



Foto: privat

**Wir wünschen dir einen
goldenen Oktober!**

DEIN VITAL UND BEWEGT TEAM

PROBIOTIKA UND PRÄBIOTIKA

= Schlüssel zu einer optimalen Darmgesundheit.

Was sind Probiotika? Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die gesundheitliche Vorteile bieten, wenn sie in ausreichender Menge aufgenommen werden. Sie unterstützen nicht nur die Verdauung und stärken das Immunsystem, sondern können auch zur Vorbeugung und Behandlung von Infekten beitragen. Aktuelle Forschungen deuten darauf hin, dass spezifische Stämme von Probiotika sogar das Potenzial haben, psychische Gesundheitszustände positiv zu beeinflussen, indem sie die Achse zwischen Darm und Gehirn stärken.

Was sind Präbiotika? Präbiotika sind Nahrungsfasern, die vom menschlichen Körper nicht verdaut werden können und daher als Nahrung für die guten Bakterien im Darm dienen. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung des Wachstums von gesunden Darmbakterien und können das Risiko für chronische Verdauungsstörungen senken. Neue Studien weisen darauf hin, dass eine präbiotikareiche Ernährung auch präventive Effekte gegen bestimmte nicht übertragbare Krankheiten haben könnte.

Die Kombination aus Pro- und Präbiotika, oft als Synbiotika bezeichnet, kann die Gesundheit des Darms erheblich verbessern. Diese Synergie sorgt für eine optimale Umgebung, in der nützliche Bakterien gedeihen und schädliche Pathogene verdrängt werden. Synbiotika können insbesondere bei der Behandlung des Reizdarmsyndroms (RDS) und bei der Wiederherstellung der Darmflora nach Antibiotikatherapien effektiv sein.

Gesundheitliche Vorteile von Pro- und Präbiotika sind:

- Bessere Verdauung
- Stärkeres Immunsystem
- Weniger Entzündungen
- Schutz gegen Darminfektionen

- Potenzielle positive Effekte auf die Psychische Gesundheit

Zur Unterstützung einer gesunden Darmflora sollten fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut und Kimchi, die reich an Probiotika sind, sowie ballaststoffreiche Lebensmittel wie Chicoree, Artischocken, Knoblauch und Zwiebeln, die Präbiotika enthalten, regelmäßig verzehrt werden.

Drei praktische Tipps:

1. Langsam anfangen: Beginne mit kleinen Mengen probiotischer Lebensmittel und steigere die Menge allmählich. Dies kann dem Körper helfen, sich an die neuen Bakterien zu gewöhnen und Nebenwirkungen wie Blähungen zu minimieren.
2. Vielfalt zählt: Versuche, eine Vielzahl von prä- und probiotischen Lebensmitteln zu dir zu nehmen.
3. Kombiniere klug: Esse beide Arten Lebensmittel zusammen, um die Wirkung der Probiotika zu maximieren. Das probiotische Futter unterstützt das Wachstum und die Aktivität der probiotischen Mikroorganismen im Darm.

(aus: www.medicross.com)

ÜBUNG FÜR DEN BECKENBODEN

Oberkörper zurücklehnen aus dem Kniestand:

Starte im hüftbreiten Kniestand. Hebe deine Arme und verhake deine Fingerspitzen vor der Brust, so dass du eine Spannung nach hinten außen aufbauen kannst. Deine Schulterblätter ziehen jeweils Richtung Wirbelsäule.

Spanne mit dem Ausatmen deinen Beckenboden und dein Muskelkorsett an und bewege einen Oberkörper in einer geraden Linie leicht nach hinten.

Halte die Position ca. 5 Sekunden.

Gehe langsam wieder nach vorne, atme ein und löse die Spannung.

Achte darauf, dass du die Spannung im Beckenboden und Muskelkorsett aufbaust, bevor du den Oberkörper nach hinten neigst. Gehe nur soweit mit dem Oberkörper nach hinten, wie du die Spannung dort beibehalten kannst.

Versuche in der Bewegung nach hinten, deine Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zu ziehen, indem du deine verhakten Finger auseinander ziehst. Löse den Druck wenn du wieder in der geraden Position bist. Verstärke den Druck, wenn du dich nach hinten neigst.

5 FAKTEN ÜBER SPEICHEL

1. Speichel enthält natürliche Schmerzmittel-Endorphine.
 2. Nach einer Verletzung im Mund startet der Speichel sofort Heilungsprozesse
 3. Ein ph-Wert unter 5,5 im Mund lässt den Zahnschmelz schmelzen – Speichel hält ihn normalerweise zwischen 6,5 und 7,5.
 4. Im Speichel lassen sich Spuren von mehr als 1.000 verschiedenen Proteinen nachweisen.
 5. Forscher entwickeln Speicheltests, die künftig sogar Krebsarten im Frühstadium erkennen können sollen.
- (aus: reform leben Nr. 64)

REZEPT: FRÜHSTÜCK

Erdnussbutter-Banane-Oats:

Zutaten: 50 g Haferflocken, 1 reife Banane, 1 EL Erdnussbutter, 10 ml Milch, 1 TL Chiasamen.

Zubereitung: Alles gut verrühren und kalt stellen.

Super cremig & sättigend – perfekt als Power-Frühstück.

Apfel-Zimt-Oats:

Zutaten: 50 g Haferflocken, 1 Apfel (gerieben oder gewürfelt), 100 ml

Milch, 1 TL Zimt, 1 TL Honig oder Ahornsirup, Optional: Walnüsse

Zubereitung: Alle Zutaten mischen, kalt stellen.

Morgens bei Bedarf kurz erwärmen – schmeckt wie Apfelkuchen!

(aus: Instagram: unser.leben.ohne.zucker)

AKTIONEN IM OKTOBER

Feldenkrais®-Kurse:

Mo, 19:00 - 20:00 Uhr

Do, 12:30 - 13:30 Uhr

Klangmeditation

mit Angelika

am 28.10.2025 um 19.15 Uhr.

Bitte warme Decke und Socken mitbringen!

5€ pro Teilnehmerin

Vortrag zum Thema

„Massage Energie Therapie“

am Freitag, den 24.10.2025 um 15:00 – 16:30 Uhr.

Der medizinische Masseur und Energietherapeut Karl-Heinz Biederstaedt aus Melbeck stellt seine Methode anhand eines

Vortrages inklusive Live-Demonstration vor.

Der Eintritt ist frei.

Flyer mit genauerer Beschreibung und eine Liste zur Anmeldung findest du im Club.

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