

Von Sizilien: Fusilli mit Brokkoli und Mandeln

Für 6 Portionen

30 g helle Rosinen 3 Ei Marsala (ital. Süßwein)
40 g geschälte Mandelkerne 1 Ei Zucker
1 rote Chilischote 1 Brokkoli (ca. 600 g)
Salz 300 g Kirschtomaten 2 Knoblauchzehen
3 Stiele Basilikum
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Pfeffer 4 Ei Olivenöl
3 Ei Kapern (Nonpareilles in Lake)
kleine Basilikumblätter
400 g Fusilli rustici (oder Maccheroni)
10 g Butter



Zubereitung

1. Rosinen in einer Schüssel im Marsala einweichen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Mandeln abkühlen lassen, danach fein hacken. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Brokkoli putzen, dabei Strunk und Blätter entfernen. Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 4 Minuten leicht bissfest garen. Brokkoli herausnehmen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten halbieren. Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen und in kaltem Wasser beiseite stellen. **2.** 200 g Brokkoli zusammen mit dem Mineralwasser und der Hälfte der Mandeln mit einem Schneidstab sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. **3.** Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Brokkoli-Röschen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten mitbraten. Rosinen mit Marsala, Kapern und Brokkoli-Paste unterrühren. Basilikumblätter trocken tupfen und fein schneiden. **4.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 400 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und Butter im Topf erhitzen und sämig einkochen, leicht mit Pfeffer würzen. Brokkoli-Gemüse, Tomaten und Basilikum unterheben. Nudeln in vorgewärmte Teller geben, mit den Mandeln und Basilikum bestreut servieren.

SPORT
AKTIV
Alles was gut tut
Kellinghusen

NEWS
September
2018

Chill Oase



Bewegung ist wichtig

Produkt des Monats

**Lecker & Gesund /
Oder Deine Werbeseite**

Es ist Dein Körper, mach was draus!

Motivationspruch des Monats

“Zu langes Nachdenken über eine Sache macht sie oft unmöglich.”

- Eva Young

Chill Oase

Die Alternative zum großen Ruheraum. In der Chill Oase fühlst Du Dich wie am Meer und kannst Dich sofort entspannen. Vom Erlebnisbad die Treppe hoch und aus der ersten Tür kommend, befindet sich die Chill Oase zu Deiner linken Hand. Gute Erholung! ;)



Deutsche bewegen sich zu wenig

Auto statt Fahrrad, Fernsehen statt Spaziergang, Bürostuhl statt Werkbank: Laut einer Studie tut mehr als die Hälfte der Deutschen zu wenig für ihre Gesundheit. *Quelle: ZEIT ONLINE*

Die Deutschen bewegen sich immer weniger. Das ergab eine Umfrage im Auftrag der privaten Krankenkasse DKV. Nur noch 43 % bewegten sich genug. Der Wert sei in den vergangenen Jahren immer weiter gesunken, 2010 habe er noch bei 60 Prozent gelegen. Für die Untersuchung wurden fast 2.900 Deutsche befragt. Nicht nur zum Thema Bewegung, sondern auch zu ihrer Gesundheit, zu Ernährung, Alkohol, Rauchen, Stress, Lärmempfindlichkeit, Einsamkeit und Regeneration. Mehr als die Hälfte der Befragten (61 %) stuft ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein. Nach Einschätzung der Experten trifft das jedoch nur auf 9 % zu: Nur sie hätten genügend Bewegung, rauchten nicht, ernährten sich passend, würden wenig Alkohol trinken und hätten einen gesunden Umgang mit Stress. Der Wert sei ein neuer Tiefpunkt in der Untersuchung. 2010 erreichten noch 14 % die von den Forschern formulierten Zielwerte. Als ein Hauptproblem der Deutschen machen die Forscher mangelnde Bewegung aus. Als Maßstab legen sie dafür die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an. Erwachsene sollten demnach pro Woche mindestens 150 Minuten moderater Aktivität zum Beispiel zügiges Gehen oder 75 Minuten intensiver Aktivität nachgehen. Das schaffe mit 43 % aber weniger als die Hälfte. Jeder Zehnte hätte in der Befragung angegeben, überhaupt keiner körperlichen Aktivität nachzugehen, die länger als zehn Minuten am Stück andauerte.

"Wir haben kein Belastungsproblem, sondern ein Regenerationsproblem"

Studienleiter Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln führt das Bewegungsdefizit auf zwei Entwicklungen zurück: Zum einen verrichteten die Menschen heute weniger körperliche Arbeit, zum anderen machten sie auch in der Freizeit weniger Sport. Fast 80 % der Befragten machten außerhalb des Jobs nicht genug, um das Mindestmaß zu schaffen, sie würden etwa nicht häufig genug zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren. Stattdessen säßen die Deutschen enorm viel: Fast acht Stunden an Werktagen, etwa bei der Arbeit, aber auch in der Freizeit, etwa am Fernseher, am Computer oder im Auto. Männer säßen länger als Frauen, Alte insgesamt weniger als Jüngere. Die Experten kamen in der Studie zu dem Ergebnis, dass sich die Befragten am Anfang der Woche regenerierter fühlen als am Ende der Arbeitswoche. Menschen, die mehr verdienten, fühlten sich am Ende der Woche tendenziell erschöpfter als Menschen mit einem geringeren Einkommen. Auffällig sei, dass 11 % der Deutschen es so gut wie nie schaffen, frisch in den Tag zu starten. "Ich glaube, dass wir in unserer Gesellschaft aktuell kein Belastungsproblem haben, sondern ein Regenerationsproblem", sagte Studienleiter Froböse. Viel zu selten nutzten die Deutschen körperliche Aktivität als Ausgleich zu Belastung und Stress. "Sie lassen sich viel zu sehr ablenken: vom Fernsehen, von digitalen Medien. Aber das bedeutet keine Regeneration." Die erfreuliche Botschaft aus Sicht der Gesundheitsexperten: Nur noch 21 % der Deutschen rauchten. Und 82 % würden laut Umfrage gar nicht oder nur gelegentlich Alkohol trinken. Auffällig dabei: Je mehr die Befragten verdienten, desto häufiger würden sie Alkohol trinken.

pedalo®



Barfußübungen auf dem Pedasan stimulieren die Rezeptoren der Fußsohle, sensibilisieren diese für Wahrnehmungssignale, kräftigen das Fußgewölbe und fördern die Durchblutung der Beine. Mit Schuhen wird das Pedalo-Pedasan auch für Koordinationsübungen eingesetzt, welche die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit fördern und eine aufrechte Körperhaltung trainieren.

Massage der Fußreflexzonen
Stimulierung und Sensibilisierung der Fußsohle
Kräftigung des Fußgewölbes
Training einer aufrechten Körperhaltung
Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

