

eFITiv Speyer

Austraße 9c
67346 Speyer
Tel.: 06232 - 687 52 00

Montag
8-13 / 14-20 Uhr
Dienstag
8-13 / 14-20 Uhr
Mittwoch
8-13 / 14-20 Uhr
Donnerstag
8-13 / 14-20 Uhr
Freitag
8-13 / 14-20 Uhr
Samstag
9-14:30 Uhr
Sonntag
9-12 Uhr

eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47
67354 Römerberg
Tel.: 06232 - 676 89 60

Montag
8-12.30 / 15-20 Uhr
Dienstag
8-12 / 15-20 Uhr
Mittwoch
8-12 / 15-19 Uhr
Donnerstag
8-12 / 15-20 Uhr
Freitag
8-12.30 / 14.30-18.30 Uhr
Samstag
9-13 Uhr
Sonntag
geschlossen

NEWS

November 2018





UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

ren auf chronischen Stress mit gedrosselter Cortisolproduktion. Sie sind stress- und schmerzempfindlicher und Krankheiten wie Angst Burn-out und Depressionen werden gefördert.

Stress als Stimulation

Soll man Stress aus dem Weg gehen? Nein, auf keinen Fall. Er aktiviert uns zu Höchstleistungen und treibt Körper und Geist an. Stress stimuliert die Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter, jener Botenstoffe, die dem Hippocampus, also dem Pförtner, unseres Gedächtnisses, helfen, sich auf wichtige Informationen zu konzentrieren. Er aktiviert uns zu optimaler Leistung, bei der wir uns wohlfühlen. Nur ein Zuviel an Stress ist nicht gut.

UMGANG MIT STRESS

Welcher Stress ist gefährlich? Die Antwort ist verblüffend, aber wahr. Krank machen uns nicht die großen Ereignisse im Leben, sondern die kleinen und alltäglichen Ärgernisse. Der verlegte Schlüssel, der misstrauische Nachbar, die tuschelnden Kollegen, die unzähligen kleinen Verpflichtungen oder das Warten beim Arzt, an der Kasse und im Stau. Der Alltag ist eine sprudelnde Stressquelle, in der manche aufgehen und andere untergehen.

Alltägliche Stressquellen

Das Gedächtnis funktioniert unter Stress um ein Drittel schlechter. Stress behindert beim Erinnern von Informationen, die im Gehirn abgespeichert sind. Chronisch erhöhte Cortisolwerte machen den Körper kaputt. Es wird verhindert, dass es auf normal heruntergeschaltet. Dadurch wird das Immunsystem geschädigt, Diabetes sowie Übergewicht werden begünstigt. Außerdem steigen Blutdruck und die Blutfettwerte, was zu Arterienverkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann. Cortisol zerstört bestimmte Gehirnareale und kann somit zu Konzentrationsschwäche und frühzeitiger Demenz führen. Manche Menschen reagie-

MOTIVATIONSSPRUCH

>> *Erzähle den Leuten nicht von deinen Träumen, sondern zeige ihnen, wie du sie erreichst! <<*

Wenn wir Chaos, Hektik und Stress in den Griff bekommen wollen, müssen wir zuallererst bei uns selbst beginnen. Am effektivsten arbeiten und leben wir, wenn es uns gelingt, den Stress auf optimalem mittlerem Niveau zu halten und mit ein wenig Gelassenheit in optimale Balance zu kommen.

Denn nur wer Herausforderungen als Chance begreift, den stresst Stress nicht.

SONDERÖFFNUNGSZEITEN IM NOVEMBER:

Allerheiligen
9:00-12:00 Uhr in Speyer

Besuchen Sie uns auf unserer brandneuen Website! www.efitiv.de

TIPP DES MONATS MILCHALTERNATIVEN

Immer mehr Menschen greifen zu veganen Milchalternativen. Dabei spielt die große Anzahl an laktoseintoleranter Menschen eine wichtige Rolle. Immerhin 75% der Weltbevölkerung leiden unter einer Laktoseintoleranz und können den mit der Nahrung aufgenommenen Milchzucker nicht verdauen. Auf Deutschland bezogen würde das heißen, dass 15% der Gesamtbevölkerung an einer Milchzuckerunverträglichkeit leiden.

Sojaprodukte sind umweltverträglicher als tierische Produkte

Die Herstellung von Sojamilch weist deutliche Unterschiede bezüglich der Umweltbelastung auf. So benötigt Sojamilch zum Beispiel weniger als die Hälfte an Wasser als herkömmliche Kuhmilch. Bei der Herstellung von einem Liter Sojamilch entsteht außerdem fünfmal weniger CO₂ als bei Kuhmilch. Deshalb ist das Konsumieren von Soja-, Getreide- oder Nussmilch anstelle von Kuhmilch zu empfehlen.

Die besten Milchersatzprodukte:

Sojamilch: Sojamilch wird aus Sojabohnen hergestellt und kann Kuhmilch als Milchersatz vollständig ersetzen. Man kann mit ihr uneingeschränkt kochen oder backen. Mit 3-4g Protein pro 100ml hat sie etwa den gleichen Eiweißgehalt wie Kuhmilch, aber einen geringeren Fettgehalt. Zudem stellen Sojaprodukte eine besonders hochwertige proteinquelle dar und können dadurch einen wichtigen Bestandteil einer kalorienreduzierten Ernährung bilden.

Reismilch: Reismilch ist für Allergikerinnen und Allergiker besonders gut geeignet. Von allen Milchersatzprodukten ist sie die allergenärmste. Sie hat einen natürlich süßlichen Geschmack und lässt sich zum Kochen und Backen verwenden.

Hafermilch: Hafermilch wird aus entspelztem Hafer gewonnen. Getreidemilchsorten enthalten kein Cholesterin. Hafermilch hat sogar cholesterinsenkende Eigenschaften. Auch sie eignet sich gut zum Kochen und Backen.

Mandelmilch: Mandelmilch schmeckt mild und dabei leicht nussig. Sie gilt als gut bekömmlich und ist reich an ungesättigten

Fettsäuren. Zudem ist sie eine ideale Quelle für Ballaststoffe.

Kokosmilch: Kokosmilch hat einen fruchtig-nussigen Geschmack. Sie hat einen höheren Fettgehalt als viele andere pflanzliche Milchersatzprodukte, welcher aber aus gesunden Fettsäuren besteht. Die Milch ist außerdem reich an Magnesium und Kalium. Sie ist ideal zum Kochen und Backen und verleiht Speisen ein exotisches Aroma.

REZEPT: PROTEINWAFFELN MIT KIRSCHEN ZUTATEN:

Waffeln:

- 1 Dose weiße Bohnen
 - 1 Banane
 - 175ml Reismilch
 - 125g Dinkelmehl
 - 1 Päckchen Backpulver
 - ½ TL Vanillepulver
 - 1 Prise Salz
 - Saft von ½ Limette
 - Kokosfett zum Einstreichen des Waffeleisens
- Kirschcreme:**
- 1 Banane
 - 50g gefrorene Kirschen
 - 1TL Chia-Samen

Zubereitung:

1. Bohnen abtropfen lassen und mit der Banane und der Reismilch pürieren. Dinkelmehl, Backpulver, Vanillepulver und Salz mischen. Die Bohnencreme in die Mehlmischung einrühren. Limettensaft hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

2. Waffeleisen erhitzen, mit dem Kokosfett einstreichen und je einen Schöpflöffel Teig in das Waffeleisen geben. Teig bei mittlerer Hitzezufuhr ca. 4-5 Minuten backen.

3. Für die Kirschcreme erst die Banane pürieren, dann die Kirschen hinzufügen und zusammen mit den Chia-Samen nochmals pürieren. Sofort mit den fertigen Waffeln servieren.

