

Der Frühling kommt mit
großen Schritten, die Natur
wird bunt!
Frohe Ostern!

Dein vital und bewegt Team

DARMBESCHWERDEN LOS WERDEN

Hast du dich schon mal gefragt, warum du dich nach dem Essen oft müde, aufgebläht oder antriebslos fühlst? Die Antwort könnte in deinem Darm liegen! Unser Darm ist viel mehr als nur ein Verdauungsorgan - er ist das Zentrum unseres Immunsystems, unserer Energieproduktion und sogar unserer emotionalen Gesundheit. Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gerät, kann das weitreichende Folgen für den gesamten Körper haben. In deinem Darm leben Milliarden von Mikroorganismen – dein sogenanntes Mikrobiom. Diese winzigen Helfer sind essenziell für deine Verdauung, dein Immunsystem und sogar für deine Stimmung!

Immunsystem + Entzündungen: 80% deines Immunsystems sitzen im Darm – eine geschädigte Darmflora kann Entzündungen fördern und Krankheiten begünstigen.

Verdauung und Nährstoffaufnahme: Ist dein Darm nicht gesund, kann dein Körper wichtige Nährstoffe nicht mehr richtig aufnehmen. Das kann zu Mangelerscheinungen und chronischer Erschöpfung führen.

Hormonhaushalt und Stoffwechsel: Dein Darm beeinflusst deine Hormone – von Serotonin (dem Glückshormon) bis hin zu Östrogen. Ein gestörtes Mikrobiom kann zu Stimmungsschwankungen, Heißhunger oder Zyklusproblemen führen.

Darm-Hirn-Achse: Dein Darm kommuniziert mit deinem Gehirn! Eine ungesunde Darmflora kann zu Gehirnebel, Konzentrationsproblemen und sogar Angstzuständen oder Depressionen beitragen.

Typische Anzeichen für eine gestörte Darmflora sind Blähungen, Völlegefühl + Verdauungsprobleme, häufige Infekte + schwaches Immunsystem, Nahrungsmittelunverträglichkeiten + Allergien, Heißhunger auf Zucker + Kohlenhydrate, Müdigkeit, Energielosigkeit + schlechter Schlaf, Hautprobleme wie Akne, Ekzeme oder Rosazea, Stimmungsschwankungen, Angst und Depressionen.

Diese Maßnahmen können dir helfen:

1. Die richtige Ernährung:

Ballaststoffe + Präbiotika wie Leinsamen, Chicoree, Flohsamenschalen und Artischocken füttern die guten Darmbakterien.

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Joghurt und Kefir liefern wertvolle Probiotika, die das Mikrobiom aufbauen.

Hochwertige Fette wie Kokosöl, Olivenöl und Avocado wirken entzündungshemmend und schützen die Darmschleimhaut.

Antioxidantienreiche Lebensmittel wie Heidelbeeren, grüner Tee und dunkle Schokolade bekämpfen oxidativen Stress im Darm.

2. Nährstoffe für einen gesunden Darm:

L-Glutamin unterstützt die Regeneration der Darmschleimhaut.

Vitamin D reguliert das Immunsystem und schützt die Darmbarriere.

Zink fördert die Wundheilung der Darmwand + stärkt das Immunsystem.

Magnesium beruhigt das Nervensystem und reguliert die Darmtätigkeit.

B-Vitamine unterstützen die Energieproduktion und den Stoffwechsel im Darm.

3. Darmreinigung + Entgiftung:

Bentonit + Aktivkohle binden Giftstoffe und verhindern deren Rückresorption im Darm.

Chlorella + Spirulina unterstützen die

CLUB-NEWS

Schwermetallausleitung und entlasten die Leber.

Bitterstoffe (Löwenzahn, Mariendistel, Wermut) fördern die Verdauung und helfen der Leber bei der Entgiftung.

Intervallfasten gibt dem Darm Zeit zur Regeneration.

4. Stress reduzieren + die Darm-Hirn-Achse stärken:

Meditation + Atemtechniken entspannen den Darm, Bewegung und Sport fördern die Durchblutung, tiefes Kauen + achtsames Essen verhindern Blähungen, guter Schlaf (bei dem sich der Darm regeneriert).

(aus: Newsletter medumio Gesundheitsakademie)

WER IST EIGENTLICH DIESER „MAN“ VON „DAS MACHT MAN SO“?

Man spricht nicht über Geld. Man zeigt keine Schwäche. Das macht man eben so. Man lässt sich nicht gehen. ...

Hinter jedem „man“, das du in deinem Leben gehört hast, stecken nicht hinterfragte Regeln, die meist nichts anderes als völlig überholt und

ungesund sind. Also stell dir lieber öfter die Frage, ob du weiter nach diesen Man-Sätzen leben möchtest.

ÜBUNG: KRÄFTIGUNG DER SCHULTER- NACKENMUSKULATUR

Gehe in den Vierfüßlerstand. Dabei befinden sich die Knie unter den Hüften (ca. eine Faust passt zwischen die Knie) und die Hände unter den Schultern. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Fingerspitzen zeigen nach vorne, die Schultern wandern nicht zu den Ohren, der Kopf ist in Verlängerung zur Wirbelsäure und der Bauch fest angespannt. Hebe nun einen gestreckten Arm seitlich nach oben Richtung Decke an und folge mit Kopf und Blick dem Arm. Danach den Arm wieder senken und 10 x mit jeder Seite in drei Sätzen wiederholen.

APRIL 2025

REZEPT:

MOHNSKUCHEN AUF DEM BLECH

250 g Margarine
250 g Zucker
2 x Vanillezucker
4 Eier
300 g Mehl
1 x Backpulver
250 g Mohn (z.B. Mohnback)
1 x Bittermandelaroma
1 Becher saure Sahne
1 Becher Schlagsahne
Schokoglasur

Aus den über dem Strich genannten Zutaten nacheinander einen Teig mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Bei 175 °C Umluft 20 – 25 Minuten backen. Sofort nach dem Backen 1 Becher Schlagsahne über den Kuchen gießen. Sobald der Kuchen abgekühlt ist, Schokoglasur über dem Kuchen verteilen.

(aus: privat)

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

Jedes neue Mitglied, das in
diesem April einen
Jahresvertrag abschließt,
spart die Aufnahmegebühr
von 95,- Euro!