NEU NEU NEU NEU NEU

ab Juni 2024

Zukünftig kannst Du auch außerhalb unserer Öffnungszeiten 7 Tage die Woche von 07 – 22 Uhr im Studio trainieren.

Wie das geht?
Sprich uns einfach an!
Dein vital und bewegt Team

KARTOFFELN: GUT FÜR DIE HORMONE?

Richtig verarbeitet und clever kombiniert sind sie sogar empfehlenswert für eine hormongesunde Ernährung, denn:

1. Kartoffeln sind eine gesunde Kohlenhydratquelle

Glukose, die der Körper aus Kohlenhydraten herstellt, ist wichtig für

- Reifung der Eizellen, den Eisprung und die Progesteronbildung
- Bildung der aktiven Schilddrüsenhormone
- Synthese und Ausscheidung von Hormonen, besonders Östrogen, und für sämtliche Entgiftungsprozesse
- Stressregulation, denn Kohlenhydrate beruhigen das Nervensystem und reduzieren die Ausschüttung von Stresshormonen

2. Kartoffeln sind glutenfrei

Gluten ist z.B. enthalten in Weizen, Roggen, Dinkelprodukten, wird aber auch als Zusatzstoff in der Lebensmittelindustrie verwendet. Es enthält einen Proteinbestandteil (Gliadin), der die Ausschüttung von Zonulin stark erhöht und damit die Darmbarriere schwächen und für Erreger durchlässig machen kann. Dadurch erhöht sich das Risiko für chronisch stille Entzündungen und autoimmune Prozesse, die das hormonelle Gleichgewicht stören können. Eine glutenarme Ernährung ist eine Entlastung für Darm und Immunsystem und unterstützt das hormonelle Gleichgewicht.

3. Kartoffeln sind Futter für die guten Darmbakterien

Kartoffeln haben einen hohen Anteil resistenter Stärke, ein Ballaststoff, dessen Gehalt sich sogar noch potenziert, wenn du die Kartoffeln kochst und danach abkühlen lässt. Unsere nützlichen Darmbakterien ernähren sich von resistenter Stärke, die im Dickdarm durch Milchsäurebakterien in die kurzkettige Fettsäure Butyrat abgebaut wird. Butyrt schützt die Darmschleimhaut vor Entzündungen und fördert eine gesunde Darmflora.

4. Kartoffeln haben eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel

Resistente Stärke wird im Dünndarm nicht zu Glukose gespalten, weshalb die Blutzucker- und Insulinspiegel weniger stark ansteigen als nach dem Verzehr von normaler Stärke. Ein stabiler Blutzuckerspiegel ist essentiell für alle Hormone und trägt zur Linderung von Hormonbeschwerden und auch zum Gewichtsmanagement bei.

(aus: Newsletter Rabea Kiess 10/23)

5 TIPPS KARTOFFELN ZU VERARBEITEN

So verarbeitet kommen Kartoffeln deiner Hormongesundheit optimal zugute:

1. Koche oder dämpfe sie ungeschält im Ganzen – so verlieren sie weniger ihrer wertvollen Nährstoffe wie B- und C-Vitamine, Kalium, Magnesium, Calcium.
2. Lass die Kartoffeln im Kühlschrank

abkühlen, so bildet sich noch mehr resistente Stärke. Verarbeite die abgekühlten Kartoffeln z.B. als Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat

3. Kombiniere Kartoffeln mit gesunden Fettsäuren (z.B. Olivenöl) und Proteinen (z.B. Ei), um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und länger satt zu bleiben.

4. Vermeide unreife, grün gefärbte oder bereits gekeimte Kartoffeln, da diese giftiges Solanin enthalten, das im Übermaß zu Beschwerden führen könnte.

5. Verwende Biokartoffeln, da sie nicht mit chemischen Keimhemmern haltbar gemacht werden dürfen, die die Hormongesundheit beeinflussen können.

(aus: Newsletter Rabea Kiess 10/23)

INSPIRATION FÜR DEN MONAT

Verbanne den Satz „Das habe ich immer schon so gemacht!“

Wenn du aufgeschlossen für Neues bist, wenn du ab und zu von deiner Alltagsroutine abweichst, wirst du wunderbare neue Erfahrungen machen.

ÜBUNG: FLACHER BAUCH

Diese Übung trainiert den Transversus Abdominis. Er ist Teil der Tiefenmuskulatur des Bauches und zieht sich seitlich um die Körpermitte: Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße unterhalb des Pos auf. Drücke dich in eine Schulter-Brücke nach oben und ziehe den Bauchnabel nach innen. Lasse das rechte Bein und den linken Arm am Boden, während du das andere Bein und den anderen Arm jeweils gerade nach unten bzw. oben ausstreckst. Bewege nun den gestreckten Arm und das gestreckte Bein zueinander und zurück. Lege dabei weder Arm noch Bein ab und wiederhole die Bewegung aus der Brücke heraus für ca. 30 Sekunden oder bis zu 1 Minute. Wiederhole die Übung dann auf der anderen Seite.

LIEBLINGSREZEPTE UNSERER MITGLIEDER: PUTENGYROS

Rezept für 2 Personen:

250 g Putenbrustfilet

4 TL Gyrosgewürz

2 TL Öl

1 Tasse Langkornreis

Salz und Pfeffer

1 Zwiebel

1 rote Paprika

1 Zucchini

3 EL Schmand

Putenbrustfilet in schmale Streifen schneiden. Mit Gyrosgewürz und Öl mischen und kurz marinieren. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebel, Paprika und Zucchini in feine Streifen schneiden. Das Fleisch ca. 4-5 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Gemüse in die Pfanne geben, ca. 3-5 Minuten braten, salzen und pfeffern. Das Fleisch wieder dazu geben und erwärmen. Schmand zu Fleisch und Gemüse geben und unterrühren.

Putengyros mit dem Reis servieren.

Guten Appetit wünscht unser Mitglied Patrizia Kowalski!

AKTION IM MAI

Feldenkrais mit Ulrike Pastoor

Donnerstags 12:30 – 13:30 Uhr

am 16.05. / 23.5. / 30.5.24

Sonntag, 10:00 – 11:30 Uhr

am 26.5.2024

Auch für Nicht-Mitglieder!

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