

Liebe Mitglieder, liebe Rehasportler!

Nach der langen Ferienzeit begrüße ich Sie wieder bei uns im LIFE!

Ich hoffe, Sie haben den Sommer mit Urlaub, Ausflügen und Grillabenden mit Freunden und Familie genossen.

Wenn dabei das eine oder andere Grillwürstchen, Eis aus der Eisdiele, Panna Cotta aus der Toskana, Croissants in der Provence oder Pommes aus dem Freibad zu viel auf den Hüften gelandet ist, ist jetzt genau der richtige Zeitpunkt, den lästigen Urlaubspfund den Kampf anzusagen!

Und wir, das LIFE-Team, unterstützen Sie dabei gezielt!

Lesen Sie dazu in dieser Ausgabe wie Silkes Langzeit-Abnehm-Konzept funktioniert und welche Erfolge Teilnehmerinnen und Teilnehmer damit feiern – und abnehmen. Ihre Erfahrungen schildert eine Teilnehmerin in unserem Interview.

Fühlen Sie sich jetzt schon wieder gestresst und ausgelaugt vom Arbeitsalltag und Freizeitstress? Dann könnte Sie unser neuer Kurs Entspannungsyoga mit Kerstin interessieren.

Kulinarisch kommen Sie diesmal mit Silkes herbstlicher Gemüsepfanne auf Ihre Kosten und erfahren, wie Sie einer Magen-Darmgrippe und Sodbrennen mit natürlichen Hilfsmitteln und praktischen Tipps vorbeugen können.

Heute noch nicht gelacht und Lust auf einen Herbstspaziergang? Dann ist der Lachspaziergang mit Ilona Degenhardt genau das Richtige für Sie!

Auf einen schönen, goldenen Herbst,

Ihre Petra Scheiing

Unsere Herbstangebote



Neuer Abnehmkurs mit Silke startet im September. Näheres dazu auf S.2

**Fit und vital in den Herbst!
 Unser Angebot für Neumitglieder**

**Sparen!
 Sparen!**
 Bis zu **156€***

*Je nach Vertragsart. Gültig bis 31.10.2017

Den Herbst draußen mit Spaß erkunden

Ein Lachspaziergang mit Ilona Degenhardt



Jeden zweiten Donnerstag im Monat findet der Lachyoga-Spaziergang mit Ilona Degenhardt von GesundheitsCoaching De-

genhardt statt.

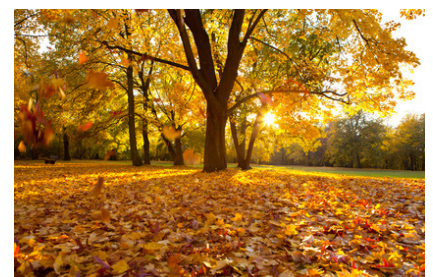
Denn: Lachen ist die beste Medizin! Und Lachyoga baut gezielt Stress ab, stärkt das Immunsystem und lindert Schmerzen.

Treffpunkt: Hindenburghain, Graf-Adolf-Str. in Fröndenberg, direkt am Haupteingang.

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Kosten: 5,00 Euro

Bitte etwas zu trinken mitbringen und festes Schuhwerk tragen.



Weitere Informationen unter:

Tel.: 02373-7608844

degenhardt.info@freenet.de

www.gesundheitscoaching-degenhardt.de

Gesund und bewusst abnehmen in der Gruppe



Bei Silke Lenbergs Langzeit-Abnehm-Konzept begleitet unsere Studioleitung Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Jahr lang bei der Gewichtsreduktion in einer festen Gruppe. Bei diesem Konzept gibt es keine Verbote, Diät-Shakes, Diät-Pillen oder Hungern, sondern ein gesundheitsbewusstes Abnehmen mit sportlicher Betätigung in Maßen zur Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität.

Eine Teilnehmerin, die durch das Programm 10 kg abgenommen hat, schildert in unserem Interview mit Trainerin Kerstin ihre Eindrücke:

Wie bist du dazu gekommen,

Silkes Gesundheitstipps

Magen-Darm-Infekte vermeiden

Gerade in der noch warmen Jahreszeit sind Magen-Darm-Infekte eine häufige Erkrankung, die im Schnitt rund zwei bis drei Tage andauern. Erst bei Fieber und einem schlechten Allgemeinbefinden sollte man einen Arzt aufsuchen.

Um Lebensmittelinfektionen generell zu vermeiden, sollten frische Fleisch-, Milch- und Eiprodukte stets gekühlt aufbewahrt werden.

Auch bei der Zubereitung von Lebensmitteln und Speisen sollte einem bewusst sein, dass Lebensmittelbakterien eine warme Umgebung mögen – und das gilt es zu vermeiden!

Beim Anrichten eines Nudelsalates sollte man keine warmen Nudeln in die Mayonnaise-Soße geben: Da sich Eier in der der Ma-

bei Silkes Langzeit-Abnehm-Programm teilzunehmen?

Ich bin über eine Bekannte in die Gruppe gekommen, die bereits Teilnehmerin war.

Was war für dich das Besondere an Silkes Konzept?

Das Besondere ist, dass sie nicht ausschließlich auf die Abnahme abzielt, sondern sie fasst den Bereich Ernährung und Ernährungsfällen mit ein. Daher ist es kein Diätprogramm.

Gibt es etwas, was du vorher noch nicht über Ernährung und Abnehmen wusstest, was dir jetzt aber durch das Programm bewusst geworden ist?

Ich achte noch mehr auf Inhaltsstoffe wie Zucker und Salz, nicht nur auf den Fettgehalt und ebenso auf Zucker-Austauschstoffe.

Wie viel Sport hast du in der Zeit gemacht und wie sah dein Trainingsplan aus?

Ich trainiere zwei- bis dreimal in der Woche auf Kondition und Fettverbrennung.

Gab es etwas, was dir in der Zeit

yonnaisse befinden, steigt die Salmonellengefahr.

Auch Bratwürste aus rohem Fleisch sollte man nach dem Grillen nicht warmhalten. Denn beim Braten und Grillen entsteht in der Mitte des Bratgutes häufig nicht die erforderliche Temperatur von über 65 Grad, um Lebensmittelbakterien abzutöten. Beim Warmhalten können sich diese besonders schnell vermehren.

Quelle: <http://www.moz.de/artikel-ansicht/dg/0/1/983969>

Sellerie verhindert Sodbrennen

Wenn Sie hin und wieder von nächtlichem Sodbrennen geplagt werden, dann gibt es ein sehr einfaches und gutes Hausmittel dagegen: Sellerie-Tee.

Dazu frische grüne Sellerieblätter gut waschen und klein hacken. Eine Handvoll davon in einem Liter Wasser aufkochen, fünf Minu-

schwer gefallen ist?

Ich musste mich an regelmäßige Mahlzeiten gewöhnen. Vorher habe ich zweimal am Tag etwas gegessen und Silke hat mir eine Mittagsmahlzeit mit eingebunden.

Wie bist du mit Heißhunger umgegangen?

Ich habe mir Studentenfutter zugelegt und damit eventuelle Attacken unterbunden. Später hatte ich aber keine mehr.

Wie lief und läuft es mit der Umsetzung im Alltag?

Es läuft gut soweit, außer in extrem anstrengenden Phasen – ich hasse den Begriff Stress.

Wie lautet dein Fazit?

Das Programm ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung. Das bedeutet, dass man seine Lebensweise umstellen muss. In kleinen Schritten ist das machbar. Man darf die Geduld nicht verlieren.

Silkes neuer Kurs startet im September.

Es sind noch Plätze frei.

ten lang zugedeckt ziehen lassen. Dann durchseihen, lauwarm und ungesüßt nach dem Essen trinken. Das verhindert die Bildung von zu viel Magensäure, die dann zum Sodbrennen führt.



Oder: Essen Sie Sellerie als Beilage oder als Salat: Das neutralisiert einen zu hohen Säuregehalt im Magensaft und verhindert so Sodbrennen. Schon die alten Römer wussten, dass Sellerie das Brennen nach einem fetten und schweren Essen verhindert. Ihr Rezept: Sie verwendeten Sellerieblätter mit Datteln und Pinienkernen in einer Spanferkel-Füllung.

Quelle: <http://www.gesundehausmittel.de/sodbrennen>

Relax in den Tag mit Entspannungs-yoga

Sich in Ruhe und Gelassenheit üben und dabei den Körper geschmeidig machen – seit Anfang Juli läuft jeden Dienstagmorgen Kerstins Kurs Entspannungs-yoga.

„Mir gefällt besonders die Harmonie in der Gruppe“, sagt Marianne, die mit 85 Jahren die älteste Teilnehmerin ist. „Ich hoffe, dass ich etwas beweglicher werde, denn ich bin etwas eingerostet“, schmunzelt die Rentnerin. „Früher habe ich viel Sport gemacht, vor allem Wintersport.“



Da wir im Alltag jedoch viel zu wenige Dehnübungen praktizieren, sind viele Muskeln verkürzt. Die sanften Körperübungen (Asanas) bauen dagegen gezielt Verspannungen ab. „Ich habe das Gefühl, dass ich meinen Körper viel zu selten dehne. Und das ist mein Hauptproblem, dass mein unterer Rücken so verspannt ist. Aber durch den Kurs merke ich eine deutliche Verbesserung. Ich hätte nicht gedacht, dass ich die Muskeln so spüre“, so Kinderkrankenschwester Rabea (40).

Und Angelika (73) ergänzt: „Die

Übungen tun dem Körper und dem Geist gut.“

Ursula (65) übt sich seit zehn Jahren im Yoga und ist über die DVDs der bekannten Yogalehrerin Anna Trökes zu diesem Sport gekommen. „Besonders gut an Kerstins Kurs gefällt mir, dass wir langsam an alles herangeführt werden und man vorbereitet wird. Und auch gerade auf die Leute wird Rücksicht genommen, die noch nie Yoga gemacht haben.“

Daher eignet sich der Kurs auch gut für Menschen, die an Bewegungseinschränkungen leiden. Doch nicht nur – denn die sich wiederholenden Körperübungen werden in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden praktiziert, die sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene ansprechen. So beispielsweise auch der Sonnengruß, das Boot und der Schmetterling.



„Ich merke eine deutliche Verbesserung durch den Rehasport und Yoga. Ich konnte mich erst gar nicht auf die Matte legen und auch nicht gut aufstehen“, so Ur-

sula L. (78).

Ziel ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen, aber nichts zu erzwingen. Zudem befinden sich Atem und Bewegung im Wechselspiel miteinander.



„Man ist ganz auf sich selbst konzentriert und ist so mehr bei sich, als in einem normalen Fitnesskurs in der Gruppe. Da achtet man mehr auf die anderen. Besonders durch die Endentspannung werde ich ruhiger“, sagt Rabea.

Um den Geist zur Ruhe zu bringen, dienen die kleinen Zwischenentspannungen und die Endentspannung (Shavasana): Traumreisen, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen und Konzentration auf den Atemrhythmus helfen, gezielt Stress abzubauen und loszulassen. „Nach der ersten Stunde habe ich das noch nicht so gemerkt, aber mittlerweile kann ich die Entspannung aus der Stunde mitnehmen“, freut sich Angelika.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich mit einer Fitness- oder Kursmitgliedschaft, RehaPlus oder einer Zehnerkarte für Kurse.

Ein Ausgleich zum Sitzen ...

Dass übermäßiges Sitzen ungesund ist, dürfte den meisten bekannt sein. Doch immer mehr Menschen arbeiten in einem Beruf, in dem man einen Großteil des Tages im Sitzen verbringt. Wie kann ich mich trotzdem fit halten und Rückenschmerzen vorbeugen?

Ganz wichtig: Ausgleichsport!

Wer einen großen Teil des Arbeitstages im Sitzen verbringt, sollte dringend nach Feierabend einen Ausgleich haben. Welche Sportart

man wählt, ist fast schon nebensächlich. Wichtig ist, dass diese möglichst nicht im Sitzen betrieben wird. Rennrad fahren ist da beispielsweise eine eher ungünstige Wahl. Außer dem obligatorischen Training nach Feierabend ist es auch wichtig, im Laufe des Tages möglichst viel Bewegung einzubauen. Gehen Sie in der Mittagspause eine Runde spazieren. Stellen Sie sich beim Telefonieren hin. Dehnen Sie sich am Arbeitsplatz einmal stündlich. Parken Sie nicht direkt vor dem Büro, son-

dern so, dass Sie vor und nach der Arbeit noch ein paar Meter zu Fuß zurücklegen müssen.

Fahren Sie mit dem Bus? Steigen Sie eine Station früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuß.

Nach der Arbeit müssen Sie erstmal vor dem Fernseher abschalten? Machen Sie soch ein paar Gymnastikübungen während Sie schauen.

Oft sind es kleine Veränderungen, die eine große Wirkung haben!

Gemüsepfanne mit Hackbällchen

Den Herbst in der Pfanne – Silkes Rezeptvorschlag

Zutaten:

Für 3 Portionen

200 g Kartoffeln, (vorw. festkochend)

400 g Hokkaido-Kürbis

1 Karotte

1 Stange Lauch

1 Paprikaschote, (rot; klein)

250 g Hack, (gemischt)

1 Ei, (Kl. M)

3 El Semmelbrösel

3 El Schlagsahne

1 Knoblauchzehe, (klein)

1 Tl getrockneter Majoran

Salz, Pfeffer

4 El Öl

100 ml Gemüsebrühe

200 g Kirschtomaten

0.5 Bund glatte Petersilie

100 g Feta

200 g Sahnejoghurt

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in 1,5 cm breite Spalten schneiden. Kürbis putzen, entkernen und in 2 cm breite Spalten schneiden. Karotte schälen und schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen, in 1 cm breite Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Paprika vierteln, entkernen und in 2,5 cm große Stücke schneiden.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hack, Ei, Brösel und Sahne in eine Schüssel geben, Knoblauch dazu pressen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer kräftig würzen und zu einer glatten Hackmasse vermischen. Ca. 12 walnussgroße Bällchen formen.

In einer heißen ofenfesten Pfanne mit 2 El Öl rundum hellbraun anbraten. Auf einen Teller geben.

2 El Öl in die Pfanne geben, Kartoffeln, Kürbis, Karotten, Lauch und Paprika rundum 5 min. anbraten, salzen und pfeffern. Mit Brühe ablöschen. Im heißen Ofen auf einem Rost in der Ofenmitte 30 min. garen. Hackbällchen und Tomaten auf dem Gemüse verteilen und weitere 15 min. garen.

Petersilienblättchen hacken. Feta zerbröseln und mit dem Joghurt mischen. Gemüsepfanne mit Petersilie bestreuen und mit dem Joghurt servieren.

Zeit: 60 Min.

Nährwert

Pro Portion 758 kcal

Kohlenhydrate: 43 g

Eiweiß: 32 g

Fett: 49 g



Termine

Datum	Beginn	Veranstaltung	Treffpunkt	Durchführung
03.09.17	11 Uhr	Faszien-Yoga	Kursraum	Conny
10.09.17	11 Uhr	Workshop Step Aerobic (1,5 Std.)	Kursraum	Cora/Julia
10.09.17	17 Uhr	Lach-Yoga, Gebühr: 8,50 Euro	Kursraum	Ilona Degenhardt
24.09.17	11 Uhr	Vortrag: „Hokus Pokus Fidibus - 1x Fett weg, bitte!“	Kursraum	Silke
07.10.17	14 - 18 Uhr	Frauen-Verwöhn-Tag	LIFE	Conny, Silke, Ilona
08.10.17	11 Uhr	Dance Workout	Kursraum	Silke
08.10.17	17 Uhr	Lach-Yoga, Gebühr: 8,50 Euro	Kursraum	Ilona Degenhardt
17.11.	ab 19 Uhr	Glühweinabend	LIFE	LIFE-Team

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.