



Liebe Mitglieder, liebe Rehasportler!

Alles neu macht der Mai!

In der zweiten Ausgabe unseres LIFE aktuell Newsletters stellen wir Ihnen Michael Kuberra vor, der das Diabetes-Aktiv-Projekt erfolgreich durchlaufen hat.

Studioleitung Silke Lenberg gibt uns Tipps, wie wir gesund durch den Frühling und dabei auch kulinarisch auf unsere Kosten kommen.

Aufgrund der positiven Resonanz blicken wir noch einmal auf unseren Galileo-Infoabend zurück. Denn viele Mitglieder trainieren mittlerweile regelmäßig mit dem Galileo-Vibrations-Training oder wollen es noch kennenlernen.

Herzlich einladen möchte ich Sie zum Mendener Gesundheitstag am 27.05.2017 auf der Wilhelmshöhe in Menden. Dort können Sie

das Galileo-Training ausprobieren und sich über unsere Angebote informieren. Weitere Details finden Sie auf der letzten Seite des Newsletters unter Termine.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen des Newsletters und eine schöne Frühlingszeit,

Ihre Petra Scheiing



Lachen ist die beste Medizin - Welt-Lachttag am 7. Mai 2017

Der Welt-Lachttag fand zum ersten Mal vor 15 Jahren statt und wurde vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria ins Leben gerufen. Seitdem treffen sich jährlich am ersten Sonntag im Mai Lachclubs aus der ganzen Welt, denn die Idee stammt aus der Lachyoga-Bewegung. Wir schließen uns mit unserem Lachyoga-Treff dieser

Tradition an. Wir lachen und machen mit!

Ilona Degenhardt und Beate Klocke von GesundheitsCoaching Degenhardt laden zu einer Schnupperstunde ein.

Und Theo lacht mit uns! Fürs leibliche Wohl versorgen wir Sie mit Kaffee und Kuchen. Dabei kommt

der Erlös dem Projekt „Theo-Beiske-HILFT“ zugute. Hiermit unterstützt er die Isabell-Zachert-Stiftung.



Rezept der Saison: Panierter Spargel - saftig, kross und lecker



Es ist Spargelzeit! - und Studioleitung Silke Lenberg empfiehlt Spargel mal anders: „Es geht schnell und hat mir gut geschmeckt!“

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g frischer Spargel
- 250 g Käse (Gouda oder Edamer), in Scheiben geschnitten

- 250 g gekochter Schinken
- 2 Eier, verquirlen
- 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- Öl zum Braten

Zubereitung

Den frischen Spargel schälen. In Salzwasser mit einem kleinen Stück Butter gar kochen (sollte noch etwas „Biss“ haben).

Jeweils 2-3 Stangen Spargel je nach Dicke mit einer Scheibe Gouda umwickeln, dann in eine

Scheibe Schinken wickeln und diese mit Zahnstochern feststecken.

Dann werden diese Spargel-Gouda-Schinken-Teilchen in Mehl gewendet und anschließend leicht abgeklopft. Dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen.

In einer Bratpfanne mit erhitztem Öl so lange anbraten, bis sie knusprig sind.

Man kann diesen panierten Spargel heiß oder kalt essen – es schmeckt beides.

Guten Appetit!

Silkes Gesundheitstipps

Studioleitung Silke Lenberg schwört auf das Rezept: „Bei jedem Anflug eines Halskratzens nehme ich bis zu 3 EL am Tag, weil es entzündungshemmend und stoffwechselanregend ist.“



Das Geheimnis sind nicht die einzelnen Zutaten, sondern deren Kombination, durch die sich die extrem wirksamen Eigenschaften gegen unzählige Krankheitserreger zeigen.

Hinweis: Während der Zubereitung Ihres natürlichen Antibiotikums Handschuhe tragen! Auch die Nasenschleimhäute könnten gereizt werden.

Zubereitungszeit: Ca. 15 - 20 Minuten – zzgl. 2 Wochen Ziehzeit

Zutaten für ca. 1 Liter:

Der Frühling kommt.

Sonnenlicht bringt Energie und fördert Lebensfreude.

Die Tage werden immer länger, die dunkle Jahreszeit verabschiedet sich täglich ein kleines bisschen mehr. So Manchem hat das fehlende Tageslicht so sehr zu schaffen gemacht, dass der Frühling herbei gesehnt wird, denn das Licht weckt die Lebensgeister und steigert unsere Leistung und das Wohlbefinden.

In den nächsten Wochen heißt die Devise also: Raus an die Luft und ans Licht. Jede Möglichkeit sollte genutzt werden, Sonnenlicht zu

- 700 ml Apfelessig (Bio und naturtrüb)
- 25 g Knoblauch schälen und reiben
- 70 g Zwiebeln schälen und fein würfeln
- 17 g frische Peperoni/Chili (ca. 2 Stück) und zwar die schärfsten, die Sie finden können!
- 25 g frischer Ingwer waschen und fein reiben
- 15 g frischer Meerrettich schälen und fein reiben
- 27 g frische Kurkumawurzeln waschen und fein reiben
- ¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Blütenhonig

Die Zubereitung:

Alle Zutaten, außer Apfelessig, in eine Schüssel geben, gründlich mischen, in ein Einmachglas geben, mit Apfelessig auffüllen, Glas schließen und kräftig schütteln. Zwei Wochen lang an einen kühlen, trockenen Platz stellen, während dieser Zeit mehrmals täglich schütteln.

Danach den Essig in eine Flasche abgießen.

Evtl. in ein sauberes Baumwolltuch geben und gut ausdrücken.

Die Flüssigkeit ist Ihr natürliches Antibiotikum und muss nicht im

Kühlschrank aufbewahrt werden.

Anwendung

Achtung: Die Mischung ist sehr stark und scharf! Erst in sehr kleinen Mengen testen.

(Kinder, Schwangere oder Stillende sollten die Einnahme mit dem jeweiligen Arzt besprechen.) Verdünnen Sie die gewählte Dosis mit Wasser (150 ml). Pur genommen erhöht die Wirkung, vor allem wenn eine Infektion im Rachenraum vorliegt.

Um die Schärfe im Mund zu lindern, nehmen Sie nach der Einnahme eine Scheibe Orange oder Zitrone in den Mund. Sie können mit der Mischung auch gurgeln. Die Mixtur kann auch in der Küche als Würze für Suppen und Eintöpfe verwendet werden. Gemixt mit Olivenöl entsteht ein hervorragendes Dressing.



Quelle: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/natuerliche-antibiotika-selbst-hergestellt-ia.html>



ren. Dieses Vitamin ist besonders wichtig, damit der Mineralstoff Calcium in die Knochen eingebaut werden kann. Dies kann die Verhinderung von Osteoporose wirksam unterstützen.

Freuen Sie sich also auf die nächsten Monate, in denen die Natur zu neuen Kräften erwacht und auch Ihnen neuen Schwung bringen wird.

tanken. Der Weg zur Arbeit, in die Trainingsstätte oder zum Einkaufen: Selbst wenige Minuten zu Fuß unter freiem Himmel verbracht, stärken das Immunsystem. Ideal ist es natürlich, die Aktivitäten im Freien wieder zu beleben: Die ersten Gartenarbeiten, lange Spaziergänge, Fahrrad fahren oder Nordic Walking können begonnen werden.

Eine weitere tolle Übung: Sobald die ersten wärmenden Frühlingstrahlen vorkommen, halten Sie ihr Gesicht 10 Minuten in die Sonne. Das reicht bereits, um die Vitamin-D-Produktion zu aktivie-

Diabetes-Aktiv-Projekt - eine Zwischenbilanz

Michael Kuberra ist einer der Teilnehmer vom Diabetes-Aktiv-Projekt, welches er erfolgreich durchlaufen hat. Unsere Trainerin Kerstin traf ihn nun zum Interview.

Was für eine Form von Diabetes hast du und kennst du die Ursachen für die Erkrankung?

Ich habe Diabetes Typ II als Altersdiabetes. Meine Mutter war auch Diabetikerin und hat mir das wohl vererbt. Dazu muss ich sagen, dass ich einen Job im Großhandel für Süßigkeiten hatte und wenn sich die Süßigkeiten dem Verfallsdatum näherten, durften wir sie immer mitnehmen. Ich esse gern Süßes und muss mich bremsen (lacht).



Weißt du noch, wie du dich beim ersten Training vor ein paar Monaten gefühlt hast?

Gut ging es mir! Es hat Spaß gemacht, an den Geräten zu trainieren und mich auf die Waage zu stellen. Ich habe gehofft, den Blutzuckerspiegel zu senken. Muskelkater hatte ich keinen. Silke hatte mir die Geräte so einge-

stellt, dass ich keinen Muskelkater bekomme. Die Betreuung ist hier sehr gut.

Musstest du beim Training auf etwas Besonderes achten?

Vor dem Training habe ich meinen Blutzuckerwert gemessen, der war so bei 150-160. Nach dem Training dann bei 80. Wenn ich aber zuhause bei 80 war, fing ich an zu zittern. Hier beim Training war das nicht so. In den ganzen drei Monaten habe ich während des Projekts keine Unterzuckerung gemerkt. Ich trinke aber auch sehr wenig. Wenn ich hier trainiere, sind inklusive Sauna zwei Flaschen Wasser leer.

Das Projekt soll Diabetiker dabei unterstützen, die Lebensqualität zu erhöhen und den Blutzuckerspiegel zu senken. Triffst das auf dich zu?

Ja, das trifft voll auf mich zu! Ich habe meinen Langzeitwert von 8,2 auf 7,1 reduziert. Das ist der größte Erfolg für mich! Man fühlt sich sofort besser.

Welche persönlichen Erfolge kannst du verbuchen? Und was sagt dein behandelnder Arzt?

Ich habe meinen Bluthochdruck gesenkt, sodass ich eine Tablette weniger nehmen kann. Und mein Arzt hat entschieden, dass ich für den Diabetes nur noch zwei statt drei Tabletten nehme. Ich habe ihm dann gesagt, dass ich auch meine Ernährung um-

gestellt habe, weniger Süßes esse und er meinte: „Toll, dass Sie das reduziert haben.“ Er hat da aber insgesamt nicht so drauf reagiert. Aber das war mir egal, denn ich habe das geschafft. Mein Sohn ist auch Arzt. Er hat mich im Vorfeld zur Teilnahme ermutigt und sich über die Ergebnisse sehr gefreut: „Mach weiter so!“



Und wie geht es nach dem Projekt nun weiter für dich?

Ich bin jetzt Mitglied hier. Als Rentner trainiere ich morgens dreimal in der Woche 1,5 bis 2 Stunden. Außerdem trifft man hier Leute und kann sich unterhalten.

Was würdest du anderen Diabetikern empfehlen?

Die sollten diesen Kurs mitmachen. Denn, wenn ich spazieren gehe oder zuhause etwas mache, merke ich, dass mir das Training gut tut und etwas bewirkt. Meine Frau wandert sehr gern, das war vorher für mich sehr anstrengend. Aber jetzt habe ich keine Probleme mehr.

Populäre Irrtümer aus Gesundheit, Sport und Ernährung

Dunkles Brot ist gesünder als helles

Es kommt darauf an!

Eine dunkle Brotfarbe ist nicht zwangsläufig ein Hinweis auf Vollkorn. Oft werden Weizenbrote einfach mit Hilfe von beispielsweise Malz dunkel eingefärbt.

In ihnen ist aber keineswegs „das volle Korn“ enthalten. Auch Körner auf der Kruste deuten häufig nur an, dass das Brot gesund ist.

Ob ein Brot gesund ist oder nicht, hängt in erster Linie vom Vollkorn-Anteil ab. Je höher der Anteil des vollen Korns, desto mehr Vitamine und Ballaststoffe sind auch enthalten.

Im Gegensatz zum Vollkorn werden beim Weißmehl die äußeren Schichten des Korns vor dem Mahlen entfernt. Somit hat das Weißmehl nicht nur weniger Ballaststoffe, sondern auch weniger Mineralstoffe und Vitamine.

Wer also ein gesundes Brot essen möchte, sollte auf einen hohen Anteil von Vollkornmehl oder Vollkornschrot achten.



Von der Weltraummedizin direkt ins LIFE!

Rückschau Galileo-Info-Abend

Rund 60 LIFE-Mitglieder und Interessierte kamen mit speziellen Astronauten-Ausweisen bestückt in unser LIFE-Spaceshuttle zum Galileo-Info-Abend. Durch den Abend führte Fitness-Experte Antonio e Silva.



Was ist Galileo eigentlich und was kann es?

Bei Galileo handelt es sich um ein patentiertes Trainingsverfahren mit einer seitenalternierenden Vibrationsplatte, das vor allem in der Weltraummedizin eingesetzt wird. Bei Langzeitastronauten, die der Schwerelosigkeit ausgesetzt sind, verhindert das Training

mit Galileo Muskel- und Knochen-schwund.

Was bringt mir dieses besondere Training?

Wenn wir Menschen an Geräten trainieren, so nutzen wir nur 40% unserer Muskelkraft, weil der Kopf dabei die entscheidende Rolle spielt. „Der Kopf denkt, wir könnten uns verletzen, deswegen nutzen wir nicht das volle Potential aus. Eine Katze gibt dagegen immer 100 % Muskelkraft, wenn sie sich bewegt. Und genau das passiert beim Galileo-Training. Hier geben wir Menschen ebenfalls 100%, weil die Muskelleistung über das Rückenmark gesteuert wird“, erklärt Antonio e Silva.

Beim Training mit Galileo kommt es auf die Frequenz an. „In den niedrigen Bereichen von 5-10 Hz trainieren wir beispielsweise unsere Balance und mobilisieren die Muskeln, bei 12-15 Hz regen wir



die Durchblutung an und können gezielt Rückenschmerzen behandeln. Und im Bereich von 20-30 Hz kann ich meine Muskelkraft aufbauen und bei Osteoporose die Knochen-dichte erhöhen“, so Fitness-Experte e Silva.

Interesse geweckt?

Dann vereinbaren Sie eine kostenlose Übungseinheit mit unseren Trainern!

Wohnzimmerübung des Monats

Altpapierentsorgung

Ziel: Fuß- und Wadenmuskulatur trainieren, Durchblutung fördern

Sie brauchen: einen Stuhl und die Seite einer alten Zeitung

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl, legen Sie die Zeitungsseite auf den Boden und versuchen Sie nun, die Seite mit Ihren Füßen

zu einem Ball zusammen zu knüllen. Wenn Sie fertig sind, entfalten Sie die Zeitung wieder (ebenfalls mit Ihren Füßen). Anschließend zerreißen Sie sie - auch mit den Füßen - in kleine Stücke.

Das Ganze können Sie beliebig oft wiederholen ... zumindest solange Ihr Altpapiervorrat reicht!



Termine

Datum	Beginn	Veranstaltung	Treffpunkt	Durchführung
07.05.17	13 Uhr	Vortrag	Kursraum	Ilona Degenhardt
Welt-Lachtag	14 Uhr	Schnupperstunde Lach-Yoga Kaffe u. Kuchen, Glücksrad		Beate Kloke
27.05.17	10 - 17 Uhr	Das FIFE mit Stand beim Mendener Gesundheitstag auf der Wilhelmshöhe	Wilhelmshöhe Menden	Petra Scheiing Silke Lenberg
11.06.17	11 Uhr	Functional Training Outdoor	FIFE	Robin
02.07.17	11 Uhr	Faszien-Yoga (1,5 Std.)	Kursraum o. Terrasse	Conny
02.07.17	17 Uhr	Lach-Yoga	Kursraum	Ilona Degenhardt



LIFE Medical Sports Club
Harthaer Platz 1
58730 Fröndenberg /Ruhr
Telefon: (02373)9194132
Telefax: (02373)9194133
Mail: info@life-froendenberg.de
www.life-froendenberg.de
Redaktion: Christine Zacharias u.
Kerstin Schneider
Der Newsletter erscheint 4 x pro Jahr.