ihn
- nicht auf nüchternen Magen, sondern nach einer Mahlzeit trinkst.

Wenn du den Kaffee in dieser Menge und diesem Timing trinkst, behindert er am wenigsten die natürliche Cortisolausschüttung (die morgens am höchsten ist) und den Blutzuckerspiegel, weil du mit einer Mahlzeit immer auch Proteine und Fette einnimmst, die den Blutzucker stabiler halten.

Auch entkoffeinierter Biokaffee kann eine Alternative sein, ebenso grüner oder Matcha Tee.

(aus: Newsletter Rabea Kiess 11/23)

## WIESO TREIBEN FRAUEN WENIGER SPORT ALS MÄNNER?

Den Gender Pay Gap kennen wir mittlerweile. Aber hast du schon mal was vom Gender Exercise Gap gehört? Frauen sind tatsächlich weniger sportlich aktiv als Männer. Mit der Initiative „Move Her Mind“, die zum Weltfrauentag im März erschien, will

der Sportartikelhersteller ASICS helfen, diese „Bewegungslücke“ zu schließen. In einer umfassenden Studie hat ASICS herausgefunden, was Frauen daran hindert, Sport zu treiben: Nämlich vor allem praktische Gründe wie Zeitmangel (74%) oder hohe Kosten (52%). Ungefähr ein Drittel der befragten Frauen gaben aber auch an, dass sie sich nicht als fit genug empfänden oder dass das Umfeld sie einschüchtere. (aus: Hot Bowl, Newsletter by emotion 03/2024)

## INSPIRATION FÜR DEN MONAT

### Hast du ein Haustier?

Wie die Gehirnforschung herausfand, sind Berührungen besonders wirksam für unser Glückszentrum; wenn wir länger als 20 Sekunden einen Hund, eine Katze oder ein Kaninchen streicheln, werden körpereigene Endorphine ausgeschüttet, die uns richtig glücklich machen.

Wer mit einem Haustier als gutem Freund durch die Welt geht, ist glücklicher.

## ÜBUNG:

### YOGA AN DER WAND

**Schulterstand:** Im Liegen auf dem Fußboden das Becken so nah wie möglich an die Wand rücken. Beine an der Wand nach oben ausstrecken, so dass sie mit dem Oberkörper einen rechten Winkel bilden. Arme über dem Kopf auf dem Boden positionieren oder wenn das unangenehm ist, neben dem Körper. Haltung genießen. Tief in den Bauch atmen und gerne die Augen schließen, um die entspannende Wirkung zu steigern. Dauer 5 – 15 Minuten. Die Übung ist toll bei schweren Beinen und ist stresslösend. Ein Kissen unter dem Po verstärkt den Effekt und sorgt für Bequemlichkeit.

(aus: alverde 12/2023)

## LIEBLINGSREZEPTE

### UNSERER MITGLIEDER:

#### GUACAMOLE - DIP

Passt zu jeder Art von Fleisch, Geflügel (im Sommer lecker zu Gegrilltem) oder einfach mit Tortilla Chips snacken!

Dieser Dip darf in Südamerika bei keinem Grillfest fehlen!

2 reife Avocados

2 Tomaten, sehr fein gewürfelt (am besten ohne Kerne)

Saft von ½ Zitrone

2 Knoblauchzehen, gepresst oder sehr fein gehackt

1 EL Naturjoghurt oder Creme fraiche

Etwas Petersilie, fein gehackt

Salz und Pfeffer

Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Die Tomatenwürfel, den Zitronensaft, den Joghurt und die Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, so wie Eva es mag, gehackte Chili mit unterrühren. Vor dem Anrichten noch einmal umrühren.

Tipp: Den Kern einer der Avocados in die zubereitete Guacamole legen. So verfärbt sie sich nicht braun.

Guten Appetit wünscht unser Mitglied Eva Oberg!

## AKTION IM APRIL

### Feldenkrais mit Ulrike Pastoor

Sonntag, 7.4. + 21.4.2024,

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

### NEU ab 4. April 2024:

Donnerstags, 12:30 - 13:30 Uhr

Nähere Infos s. Pinnwand

## 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