Club-News

November 2025

Willst du Sport machen?
Oder machst du Sport?
Ein kleiner, feiner
Unterschied.
Wie sieht´s aus bei dir?

Dein vital und bewegt Team

Gefühle, für die es kein deutsches Wort gibt

Manche Emotionen kann man nicht übersetzen – nur fühlen. Sie leben zwischen den Zeilen, im Rausch der Sprache, im leisen Ziehen im Herzen, wenn Erinnerung und Gegenwart sich berühren. Vielleicht müssen wir sie gar nicht benennen. Vielleicht reicht es, sie zu spüren – und zu wissen, dass irgendwo auf der Welt jemand genau das Gleiche fühlt.

Kennst du noch ein weiteres Gefühls-Wort, welches es nicht auf Deutsch gibt?

Sobremesa (spanisch): Das warme, zufriedene Gefühl, nach einem gemeinsamen Essen noch lange am Tisch zu sitzen, wenn die Gespräche fließen, niemand aufsteht, die Zeit still steht.

Lagom (schwedisch): Nicht zu viel, nicht zu wenig – das Gefühl von Balance und „genau richtig".

Amae (japanisch): Das kindliche, süße Vertrauen darauf, dass man umsorgt und geliebt wird.

Tsundoku (japanisch): Bücher kaufen, sie stapeln – aber nie lesen – und trotzdem Freude an ihrer bloßen Existenz haben.

Saudade (portogisisch): Dieses schmerzhaft-schöne Vermissen, das fast süchtig macht.

Sisu (finnisch): Innere Stärke, unerschütterlicher Mut, stilles Durchhaltevermögen in schweren Zeiten.

Hygge (dänisch): Warmes Wohlgefühl durch Geborgenheit, Einfachheit, Nähe und Kerzenlicht.

Sprezzatura (italienisch): Die elegante, unangestrengte Leichtigkeit, mit der jemand sich durchs Leben bewegt.

Tampo (indonesisch): Sich still zurückziehen, wenn man von jemandem verletzt wurde – ohne es direkt zu sagen.

Otsukaresama (japanisch): Das stille Mitgefühl für jemanden, der sich Mühe gegeben hat; eine Art liebevolles „Ich sehe, dass du dein Bestes gegeben hast."

Koi No Yokan (japanisch): Das intuitive Gefühl, dass man sich in jemanden verlieben wird – noch bevor es passiert.

Nunchi (koreanisch): Die feine, intuitive Wahrnehmung der Stimmung anderer Menschen – ohne Worte zu brauchen.

(aus: Instagram: mind.corner)

Nährstoffe: deine Winter-Checkliste

Vitamin D: Weniger Sonne = weniger Eigenproduktion

Magnesium: Wichtig bei Stress & Muskelanspannung

Zink: Für Haut, Nägel & Abwehr essenziell

Eisen: Kann bei veränderter Ernährung sinken

Vitamin C: stärkt antioxidative Prozesse

Omega-3-Fettsäuren: für Zellen & Balance

B-Vitamine: unterstützen Stoffwechsel

(aus: www.medicross.de)

.

Über 50

… Prozent der Deutschen überschätzen die Leistung der Zahnbürste. Statt vermuteten 70 bis 80 Prozent der Zahnoberflächen reinigt sie nur rund 60 Prozent. Für den Rest braucht es z.B. Zahnseide.

(aus: „my life" Nr. 19 vom 1.10.2025)

Club-News

November 2025

Darum bräunt der Apfel-Schnitz

Beim Schnitzeschneiden tritt Saft aus den Zellen aus, in dem sekundäre Pflanzenstoffe stecken – die Polyphenole. Reagieren sie mit dem Sauerstoff aus der Luft, bilden sich bräunliche Verbindungen. Starke Bräune wie beim Boskop spricht für viele Polyphenole. Kaum Bräune wie bei Elstar-Äpfeln für wenige. Polyphenole wirken antioxidativ: Sie schützen Apfel und Apfelesser vor freien Radikalen.

Idee für einen DIY-Adventskalender

Verziere ein großes Einmachglas mit Bändern, Zweigen und einem schön gestalteten Etikett, das die Zahlen von 1 bis 24 zum Abhaken trägt, und fülle es mit 24 Zetteln, auf denen schöne Zitate ein Lächeln schenken. Natürlich kannst du das Glas auch mit Lieblingssüßigkeiten, Tee, einem Foto-Puzzle oder Gutscheinen für liebevolle Gesten füllen.

(aus: „alverde“ Oktober 2025)

Ofenen-Kürbis „Marrakesch“

Für 4 Portionen:

1 Butternut-Kürbis (ca. 1,2 kg), 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, 2 TL Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung), 1 Zwiebel, 1 rote Spitzpaprika, 340 g Kichererbsen (Dose), 300 ml Gemüse-brühe, 150 g Couscous (instant), 125 g Mozzarella, 50 g Walnusskerne, 30 g ausgelöste Granatapfelkerne, Koriander zum Garnieren.

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Den Kürbis waschen, waagerecht halbieren und die Kerne herauslösen. Das Fruchtfleisch im oberen länglichen Teil kreuzweise ein-schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 1 EL Butter zerlassen, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Ras el Hanout mischen. Den Kürbis damit bepinseln und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

2. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, ent-kernen und klein würfeln. Beides in 1 EL heißer Butter dünsten. Kicher-erbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zum Paprika-Mix geben. Alles mit 150 ml Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken. Couscous nach Packungsangabe mit 150 ml Brühe zubereiten.

3. Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Walnüsse grob hacken. Couscous, Mozzarella, Nüsse und Granatapfelkerne unter den Paprika-Mix heben. Den Mix in und auf die Kürbishälften verteilen. Im Ofen weitere ca. 20 Minuten überbacken. Ofen-Kürbis mit Korianderblättern bestreut anrichten.

Pro Portion: 605 kcal, 23 g F, 81 g KH, 22 g E

(aus: „my life“ Nr. 19 vom 1.10.2025)

Aktionen im November

Feldenkrais®-Kurse:

Achtung im November veränderter Termin!

Di, 19:00 - 20:00 Uhr

Do, 12:30 - 13:30 Uh

Klangmeditation

Donnerstag, 20.11. 19.15Uhr

Bitte warme Decke und Socken mitbringen!

5€ für Teilnehmerin

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