

**Die Kunst eines erfüllten
Lebens ist die
Kunst des Lassens.**

**Zulassen,
Weglassen,
Loslassen.**

(Ernst Ferstl)

**Und Sport gehört natürlich
auch dazu ;-)**

DEIN VITAL UND BEWEGT TEAM

FRAUENGESCHICHTE

Es war ein Marathon gegen jede Menge Vorurteile und Klischees. Über Jahrhunderte schickte es sich nicht für Frauen, ihren Körper zu trainieren. Wenn überhaupt, dann durften sie etwas herumhopsen, bestenfalls im Reigen.

Aber daran hielten sich die Frauen um 1900 nicht mehr. Ein erster Erfolg: 1913 durften 1.200 Turnerinnen beim Deutschen Turnfest mitmachen, auch wenn sie gegenüber 62.500 Männern deutlich unterrepräsentiert waren. Mutige Frauen turnten in kurzen Hosen, was damals als besonders sittenlos galt. In den 20er Jahren konnten immer mehr Frauen ihre Freude an der Bewegung

ausleben und zeigten körperliches Selbstbewusstsein. In den Vereinen der Weimarer Republik trieben über eine Million Frauen Sport. Sie mussten sich im Spitzensport aber meist noch auf Gymnastik, Laufen oder Turnen beschränken, da alle anderen Sportarten den Männern vorbehalten waren. 1928 eroberten die ersten Leichtathletinnen Olympia. Sie traten beim Laufen, Hochsprung und Diskuswurf gegeneinander an. Aber als sich zwei Läuferinnen nach 800 Metern erschöpft ausruhten, wurde die Distanz für Frauen aus dem olympischen Programm gestrichen.

Die NS-Diktatur benutzte den Freizeitsport, um Kampfgeist und Gemeinschaftssinn zu formen. Im Spitzensport sollten die deutschen Frauen Medaillen holen. Frauensportvereine, die nicht dem nationalsozialistischen Geist folgten, wurden verboten. Nach dem Krieg kursierten in der BRD wieder alte Mythen: Sport schädige die Gebärfähigkeit und vermännliche den Frauenkörper.

In der DDR wurden Spitzensportlerinnen gezielt gefördert, oft schon im Kindesalter. Infolge der 68er Bewegung eroberten dann auch die BRD-Frauen „Männer“-Domänen wie Stabhochsprung oder Biathlon. Peu a peu kämpften sich die Frauen in den meisten Sportarten und

Wettbewerben nach vorn. Aber nach wie vor dominieren heute Männer Bereiche wie die Tour de France oder Formel 1. Außerdem gibt es für den Frauensport kaum Sponsoren, weshalb Sportlerinnen viel weniger verdienen als Sportler.

(aus: Instagram: frauen_geschichte)

SCHLAGANFALL: FRAUEN HABEN OFT ANDERE SYMPTOME

Geht es darum, einen Schlaganfall rasch zu erkennen, hilft der FAST-Test. Diese vier Buchstaben erleichtern die Einschätzung, ob so eine gefährliche Durchblutungsstörung im Gehirn vorliegen könnte:

F wie Face (englisch für Gesicht): Ein Mundwinkel hängt herab oder das Gesicht wirkt beim Lächeln asymmetrisch.

A wie Arms (Arme): Die Person ist nicht in der Lage, beide Arme nach vorne zu strecken und die Handflächen nach oben zu drehen.

S wie Speech (Sprache): Die Sprache der Person klingt verwaschen oder sie kann sich nicht äußern.

T wie Time (Zeit): Lieben die genannten Anzeichen vor, sollte man so schnell wie möglich den Notruf 112 wählen.

Weitere Anzeichen für einen

CLUB-NEWS

Schlaganfall sind der Deutschen Hirnstiftung zufolge schwere Kopfschmerzen sowie Koordinations- und Gangstörungen. Doch nicht immer zeigt sich ein Schlaganfall so eindeutig: Bei Frauen können sich Symptome dazugesellen, die die typischen Anzeichen überlagern. Dabei handelt es sich etwa um Übelkeit, Bewusstlosigkeit, Schwindel und Verwirrtheit. Also um diffuse Beschwerden, die schnell mit anderen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden.

Auch eine aktuelle Studie aus Essen zeigt, dass sich Schlaganfallsymptome zwischen den Geschlechtern unterscheiden. Insbesondere zwei Anzeichen treten demnach bei Frauen signifikant öfter auf als bei Männern:

Neglect: Das ist eine Aufmerksamkeitsstörung, bei der Betroffene Sinnesinformationen auf einer Körperseite nicht mehr wahrnehmen, obwohl die Augen und die anderen Sinne funktionieren.

Blickabweichung: Dabei weicht der Blick von der normalen Sehachse ab.

(aus: Landeszeitung vom 21.05.25)

SPANNUNGSÜBUNG FÜR DIE HALSWIRBELSÄULE

Setz oder stell dich aufrecht hin. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Umgreife ein Handtuch schulterbreit vor dem Körper (Arme in 90 Grad Winkel) und ziehe die Schulterblätter nach hinten / unten an die Wirbelsäule.

Halte die Position für 15 Sekunden und wiederhole sie 3 Mal.

EYE CUPPING

Warme, hohle Hände über die geschlossenen Augen legen beruhigt das Sehsystem – ein hochsensibler Teil des Nervensystems. Das reduziert Reizinput, aktiviert die Alpha-Wellen im Gehirn und entlastet das autonome System.

AUGUST 2025

REZEPT:

FLAT BREAD MIT BRESAOLA, PARMESAN UND RUCOLA

Für 2 Personen:

12 ovale Pitabrote

80 g Rucola

200 g Hüttenkäse

60 g Bresaola (luftgetrockneter Rinderschinken)

40 g gehobelter Parmesan

3 EL Olivenöl

4 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1. Olivenöl und Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pitabrote unter dem Grill des Backofens rösten.

2. Rucola waschen, trocken schütteln. Grob hacken und mit dem Dressing mischen.

3. Die Pitabrote mit Hüttenkäse bestreichen und Rucola, Bresaola und Parmesan drauf verteilen.

(aus: Mit Liebe 04/2025)

AKTIONEN IM AUGUST

Feldenkrais®-Kurse:

Bewusstheit durch Bewegung

Montags, 19:00 - 20:00 Uhr

Donnerstags, 12:30 - 13:30 Uhr

Mittwoch, 27.08. 19.15Uhr

Klangmeditation

mit Angelika

5€ pro Person

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 - 19.00 Uhr

Mittwoch 9.00 - 14.00 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 19.00 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