



„Wäre es nicht das größte aller Wunder, wenn der eine für einen Augenblick mit den Augen des anderen sähe?“

Henry David Thoreau
Wäldern oder Leben in den Wäldern

DEIN VITAL UND BEWEGT TEAM

SO BLEIBEN HAAR UND KOPFHAUT AUCH IM SOMMER STARK

Äußerlichkeiten sind uns wichtig, egal wie stark wir versuchen darüber zu stehen. Gewicht, Haut und vor allem auch unsere Haare sind ein wichtiger Teil unserer Identität. Egal ob kurz, lang, natürlich ergraut oder regelmäßig gefärbt: Wir reagieren empfindlich, wenn Haare dünner, brüchiger, lichter werden oder vermehrt ausfallen. Altern und hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren gehen leider auch an unseren Haaren nicht spurlos vorbei.

Färben, Föhnen und chemische Pflegeprodukte setzen dem Haar zusätzlich zu und in den Sommermonaten kommen noch Hitze, Schwitzen, Chlor oder Salzwasser dazu.

Hier kommen 9 Haar-Tipps für den Sommer:

1. „Ohne oben“ Duschen: Im Sommer schwitzen wir mehr und duschen meist öfter. Wenn du die Angewohnheit hast, dir bei jedem Duschen die Haare zu waschen, dann ändere diese Routine. Deine Kopfhaut verliert dadurch gesunde Öle und das Haar fühlt sich schneller trocken und spröde.

2. Schwimmbad oder Salzwasser trocknen die Haare stärker aus. Hier helfen natürliche Öle für die Haarspitzen und eine Badekappe bei den täglichen Schwimmrunden im gechlorten Pool. Wasche dein Haar nach dem Planschen in Pool oder Meer mit Leitungswasser aus (gern ohne Shampoo) und pflege es danach reichhaltig.

3. Feucht halten: Da unsere Kopfhaut mit zunehmendem Alter weniger Fett produziert, verändern sich auch Textur und das „Anfühlen“ der Haare. Was für unsere Haut gilt, gilt auch für das Haar: Es braucht viel Feuchtigkeit. Das funktioniert etwa, wenn du das Shampooieren weglässt und nur eine Dosis Spülung aufträgst. So kann das

Haar gut Feuchtigkeit aufnehmen. Zusätzlich mitunter eine Haarkur oder natürliche Öle in die Spitzen einmassieren (z.B. Arganöl, Kokosöl).

4. Weniger ist mehr. Bitte nicht mehr als 2-3 mal pro Woche die Haare waschen. Häufiges Waschen, Föhnen und Stylen trocknet die Haare aus.

5. Kopfhaut-Fett gut verteilen: Her mit einer guten Bürste und schön bürsten, um das Fett in die Haarspitzen zu verteilen. Achte darauf, Naturborsten zu verwenden.

6. Ohne Handtuch und Föhn: Vor allem nicht mit dem Handtuch Haar und Kopfhaut abrubbeln! Lieber sanft das Wasser aus dem Haar pressen oder mit einem 100% Baumwolltuch abtupfen. Im Sommer öfter mal aufs Föhnen verzichten und das Haar Lufttrocknen lassen.

7. Nährstoff-Power für das Haar: B-Vitamine wie Vitamin B3, Biotin, Folsäure, Zink – und diese in erster Linie über eine Ernährung reich an Gemüse, pflanzliche Proteine, Omega 3's und fermentierten Lebensmitteln (Probiotika) – und ergänzend über Supplemente.

8. Zusatzfrei: Bei Shampoo und Conditioner darauf achten, dass die Produkte sulfatfrei sind. Auf Haarspray weitestgehend verzichten, da es das Haar oft austrocknet.

9. Wellen ohne Lockenstab: Feuchtigkeit-Spray oder Leave-in-

Conditioner ins Haar geben und dann die noch leicht feuchten Haare eindrehen, flechten oder feststecken. Geht auch super über Nacht!
(aus: www.xbyx.de)

ÜBUNG:

FLAMINGO-TEST

Die Fähigkeit auf einem Bein zu stehen, nimmt mit dem Alter rasant ab – zumindest wenn man nicht gegensteuert. Das zeigt eine Studie im Fachjournal Plos One. Während jüngere Erwachsene problemlos 30 Sekunden auf einem Bein stehen können, sinkt diese Zeit bei älteren Menschen bedingt durch den allgemeinen Rückgang der Muskelmasse und eine verminderte Nervenreaktion deutlich.
Wie lange man auf einem Bein stehen kann, gilt auch als einfach durchzuführender Test für die Sturzgefährdung: Wer es nur kurz schafft, auf einem Bein zu stehen, hat ein deutlich erhöhtes Risiko für Stürze. Nach Angaben des British Journal of Sports Medicine steigt zudem das Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre zu sterben, um fast das Doppelte, wenn

man in der Lebensmitte oder im höheren Alter nicht mindestens zehn Sekunden lang auf einem Bein stehen kann.

Diese Richtwerte werden genannt:

Alter 18-39 Jahre: mind. 43 Sek.

Alter 40-49 Jahre: mind. 40 Sek.

Alter 50-59 Jahre: mind. 37 Sek.

Alter 60-69 Jahre: mind. 30 Sek.

Alter 70-79 Jahre: mind. 18,5 Sek.

Ab 80 Jahre: mind. 5 Sek.

Die gute Nachricht: Gleichgewicht und Stabilität lassen sich trainieren und zwar in jedem Alter!

(aus: www.aponet.de)

DER „LSF“

Die Eigenschutzzeit der Haut beschreibt, wie lange wir ohne Sonnenschutz in der Sonne bleiben können, bevor ein Sonnenbrand entsteht. Der Lichtschutzfaktor (LSF) eines Sonnenschutzmittels multipliziert diese Zeit. Ein Produkt mit LSF30 erlaubt es theoretisch, 30mal länger in der Sonne zu bleiben.

(aus: alverde.de 04/2025)

REZEPT:

HOLUNDERBLÜTENSIRUP

Für ca. 1,5 Liter fertiger Sirup:

10 Holunderblütendolden

1 kg Zucker

15 g Zitronensäure, bis 25 g

1 Liter Wasser

Die Holunderblütendolden im reifen Zustand ernten. Die Blüten sollen sehr stark duften und geöffnet sein. Dann die Blüten mit dem Wasser ansetzen und 24 Stunden ziehen lassen. Durch ein feines Sieb seihen und den Zucker und die Zitronensäure zugeben und zusammen aufkochen lassen. Durch das Aufkochen löst sich der Zucker leichter und der Sirup wird länger haltbar. Noch heiß in gut gespülte Flaschen füllen.

Tipp: Man kann auch statt der Zitronensäure den Saft von 1-2 frischen Zitronen nehmen. Mit der Säure wird der Saft allerdings spritziger.

(aus: chefkoch.de)

AKTIONEN IM JUNI

Feldenkrais®-Kurs:

Schultern und Nacken von zu viel Spannung befreien

Montags, 19:00 - 20:00 Uhr

Donnerstags, 12:30 - 13:30 Uhr

Wirb eine Person für unseren Beckenbodenstuhl und du bekommst eine Sitzung auf dem Stuhl geschenkt!

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