(Foto: privat)

Wir wünschen dir…

Tage zum Träumen,

Nächte zum Feiern,

Menschen zum Verlieben,

Momente zum Kaputtlachen,

Spaß am Sport und

1000 Gründe zum Glücklichsein!

Dein vital und bewegt Team

WIE FUNKTIONIERT DER BECKENBODENSTUHL?

Der mit Ärzten und Physiotherapeuten entwickelte Magnetwellenstuhl schafft, was auch die beste Beckenboden-Gymnastik nicht vermag: Er trainiert zuverlässig alle drei Muskelschichten und das in wenigen Minuten. Der EMP Chair Pro nutzt die HI-EMP Technologie (High-Intensity-Electro-Magnet-Power) für die Stimulierung der Beckenbodenmuskulatur. Die Wirkung basiert auf fokussierter, elektromagnetischer Energie. Eine einzige EMP Sitzung mit dem EMP Chair Pro bringt tausende Mukelkontraktionen. Dies verändert direkt die Muskelstruktur und induziert eine effiziente Myofibrillenhypertrophie sowie – hyperplasie. Es wird also sowohl das Muskeldickenwachstum gefördert, als auch die Entstehung neuer Muskelzellen angeregt.

Die Behandlung erfolgt vollständig angekleidet entspannt im Sitzen. Eine Sitzung dauert 28 Minuten.

(aus: www.emp-chair-pro.com)

100 TAMPONS FÜR 6 TAGE

Diese absurd hohe Anzahl sollte die Astronautin SALLY RIDE (1951-2012) mit ins Weltall nehmen. Was heute bei vielen für Gelächter sorgt, entblößte, wie schlecht sich die männlichen Ingenieure offensichtlich mit der Menstruation auskannten.

Im Jahr 1983 startete eine Rakete der NASA in den USA in den Weltraum. An Bord die erste US-amerikanische Astronautin: Sally Ride. Vor ihr wurde Walentina Tereschkowa 1962 in Russland als erste Frau überhaupt ins All geschickt. Während der Mission litt die Kosmonautin jedoch an der Raumkrankheit. Das bedeudet, dass ihr die Schwerelosigkeit zusetzte und sie weder essen, schlafen noch arbeiten konnte.

Weil Walentina Tereschkowa – laut offiziellen Quellen als einziges Teammitglied – diese gesundheitlichen Probleme zeigte, nahm die NASA an, es müsse etwas mit ihrem Geschlecht zu tun gehabt haben. Die NASA flog also Jahrzehnte gar keine Frauen ins All und zweifelte grundsätzlich daran, dass Frauen die Strapazen des Weltraums überstehen könnten.

Als bekannt wurde, dass Sally Ride als erste Amerikanerin ins All fliegt, musste sie immer wieder Spott und Diskriminierung in Interviews und Talkshows über sich ergehen lassen: Kann ihre Raumfähre überhaupt rechtzeitig starten, wenn sie nicht die passenden Schuhe zur Handtasche findet? Würde sie weinen, wenn etwas im All nicht klappt? Wird sie Make-up auftragen?

Die NASA beschäftige derweil die Frage, wie sich Schwerelosigkeit auf die Menstruation auswirken werde, denn Flüssigkeiten verhalten sich im All anders als auf der Erde. Sie fließen nicht nach unten, sondern schweben. Die NASA hatte Angst vor einer rückläufigen Menstruation, die eine Bauchfellentzündung hervorrufen könnte. Als die ersten Astronautinnen gesund aus dem All zurückkehrten, war

klar, dass die Menstruation kein Problem darstellte.

Dennoch wusste bei der NASA scheinbar niemand, wie viele Tampons Frauen nun tatsächlich maximal für eine Reise von einer Woche benötigen könnten und so fragte man Sally Ride, ob 100 Tampons die richtige Anzahl sei. Sie verneinte.

(aus: Instagram: frauen_geschichte)

INSPIRATION FÜR DEN MONAT

Entdecke Dein Lebensmotto!

Welche Haltung hast Du zum Leben? Möglicherweise passiert ständig etwas Wunderbares, wenn Dein Motto lautet: „Jeder Tag ist ein Geschenk“, „Ich meistere das Leben mit Leichtigkeit“ oder „Ich kann von anderen Menschen viel lernen“.

Denke daran: Dein Lebensmotto spiegelt Deine innere Einstellung wider. Unsere Überzeugungen sind es, die unseren Wünschen Kraft verleihen.

ÜBUNG: BECKENBODEN

Murmel greifen: Setze dich mit leicht gegrätschten Beinen und geradem Rücken auf einen Hocker oder auf einen Stuhl, jedoch ohne dich anzulehnen. Spüre deine Sitzbeinhöcker auf der Sitzfläche und führe mit der Ausatmung die beiden Knochen in der Mitte so nah wie möglich zusammen. Stelle dir nun vor, du ergreifst mit deinen Sitzbeinhöckern eine große Murmel und ziehst diese in deinen Unterleib hinein. Jetzt ziehe den Bauchnabel nach innen und spanne deinen Bauch an. Halte die Spannung ein paar Sekunden und lassen die Murmel dann gedanklich wieder langsam aus dir herausgleiten.

(aus: www.aok.de)

LIEBLINGSREZEPTE UNSERER MITGLIEDER:

SPINATGRATIN

Für 4 Personen:

800g frischen Spinat

200g Champignons

200g Sahne

150g Gruyere Käse, 50g Parmesan

Zitronensaft, Muskat, Butter, Pfeffer, Salz

1. Von den Spinatblättern die dicken Stiele herausschneiden und mehrmals gründlich waschen.

2. Den tropfnassen Spinat in einen großen, heißen Topf werfen, Deckel drauf und in 2-3 Minuten auf dem Herd zusammenfallen lassen. In einen Durchschlag geben und Restfeuchtigkeit ausdrücken.

3. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden, in Butter anbraten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, die Sahne dazu geben.

4. Parmesan und Gruyere reiben und vermengen. Die Champignons mit dem Spinat vermischen, in eine flache, gebutterte, feuerfeste Form füllen und den Käse darüber streuen. In den heißen Ofen schieben (ca. 180 Grad) und backen bis der Käse geschmolzen und leicht braun ist.

Das Gratin passt als Vorspeise zu vielen Gerichten, eignet sich aber auch als leichtes Mittag- oder Abendessen.

Guten Appetit wünscht unser Mitglied Susanne Wendt!

AKTION IM AUGUST

FELDENKRAIS: Becken und Hüftgelenke kennenlernen

Montags, 19:00 – 20:00 Uhr

Donnerstags, 12:30 – 13:30 Uhr

AUSBLICK SEPTEMBER

Feldenkrais Kurse zum Thema:

Lebendige Füße – sicherer Stand

Öffnungszeiten

allgemein Mo - So	7.00 - 22.00 Uhr
Trainerinnen-Präsenzzeiten:	
Montag	8.00 - 19.00 Uhr
Dienstag	8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch	9.00 - 14.00 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr
Donnerstag	8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag	9.00 - 14.00 Uhr
Samstag	10.00 - 14.00 Uhr

vital und bewegt, Rote Straße 10a, 21335 Lüneburg
Tel.: 04131 - 777408 / kontakt@vital-und-bewegt.de