

**Nur vom drüber Reden
passieren die Dinge auch
nicht.**

**Lass Taten sprechen! Tu Dir was Gutes
und komme regelmäßig zum Sport.**

Wir freuen uns auf Dich!

Dein vital und bewegt Team

8 GUTE GRÜNDE WARUM DUNKLE SCHOKOLADE SO GESUND IST

Wie du weißt wird Schokolade aus der Kakaobohne gewonnen. Dies ist eine große, ca. 1 kg schwere Frucht mit einem hellen Fruchtfleisch und Kernen. Die Frucht wird aufgebrochen und grob klein gehäckselt. Die Kerne werden dann für ein paar Tage in der Sonne liegen gelassen. Da Kakao in den Tropen angebaut wird, trocknen die Kerne sehr schnell. Dabei fermentieren Milchsäurebakterien, die auf natürliche Weise auf der Kakaofrucht leben, die Kakaobohnen und erzeugen den typischen Geschmack.

Kakao enthält eine ganze Breite an Nährstoffen und besonders viele Polyphenole. Diese Antioxidantien wirken im Körper zahlreichen

chronischen Problemen entgegen, allen voran oxidativem Stress und Entzündungen. Durch die Fermentation werden diese Polyphenole bioaktiver, der Körper kann sie leichter aufnehmen.

Dunkle Schokolade (mind. 85 % Kakaanteil!) ist deshalb so gesund:

1. Sie senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Chronische Entzündungen sind eine zentrale Ursache von zahlreichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z.B. Herzinfarkt. Dunkle Schokolade enthält eine so große Menge bioaktiver Antioxidantien, dass damit chronischen Entzündungen entgegengewirkt werden kann, wenn sie regelmäßig genossen wird.

2. Sie schützt die Haut vor Sonneneinstrahlung: Die Polyphenole aus der dunklen Schokolade lagern sich bevorzugt in die Haut ein und fangen dort schädliche freie Radikale ab, die bei der Einstrahlung von UV-Strahlen entstehen.

3. Sie senkt schädliches LDL-Cholesterin und Triglyzeride: In der Leber werden signifikant weniger schädliches LDL-Cholesterin und Triglyzeride gebildet, wenn regelmäßig dunkle Schokolade gegessen wird. Das wird ebenfalls auf die Reduktion von Entzündungen im Körper zurückgeführt, aber auch durch eine günstige Umlagerung des

Leberstoffwechsels.

4. Sie senkt den Blutdruck und verbessert die Insulinsensitivität: Wenn Entzündungen im Körper sinken, funktioniert auch der Insulinstoffwechsel besser. Freie Radikale, die durch chronische Entzündungen entstehen, sind ein erwiesener Risikofaktor für hohen Blutdruck. Das Enzym, das den Blutdruck senkt und die Blutgefäße weitet, funktioniert nur, wenn es nicht von freien Radikalen belästigt wird.

5. Sie könnte Krebs vorbeugen: Das American Cancer Institute hat verlautet, dass die starken und zahlreichen Antioxidantien in dunkler Schokolade vorbeugend vor Krebs wirken könnten. Denn Krebs gedeiht prächtig, wenn der Körper entzündet ist und das Immunsystem sich nicht so stark wehrt.

6. Sie verbessert mentale Leistungen: Aufgrund der oben genannten Punkte und weil Polyphenole auch in geringen Mengen die Blut-Hirn-Schranke überwinden, kann auch die Denkleistung gesteigert werden.

7. Kakao hat einen höheren ORAC als die meisten Superfoods: Der ORAC-Wert misst wie antioxidativ ein Nahrungsmittel ist. Kakao hat einen höheren ORAC-Wert als die meisten bekannten Superfoods (Acai, Acerolakirsche,...) und ist damit eigentlich das ultimative Superfood.

8. Der Darm freut sich! Die Polyphenole

CLUB-NEWS

senken Entzündungen, auch im Darm und sind eine wichtige Nährstoffquelle für die Darmbakterien. Genauer gesagt ein Wachstumsfaktor. Auf diese Weise kann regelmäßiger Schokoladengenuss auch bei chronischen Darmerkrankungen helfen.

(aus: www.medumio.de)

29,8% der deutschen Bevölkerung

sind über 60 Jahre alt.

(Quelle: destatis.de)

NEUE HOBBYS VERJÜNGEN

Wer im Alter lernt oder ein neues Hobby ausübt, verbessert seine kognitiven Fähigkeiten. In einer Studie der Uni Baltimore, USA, lernten Menschen zwischen 58 und 86 Jahren über ein paar Monate Spanisch, Fotografieren, Zeichnen oder die Verwendung eines Tablets. Ergebnis: Kognitive Funktionen wie verbales Gedächtnis, Merkfähigkeit oder Arbeitsgedächtnis, das kurzfristig Informationen speichert, waren noch Monate danach besser.

(aus: alverde Oktober 2024)

INSPIRATION FÜR DEN MONAT

Motiviere Dich mit dem Satz:

„Ich bin wunderbar!“

Sage Dir diesen Satz so oft es geht. Lasse ihn tief in Dein Bewusstsein fließen. Wenn Du diesen Satz verinnerlicht hast und daran denkst, wie wundervoll Du bist, wirst Du es auch sein.

ÜBUNG: KOORDINATION

Nimm Dir einen Tennisball, balanciere auf dem Wackelbrett und wirf den Ball von einer Hand in die andere, ohne dass er hinunter fällt.

Wenn das zu einfach ist, balanciere auf dem Wackelbrett und werfe dabei zwei Bälle entgegengesetzt von der einen in die andere Hand.

LIEBLINGSREZEPTE UNSERER

MITGLIEDER:

KÄSE-PORREE-TOPF

Für 4 Portionen:

3 Stangen Porree, 500 g Kartoffeln, 2 Putenschnitzel, Salz, Pfeffer, 75 g Parmesan, 2 EL Öl, 800 ml

NOVEMBER 2024

Gemüsebrühe, 200 g Kräuter-Schmelzkäse, 3 Stiele Petersilie, geriebene Muskatnuss

1. Porree in ca. 0,5 cm breite Ringe schneiden. Kartoffeln und Putenschnitzel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben.

2. Öl im Topf erhitzen, Putenfleisch darin goldbraun anbraten. Fleisch herausnehmen. Porreeringe und Kartoffeln in das Bratfett geben und kurz andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und Schmelzkäse und Parmesan unterrühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

3. Fein gehackte Petersilie und Putenstücke zufügen und den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nochmals kurz erwärmen und dann servieren.

Guten Appetit wünscht Traute Stein!

AKTIONEN IM NOVEMBER

Schließe einen Jahresvertrag ab und bekomme einen Monat geschenkt :-)

Kurse im November:

Gesunder Rücken

Mo, 19 - 20 Uhr

Do, 12:30 - 13:30 Uhr

So, 11 - 12 Uhr (am 24.11.)

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