



Beweg' dich und bleib gesund!

Der Frühling lädt uns alle wieder ein, die schöne Natur im Freien bewusst zu genießen. Ein körperliches Training für einen „fitten“ Start in den Frühling tut Körper und Seele gut. Die aufgrund des Lockdowns abgebrochenen Fitnesskurse unserer beiden Trainer Manuela Prattes und Wolfgang Elsnig werden natürlich so bald

wie möglich fortgesetzt. Für Fragen stehen sie Ihnen gerne zur Verfügung.

An dieser Stelle wollen wir Sie motivieren, Fitnessseinheiten auch zu Hause durchzuführen. Weiters hat Manuela Prattes wieder ein leckeres Rezept zum „gesunden“ Nachkochen für Sie parat! Viel Spaß!

Kraft- und Ausdauertraining in Kombination



Von
Wolfgang Elsnig

0660/56 83 444

Wer hatte schon das Vergnügen und ist den neuen „Weg der Sinne“ gegangen? Ich persönlich finde den Anstieg nach der ersten Station super, da er für etwas Abwechslung sorgt. Interessant ist, dass bei den Meisten nach ca. 2-3 min Anstieg momentan die Luft ausgeht, das Gesicht rot wird und die Beine zu brennen beginnen. Aber warum ist das so? Meiner Ansicht nach liegt das Problem in einem monotonen Training, das heißt, immer die gleiche Bewegung, Distanz, Anzahl der Sätze, oder Wiederholungen. Obwohl bei meinen Kursen das Krafttraining dominiert, werde ich immer eine kurze Kraft-Ausdauer Einheit im Plan einbauen.

Mein Vorschlag: Versucht doch mal ein Intervalltraining. Man kann ganz nach eigenen Zielen variieren. Wichtig ist die Herzfrequenz zu beobachten, entweder mit Pulsuhr, oder nach dem Motto „nicht schnaufen beim Laufen!“ Einfach gesagt – unsere Muskulatur wird leistungsfähiger und man kann in Folge mit einer Umgebungsveränderung besser umgehen. Euer Allgemeinzustand wird sich bedanken, mit mehr Freude, auch kleine Hindernisse zu überwinden.

In der Winterausgabe 2020, habe ich schon eine tolle Kräftigungsübung vorgestellt, die werden wir jetzt mit etwas mehr Elan ausüben.

3 Minuten durchhalten ...



Ihr benötigt zwei kleine Handtücher, aber bitte ordentlich aufwärmen bevor ihr mit der Übung beginnt. Wir begeben uns in den Vierfüßler Stand, die Knie sind in etwa zehn Zentimeter vom Boden entfernt, die Zehen befinden sich auf den Handtüchern. Bauchmuskeln sind angespannt, Rücken ist gerade und die Ellenbogen leicht angewinkelt. Schiebt und zieht jetzt abwechselnd die Beine nach vor und zurück. Teilt eure Energie ein und versucht 3 min. durchzuhalten.



Heimisches Superfood: der Löwenzahn



Von
Manuela Prattes
0664/73 53 5939

Anregende Wirkung für den Körper

Die Heilwirkung des Löwenzahns dürfte mittlerweile schon allseits bekannt sein. Dazu zählen seine starke Anregung auf Leber und Galle, Verdauung, Harnfluss, Haut und Schleimhäute, sowie seine antiinfektiösen und immunstärkenden Eigenschaften. Jetzt wahrscheinlich besonders wichtig: Löwenzahn hilft auch gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Löwenzahn – bitteres gegen die Bitterkeit

Löwenzahn schmeckt ziemlich bitter. Eine alte nordamerikanische Indianerweisheit besagt:

Die Bitterkeit in uns entsteht durch verborgene – ungeweinte – Tränen. Frei nach dem Prinzip „Gleiches mit Gleichem heilen“ besitzt die Bitterkeit im Löwenzahn die Kraft, die Bitterkeit in uns zu lösen. Er unterstützt dabei, die geschluckten Emotionen und die Bitterkeit im Herzen zu heilen.

Wie kann Löwenzahn verwendet werden?

Die Verwendung von Löwenzahn ist vielfältig. Bei uns traditionell der Röhrlsalat aus den vorwiegend jungen Blättern. Aber auch Suppen, Tee oder Sirup sind möglich.

Eingelegte Löwenzahn- Blütenknospen (Löwenzahn Kapern)

Zutaten:

400 ml Apfelessig
200 ml Wasser
½ EL Salz
1 TL brauner Zucker
Chiliflocken nach Geschmack
4 Handvoll Löwenzahnknospen ohne Stängel
gutes Oliven- oder Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Essig, Wasser, Salz, Wasser und Chili zugedeckt aufkochen, die Knospen portionsweise 2 min. darin ziehen lassen.
Danach die Knospen abseihen und mindestens 2 Stunden gut abtropfen lassen. In kleine Schraubgläser geben und mit Öl bedecken. Kühl gelagert sind die Knospen sehr lange haltbar.

Löwenzahn Fladenbrot für 4 Personen

Zutaten:

30 g zarte, junge Löwenzahnblätter
1 EL Koriandersamen
250 g Topfen
200 g Dinkelmehl
150 ml Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Den Löwenzahn waschen und abtropfen lassen. Anschließend grob hacken. Die Koriandersamen im Mörser zerreiben. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Aus Topfen, Dinkelmehl und Öl einen Teig bereiten, der die Konsistenz eines Pizzateiges haben sollte. Ist er zu fest, kann man etwas Öl zugeben. Ist er zu weich, so verträgt er noch etwas Mehl. Den Koriander und den Löwenzahn dazugeben und gut einarbeiten. Den Teig ½ cm dick ausrollen und im vorgeheizten Ofen auf dem Blech (Mitte) etwa 20 Minuten backen.
Dazu passen gesalzene Butter und Gänseblümchen.