

**Geh das Risiko ein.
Wenn Du gewinnst, wirst
Du glücklich sein.
Wenn Du verlierst, wirst
Du klüger sein. Wenn Du
nichts tust, bleibst Du
genau da, wo Du jetzt bist.**

**Und deshalb sagen wir: Mach
Sport bei uns!
Dein vital und bewegt Team**

SALZ - WÜRZEN MIT MAß

Für Erwachsene gelten maximal fünf bis sechs Gramm Salz pro Tag als empfehlenswert – etwa ein gestrichener Teelöffel. Tatsächlich nehmen die meisten deutlich mehr zu sich, oft ohne es zu merken. Nicht der Salzsteuer ist der Hauptverursacher, sondern verarbeitete Lebensmittel. Brot, Käse, Wurst, Fertiggerichte, Snacks oder Soßen liefern große Mengen „verstecktes Salz“. Selbst süße Produkte enthalten häufig Salz – etwa als Geschmackverstärker.

Bereits ein Gramm Salz pro 100 Gramm gilt als hoher Wert – ein Blick auf die

Nährwerttabelle lohnt sich also. Salz ist nicht grundsätzlich schlecht. Unser Körper braucht den im Salz enthaltenen Natriumanteil für Nerven, Muskeln und den Flüssigkeitshaushalt. Entscheidend ist die Balance.

ZU VIEL SALZ

Mit zunehmendem Alter reagieren Gefäße empfindlicher auf einen erhöhten Salzkonsum. Der Natriumanteil lässt den Blutdruck steigen und beschleunigt Gefäßveränderungen. Das erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche.

DIE GUTE NACHRICHT

Weniger Salz bedeutet nicht weniger Genuss, denn frische Kräuter, Gewürze, Zitrone, Essig, Röstaromen aus Pfanne oder Ofen sowie Tomaten oder Pilze als natürliche Umami-Quellen bringen geschmackliche Tiefe ins Essen. Zudem gibt es Alternativen zum klassischen Tafelsalz wie Meersalz, Himalaya-Salz oder feines Fleur de Sel. Sie enthalten kleine Mengen Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium oder Eisen und sind weniger stark verarbeitet. Schwarzes Salz aus Indien, Kala Namak, bringt durch seinen leicht eigenen Geschmack Würze, während ausgewiesene Kochsalze mit reduziertem Natriumanteil den Blutdruck schonen können. Ein

einfacher Trick: Salz erst am Ende der Zubereitung sparsam einsetzen – so wirkt es viel intensiver. Und: Fein gemahlenes Salz schmeckt intensiver als grobes – bei gleicher Menge.

(aus: dm Magazin alverde 05/26)

BLUTDRUCK RICHTIG MESSEN

Wer beim Blutdruckmessen den Arm in den Schoß legt oder gar herunterhängen lässt, riskiert falsche Werte. Experten der Johns Hopkins University in Baltimore warnen vor unnötigen Therapien, wenn die Selbstmessung einen vermeintlich hohen Blutdruck ergibt. Bei den 133 Probanden lag der systolische Blutdruck beim Arm im Schoß um 3,9 mmHg höher, der diastolische um 4 mmHg. Hing der Arm herunter, waren die Werte um 6,5 bzw. 4,4 mmHg zu hoch. Ideal ist es, den Arm auf den Tisch zu legen, die Hand sollte sich dabei auf Herzhöhe befinden.

(aus: my life 15.01.2025)

61 VÄTER, 4 MÜTTER

Der parlamentarische Rat, der das Grundgesetz entwarf, bestand aus 61 Männern und vier Frauen – Elisabeth Selbert, Friederike Nadig, Helene Weber und Helene Wessel gelten als die vier Mütter des Grundgesetzes. Vor allem

dem Engagement Elisabeth Selberts ist es zu verdanken, dass die Gleichberechtigung von Frauen und Männern berücksichtigt wurde. Sie und ihre Mitstreiterinnen setzten die Aufnahme des Artikels 3 Absatz 2 GG „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ gegen erheblichen Widerstand durch.

(aus: dm Magazin alverde 05/26)

3 IMPULSE FÜR MEHR RUHE IM KOPF

1. **Die 90-Sekunden-Bremse:** Beim Grübeln bleibt Deine gesamte Aufmerksamkeit im Kopf. Lenke sie bewusst um und gib Deinem Gehirn eine neue Aufgabe: Benenne laut 5 Dinge, die Du um Dich herum siehst und 2 Dinge, die Du hörst. Denn sind Deine Sinne für etwa 90 Sekunden aktiv, verlagert sich Dein Fokus von innen nach außen und Dein Gedankenkarussell kommt spürbar zur Ruhe.

2. **Der mentale Parkplatz:** Manche Gedanken lassen sich im Moment nicht lösen. Und tauchen trotzdem wieder auf. Schieb sie nicht weg, sondern gib

ihnen jetzt einen festen Zeitpunkt. Sag zum Beispiel: „Ich kümmere mich heute um 18:30Uhr darum.“ So machst Du aus endlosem Nachdenken eine begrenzte Aufgabe.

3. **Die Beobachter-Frage:** Wusstest Du, dass Dein Gehirn einen natürlichen „Pause“-Schalter hat? Wenn Deine Gedanken wieder endlos kreisen, stell Dir leise die Frage: „Wo kommt mein nächster Gedanke her?“ – und dann warte. Damit wirst Du zum Beobachter und es entsteht ganz von selbst ein Moment der Stille in Deinem Kopf.

(aus: Newsletter Maxim Mankevich)

ÜBUNG: SEITLICHE BAUCHMUSKELN

Seitlicher Unterarmstütz:

Planks sind für den gesamten Körper ein super Training, da Du alles anspannst. Aber vor allem die Rumpfmuskulatur und insbesondere die seitlichen Bauchmuskeln werden hier gefordert.

So geht's: Lege Dich auf die Seite und stütze Dich auf Deinem Unterarm und den Füßen ab. Hebe den Körper vom

Boden und in einer geraden Linie und spanne die Bauchmuskeln an. Halte die Position für 30 bis 60 Sekunden pro Seite. Steigere Dich mit jedem Mal ein wenig.

REZEPT:

MINI TIRAMISU CHIA CAKE

Zutaten (1 Portion):

200 g griechischer Joghurt (0,2 % oder 2 %)

15 g Chiasamen

1 TL Honig (ca. 5 g)

40 ml starker Kaffee (abgekühlt)

1 TL Kakao zum Bestäuben

Chiasamen mit Joghurt, Honig und Kaffee gut verrühren. Die Masse in eine kleine Form geben und glatt streichen.

Mit etwas Joghurt toppen und mit Kakao bestäuben.

Für mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen und fertig ist Dein cremiger Mini-Tiramisu-Chia-Cake.

Perfekt als gesunder Snack oder Dessert mit extra Protein!
(Instagram: zuerstgesund)

Öffnungszeiten

allgemein Mo - So 7.00 - 22.00 Uhr

Trainerinnen-Präsenzzeiten:

Montag 9.00 - 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

AKTIONEN IM JUNI:

Feldenkrais®-Kurse:

Di. 19:00 - 20:00 Uhr

Do. 12:30 - 13:30 Uhr