Vital im Sommer – Dein Magazin für Bewegung, Genuss & Gesundheit

FIT, LEICHT & VOLLER ENERGIE DURCH DEN SOMMER

TIME
FOR YOU



Der Sommer ist nicht die Jahreszeit, um Pause zu machen – sondern um stärker, leichter und freier zu werden.

Willkommen in deinem Vital-Sommer 2025!

Hallo liebe Leserinnen und Leser,
der Sommer ist da – und mit ihm die perfekte Zeit für frische Energie, gesunden Genuss und neue Inspiration.
Mit „Vital im Sommer“ möchten wir dir genau das mitgeben: Tipps für deine Gesundheit, spannende Fakten aus der Fitnesswelt und leckere Rezepte, die dich durch die warme Jahreszeit begleiten.
In diesem Magazin findest du fundiertes Wissen rund um Ernährung, Verdauung, Vitamine und mehr – ganz ohne Fachchinesisch. Außerdem zeigen wir dir, wie du deinen Alltag mit kleinen Dingen vitaler machst: ob durch frische Sommerküche, neue Bewegungsroutinen oder Nadims ganz persönliche Sommer-Must-Haves.
Mach es dir gemütlich, lass dich inspirieren – und genieße deinen Sommer voller Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude!

Sonnige Grüße
Dein Team der Turnhalle Vital

Inhaltsverzeichnis

04-07 Der Stoffwechsel – dein innerer Motor

08 Vitamine im Sommer

09-11 Allergien: Wenn der Sommer reizt

12-14 Verdauung & Ernährung

15-16 Die Schilddrüse – kleines Organ, große Wirkung

17 Fit mit Kids

18-28 10 leichte Sommerrezepte

29-30 Nadims Sommer-Must-Haves

31 Abschluss: Zitat, Kontakt & Social Media



Der Stoffwechsel – dein innerer Motor

Unser Stoffwechsel ist das Herzstück unserer Gesundheit – er versorgt jede Zelle mit Energie. Gerade im Sommer läuft er auf Hochtouren: durch Bewegung, Ernährung und Temperaturveränderungen. Aber wie funktioniert er eigentlich? Und wie können wir ihn positiv beeinflussen?



🔸 Was bedeutet „Stoffwechsel“?

Der Begriff beschreibt alle biochemischen Prozesse im Körper, bei denen Nährstoffe in Energie umgewandelt werden – z. B. beim Atmen, Verdauen oder Bewegen.

🔸 Warum der Stoffwechsel im Sommer anders tickt

Durch höhere Temperaturen schwitzen wir mehr, essen leichter und bewegen uns oft mehr draußen. Das kann den Stoffwechsel anregen – oder belasten, wenn wir zu wenig trinken oder essen.

🔸 So bringst du ihn in Schwung:

✓ Trinke täglich 2–3 Liter Wasser
✓ Starte morgens mit Bewegung (z. B. Walken, Yoga)
✓ Achte auf Eiweißquellen (Tofu, Hülsenfrüchte, Joghurt)
✓ Vermeide Crash-Diäten – sie verlangsamen alles

Schaltzentrale Körper – wenn dein Stoffwechsel auf Hochtouren läuft

Was ist der Stoffwechsel?

Der Stoffwechsel (Metabolismus) ist die Gesamtheit aller biochemischen Vorgänge in deinem Körper – also wie Nahrung, Sauerstoff und Nährstoffe in Energie, Zellen, Hormone oder Wärme umgewandelt werden.

➡ *Ohne Stoffwechsel läuft nichts: kein Herzschlag, kein Muskelaufbau, kein Denken, keine Verdauung.*

Was passiert bei einem gestörten Stoffwechsel?

Wenn der Stoffwechsel zu langsam, unausgeglichen oder blockiert ist, zeigt sich das oft in folgenden Symptomen:

- Müdigkeit & Antriebslosigkeit
- Gewichtszunahme trotz wenig Essen
- Kältegefühl, Haarausfall, trockene Haut
- Verdauungsprobleme (Verstopfung, Blähbauch)
- Konzentrationsprobleme & Stimmungsschwankungen

1. Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)

- Stoffwechsel verlangsamt sich
- Betroffene nehmen zu, frieren schnell, sind oft müde
- Ursache: Hormonmangel (T3/T4), oft auch Hashimoto
- ➡ Lösungsansatz: Jod, Selen, Zink, regelmäßige Bewegung, Schilddrüsenfreundliche Ernährung

2. Prädiabetes / Typ-2-Diabetes

- Zucker wird nicht mehr richtig verarbeitet → Insulinresistenz
- Müdigkeit nach dem Essen, Heißhunger, Bauchfett
- ➡ Lösungsansatz: Kohlenhydrate reduzieren, Magnesium, Alpha-Liponsäure, Bewegung zur Insulinsensitivität

3. Metabolisches Syndrom

- Kombination aus: Bauchfett, Bluthochdruck, Insulinresistenz, schlechte Blutfettwerte
- ➡ Lösungsansatz: Ernährung umstellen (Low Carb/Mediterran), Omega-3, Q10, Vitamin D, gezieltes Kraft-Ausdauer-Training

Wie bringst du deinen Stoffwechsel in Schwung?

✅ **Ernährung:**

- Viel Eiweiß (Fisch, Eier, Hülsenfrüchte): erhöht den Kalorienverbrauch
- Gesunde Fette (z. B. Avocado, Olivenöl, Nüsse) für Hormonbalance
- Scharfe Gewürze wie Chili oder Ingwer – regen die Thermogenese an
- Wasser trinken! Mind. 2,5–3 Liter täglich

✅ **Bewegung:**

- Krafttraining (Muskelmasse = Grundumsatz hoch)
- HIIT (kurze, intensive Intervalle z. B. 20–30 Min)
- Alltagsbewegung: Treppen, Spaziergänge, Fahrrad statt Auto

✅ **Regeneration:**

- 7–8 Std. Schlaf = Hormonbalance & Energie
- Stress reduzieren → zu viel Cortisol hemmt den Stoffwechsel
- Atemübungen, Yoga, Sauna oder Waldlauf

Wirkstoff		Wirkung im Stoffwechsel
Magnesium	→	Energieproduktion, Muskel- & Nervenfunktion
Zink	→	Hormonproduktion, Immunsystem
Selen	→	Schilddrüsenschutz, Entgiftung
B-Vitamine	→	Zellenergie, Nervensystem
Vitamin D3 + K2	→	Entzündung runter, Fettverbrennung hoch
Alpha-Liponsäure	→	Insulinwirkung, Entgiftung
Coenzym Q10	→	Zellenergie, Herzleistung

⚡ **Magnesium – der Alleskönner im Zellstoffwechsel**
Magnesium ist an über 300 Stoffwechselprozessen beteiligt – darunter die Energieproduktion in den Mitochondrien, die Muskel- und Nervenfunktion sowie die Stressregulation.
Ein Mangel kann zu Erschöpfung, Muskelkrämpfen, innerer Unruhe und Verstopfung führen.
💊 Empfohlene Dosis: 300–400 mg/Tag, z. B. als Magnesiumcitrat oder -bisglycinat
🕒 Tipp: Abends eingenommen wirkt es zusätzlich entspannend und schlaffördernd.

🛡️ **Zink – das Spurenelement für Hormonbalance & Immunleistung**
Zink ist entscheidend für die Schilddrüse, das Immunsystem und die Wundheilung. Es hilft dabei, Hormone wie Testosteron oder Insulin richtig zu verarbeiten – und trägt zur Zellteilung und Entgiftung bei.
💊 Empfohlene Dosis: 10–25 mg/Tag
🥗 Enthalten in: Kürbiskernen, Rindfleisch, Linsen

🔬 **Selen – Schilddrüsenschutz & Zellschutz**
Selen wirkt antioxidativ, schützt die Schilddrüse vor oxidativem Stress und ist wichtig für die Umwandlung von T4 in das aktive Schilddrüsenhormon T3.
Ein Selenmangel wird oft unterschätzt – kommt aber sehr häufig vor.
💊 Empfohlene Dosis: 100–200 µg/Tag
🥜 Tipp: 2 Paranüsse decken den Tagesbedarf

⚙️ **Vitamin B-Komplex – Energie auf Zellebene**
Die B-Vitamine sind essenziell für den Energiestoffwechsel. Sie unterstützen die Nervenfunktion, die Blutbildung, die Hormonproduktion und die geistige Leistungsfähigkeit.
Ein Mangel macht sich durch Müdigkeit, Nervosität oder Konzentrationsprobleme bemerkbar.
💊 Empfohlene Form: Komplexpräparate mit B1, B2, B3, B5, B6, B12 & Biotin
🧠 Besonders wichtig bei: Stress, veganer Ernährung, sportlicher Belastung

🌞 **Vitamin D3 + K2 – Hormone, Immunbalance & Zellgesundheit**
Vitamin D steuert über 1000 Gene, ist wichtig für das Immunsystem, den Fettstoffwechsel und die Knochen.
K2 sorgt dafür, dass Calcium in die Knochen und nicht in die Gefäße gelangt.
💊 Empfohlene Kombi-Dosis: 2000–4000 IE Vitamin D + 100–200 µg K2
🕒 Tipp: Immer mit etwas Fett einnehmen – z. B. zum Frühstück oder Mittagessen

🔁 **Alpha-Liponsäure – der Stoffwechselbeschleuniger**
Diese Substanz unterstützt die Regeneration der Zellen, wirkt antioxidativ und verbessert die Insulinempfindlichkeit.
Besonders geeignet bei Trägheit nach dem Essen, Prädiabetes oder neurologischen Beschwerden.
💊 Empfohlene Dosis: 300–600 mg/Tag – morgens nüchtern oder vor dem Training
💥 Ideal in Kombination mit B-Vitaminen

❤️‍🔥 **Coenzym Q10 – Energie für Herz & Zellen**
Q10 ist ein körpereigenes Antioxidans, das die Energieproduktion in den Zellkraftwerken (Mitochondrien) ankurbelt. Es schützt Herz & Gefäße und ist besonders empfehlenswert für Menschen über 35 oder mit viel körperlicher Belastung.
💊 Empfohlene Dosis: 100–200 mg/Tag
🩺 Tipp: Bei Einnahme von Statinen (Cholesterinsenkern) besonders wichtig


BOOST
YOUR
METABOLISMUS

7-Tage-Stoffwechsel-Boost – dein Vital-Plan von Nadim

✅ Ziel: Verdauung entlasten, Fettverbrennung anregen, Energie steigern
🕒 Ablauf: Täglich 3 Hauptmahlzeiten + 1 Snack
💧 Plus: 2,5–3 L Wasser, 1x Bewegung täglich, 7–8 Std. Schlaf

🗓️ Tag 1 – Reset & Hydration

Frühstück:
Overnight Oats mit Beeren, Leinsamen & Mandeldrink

- 1 Glas lauwarmes Wasser mit Zitrone

Mittag:
Gedämpfter Brokkoli mit Quinoa, Avocado & Zitronenöl
Snack:
Handvoll Mandeln + Grüntee
Abend:
Gedünsteter Lachs mit Ofengemüse (Zucchini, Paprika)

🗓️ Tag 2 – Entzündungen runter

Frühstück:
Rührei mit Spinat, Tomate & Kürbiskernen
Mittag:
Kichererbsensalat mit Rucola, Paprika & Olivenöl
Snack:
Beeren mit Kokosjoghurt
Abend:
Hähnchenfilet mit Zucchini-Nudeln & Pesto

🗓️ Tag 3 – Fokus auf Darmflora

Frühstück:
Haferflocken mit Kefir, Apfel, Zimt & Chiasamen
Mittag:
Linsensuppe mit Karotten & Sellerie
Snack:
1 TL Flohsamenschalen in Wasser + 1 gekochtes Ei
Abend:
Ofenlachs auf Sauerkraut & Brokkoli

🗓️ Tag 4 – Stoffwechselaktivierung

Frühstück:
Proteinshake mit Banane, Hafermilch & Erdnussmus
Mittag:
Bunter Gemüse-Wrap mit Hummus & Salat
Snack:
Karottensticks mit Guacamole
Abend:
Putenbrust, Hirse & Kurkuma-Gemüse

🗓️ Tag 5 – Nährstofftank auffüllen

Frühstück:
Smoothie Bowl mit Mango, Spinat, Chiasamen
Mittag:
Quinoasalat mit Kichererbsen, Feta & Petersilie
Snack:
Paranüsse + Beeren
Abend:
Gedämpfter Fisch mit Wildreis & Kräuteröl

🗓️ Tag 6 – Aktiv & ausgleichend

Frühstück:
Rührei mit Kurkuma, Tomate & Zucchini
Mittag:
Rote-Bete-Salat mit Walnüssen, Apfel & Feta
Snack:
Proteinriegel (zuckerfrei) oder ein Shake
Abend:
Zucchini-Puffer mit Kräuterquark & Rucolasalat

🗓️ Tag 7 – Leicht & regenerierend

Frühstück:
Grüner Smoothie mit Gurke, Apfel, Ingwer & Zitrone
Mittag:
Gemüsesuppe + Vollkornknäckebrot mit Avocado
Snack:
Grüner Tee + 1 Apfel + 1 Handvoll Walnüsse
Abend:
Gebratene Garnelen auf Brokkolireis

☑️ Zusatztipp:

- **Täglich 1x Bewegung (Spaziergang, Training, Mobility)**
- **1x täglich bewusst atmen: 4 Sek. ein, 6 Sek. aus – 5 Minuten**
- **Supplement-Empfehlung: Magnesium + Zink + Vitamin D3**

Vitamine tanken – clever durch den Sommer

Sommerzeit ist Vitaminzeit – durch frisches Obst, Gemüse und viel Sonne bekommen wir wichtige Mikronährstoffe fast automatisch. Aber welche Vitamine sind jetzt besonders wichtig? Und wie stellen wir sicher, dass wir genug davon bekommen?

Vitamin D – das Sonnenvitamin

Wird durch Sonnenlicht auf der Haut gebildet. 10–20 Minuten direkte Sonne täglich reichen oft schon aus.

💡 Tipp: Arme & Gesicht ohne Sonnencreme kurz der Sonne aussetzen – danach gut eincremen

Vitamin C – Immunschutz aus der Natur

In Beeren, Paprika, Zitrusfrüchten – schützt vor Sommererkältung & stärkt die Haut.

💡 Snackidee: Ein Smoothie mit Erdbeeren, Orange & Minze.

Vitamin A & Beta-Carotin – für schöne Haut

Karotten, Süßkartoffeln, Aprikosen – schützen die Haut vor UV-Stress.

💡 Trick: Immer mit etwas Öl kombinieren – so wird es besser aufgenomme



Allergien im Sommer – Was tun bei Heuschnupfen & Co.?

Pollen, Gräser, Sonnenallergie – viele Menschen kämpfen im Sommer mit allergischen Reaktionen. Aber was steckt dahinter, und wie kannst du Symptome natürlich lindern?

Häufige Sommerallergien

✓ Heuschnupfen (Gräserpollen)
✓ Sonnenallergie (UV-Reaktion)
✓ Kreuzallergien (z. B. auf Obst/Nüsse)

Juckende Augen, laufende Nase, Atemprobleme oder Hautausschlag – oft harmlos, aber nervig.

Natürliche Hilfe

✓ Abends Haare waschen (Pollen entfernen)
✓ Räume lüften nur frühmorgens
✓ Omega-3-Fettsäuren & Vitamin C helfen entzündungshemmend
✓ Bewegung im Wald statt auf Wiesen
✓ Lokaler Honig kann helfen, sich „einzupollen



Kreuzallergien – wenn Obst plötzlich juckt



Viele Heuschnupfen-Geplagte bemerken im Sommer plötzlich eine **Reaktion auf frisches Obst oder Gemüse:** Jucken im Mund, Kribbeln an Gaumen & Lippen oder ein leicht geschwollener Rachen nach dem Essen.

Das nennt man **Kreuzallergie** – dabei erkennt das Immunsystem pflanzliche Eiweiße (z. B. in Äpfeln, Pfirsichen oder Karotten) fälschlicherweise als „Pollen“ und reagiert allergisch.

Häufige Kreuzreaktionen:

- Birkenpollen ↔ Apfel, Haselnuss, Karotte, Kirsche
- Gräserpollen ↔ Melone, Tomate, Sellerie, Pfirsich
- Beifuß ↔ Sellerie, Paprika, Gewürze

Tipps bei Kreuzallergien:

Obst & Gemüse **kurz erhitzen** (z. B. dünsten oder backen) → zerstört die allergieauslösenden Eiweiße

Saison & Uhrzeit beachten – morgens & bei Wind ist die Pollenkonzentration oft höher

Allergietagebuch führen & Reaktionen dokumentieren
Nahrungsergänzung mit **Vitamin C, Quercetin, Zink und Probiotika**



Sonnenallergie – wenn Sonne zum Problem wird

Die sogenannte **Polymorphe Lichtdermatose** (PLD) – besser bekannt als Sonnenallergie – betrifft besonders viele Menschen im **Frühjahr und Frühsommer**, wenn die Haut noch nicht an UV-Strahlen gewöhnt ist.

Typisch sind:

- Rötungen, Pusteln oder Juckreiz auf Dekolleté, Schultern, Armen
- Hautausschlag oft 1–2 Tage nach Sonnenkontakt
- Besonders bei heller Haut, Kindern & Menschen mit empfindlichem Immunsystem

Warum passiert das?
Die Haut reagiert auf UV-Strahlung + körpereigene Stoffe, z. B. freie Radikale. Besonders betroffen sind Menschen mit Vitamin-D-Mangel, geschwächter Darmflora oder unausgeglichener Ernährung.

Was hilft bei Sonnenallergie?

- Langsames „Angewöhnen“ der Haut an die Sonne (10–15 Min/Tag steigern)
- Hochwertige Sonnencremes ohne Parfum & Zusatzstoffe
- Beta-Carotin & Lycopin (z. B. aus Karotte, Tomate) 2–4 Wochen vorher zuführen
- Vitamin C + E wirken antioxidativ und schützend
- Probiotika + Omega-3 zur Beruhigung der Immunantwort

🧴 Extra-Tipp:
Top-Kombi bei Sonnenempfindlichkeit: → Beta-Carotin + Vitamin E + Omega-3 + Quercetin + ausreichend Wasser



Leicht & gut verdaulich – Ernährung im Sommer

Wenn es heiß ist, hat unser Verdauungssystem Schwerstarbeit zu leisten. Zu fettige oder schwere Mahlzeiten können schnell „aufschlagen“. Mit kleinen Tricks bleibt dein Bauch fit & zufrieden.

Was die Verdauung im Sommer belastet:

✓ Dehydrierung (zu wenig trinken)
✓ Fette & Zucker
✓ Stress & zu schnelles Essen

So hilfst du deinem Bauch:

✓ Starte mit warmem Zitronenwasser in den Tag
✓ Bevorzuge leicht verdauliche Lebensmittel (z. B. Zucchini, Gurke, Reis, Joghurt)
✓ Koche mit Ingwer, Kümmel, Fenchel – entlastet den Darm
✓ Bewegung nach dem Essen: 10 Minuten Spaziergang wirken Wunder



Der Sommer gehört dem Leichten – auch auf dem Teller.



Gesunde Verdauung – die Basis für Energie, Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit

Warum ist die Verdauung so wichtig?

Deine Verdauung ist viel mehr als nur „Essen verarbeiten".
Sie ist die **Zentrale für Nährstoffaufnahme, Immunsystem, Hormonproduktion und Stoffwechsel**.
Wenn sie nicht rund läuft, hat das Auswirkungen auf den ganzen Körper – von der Energie bis zur Stimmung.
👉 70–80 % deines Immunsystems sitzen im Darm.
👉 Ohne gesunde Verdauung kein funktionierender Stoffwechsel.

Anzeichen für eine überforderte oder gestörte Verdauung:

- Völlegefühl, Blähbauch oder häufiges Aufstoßen
- Müdigkeit nach dem Essen
- Unregelmäßiger Stuhlgang oder Verstopfung
- Hautunreinheiten, Heißhunger, Nährstoffmängel
- Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche

Wie kannst du deine Verdauung natürlich unterstützen?

1. Bewusst essen – nicht nur was, sondern wie

- Langsames Kauen (mind. 20–30x pro Bissen)
- Kleine Portionen, regelmäßige Mahlzeiten
- Keine Ablenkung beim Essen (Handy, TV = Stress!)
- Abends leicht & früh essen – entlastet Magen & Leber

2. Ballaststoffe sind deine besten Freunde

- Sie fördern die Darmbewegung, binden Schadstoffe und füttern deine guten Darmbakterien
- Beste Quellen: Gemüse, Hülsenfrüchte, Leinsamen, Flohsamenschalen, Beeren, Vollkorn

Tipp: Langsam steigern + viel trinken, sonst wirkt's gegenteilig

3. Wasser = dein Verdauungshelfer

- Mind. 2,5 Liter täglich unterstützen die Gleitfähigkeit im Darm
- Am besten: stilles Wasser, Kräutertees, morgens 1 Glas warmes Zitronenwasser

4. Bewegung bringt deinen Darm in Schwung

- Schon ein 20-minütiger Spaziergang täglich hilft der natürlichen Peristaltik
- Krafttraining stärkt Bauchmuskulatur = aktiverer Darm

Wie kannst du deine Verdauung natürlich unterstützen?

1. Bewusst essen – nicht nur was, sondern wie

- Langsames Kauen (mind. 20–30x pro Bissen)
- Kleine Portionen, regelmäßige Mahlzeiten
- Keine Ablenkung beim Essen (Handy, TV = Stress!)
- Abends leicht & früh essen – entlastet Magen & Leber

2. Ballaststoffe sind deine besten Freunde

- Sie fördern die Darmbewegung, binden Schadstoffe und füttern deine guten Darmbakterien
- Beste Quellen: Gemüse, Hülsenfrüchte, Leinsamen, Flohsamenschalen, Beeren, Vollkorn

Tipp: Langsam steigern + viel trinken, sonst wirkt's gegenteilig

3. Wasser = dein Verdauungshelfer

- Mind. 2,5 Liter täglich unterstützen die Gleitfähigkeit im Darm
- Am besten: stilles Wasser, Kräutertees, morgens 1 Glas warmes Zitronenwasser

4. Bewegung bringt deinen Darm in Schwung

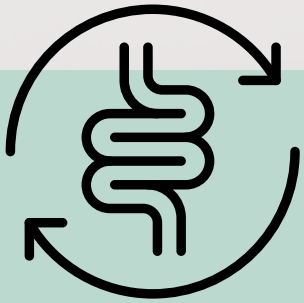
- Schon ein 20-minütiger Spaziergang täglich hilft der natürlichen Peristaltik
- Krafttraining stärkt Bauchmuskulatur = aktiverer Darm

5. Probiotika & Enzyme – deine Verdauungshelfer

- Probiotika bauen eine gesunde Darmflora auf
- Verdauungsenzyme helfen bei Blähungen, Laktoseintoleranz oder schweren Mahlzeiten
- Unterstützen die Nährstoffaufnahme und können Symptome deutlich lindern

5. Probiotika & Enzyme – deine Verdauungshelfer

- Probiotika bauen eine gesunde Darmflora auf
- Verdauungsenzyme helfen bei Blähungen, Laktoseintoleranz oder schweren Mahlzeiten
- Unterstützen die Nährstoffaufnahme und können Symptome deutlich lindern





Die Schilddrüse – kleines Organ, große Wirkung

Was macht die Schilddrüse?

Die Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ unterhalb des Kehlkopfs. Sie produziert zwei zentrale Hormone: **T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin)** – diese steuern fast alle Stoffwechselprozesse im Körper.
Ohne diese Hormone läuft dein Körper wie auf Sparflamme – oder dreht im Gegenteil über, wenn zu viel davon im Umlauf ist.



Welche Aufgaben übernimmt die Schilddrüse?

- Sie reguliert den Grundumsatz – also, wie viele Kalorien dein Körper in Ruhe verbrennt
- Sie kontrolliert die Körpertemperatur
- Sie beeinflusst die Fettverbrennung & Kohlenhydratverwertung
- Sie wirkt auf die Herzfrequenz
- Sie spielt eine Rolle bei der Verdauung
- Sie ist eng verknüpft mit Psyche, Stimmung & Konzentration
- Sie steuert Prozesse im Immunsystem und bei der Regeneration

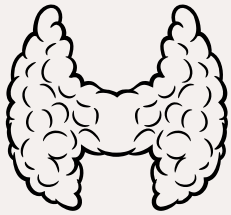
Welche Nährstoffe braucht die Schilddrüse – und warum?

Nährstoff	Job im Körper / für die Schilddrüse
Jod	Wichtigster Baustoff für T3/T4-Hormone
Selen	Wandelt inaktives T4 in aktives T3 um & schützt vor Entzündungen (z. B. Hashimoto)
Zink	Unterstützt die Hormonumwandlung & Immunfunktion
Eisen	Wichtig für die Hormonproduktion & Sauerstofftransport
Vitamin D3	Reguliert das Immunsystem & senkt stille Entzündungen
B-Vitamine	Fördern Nervenfunktion, Hormonbildung & Energieproduktion
Omega-3	Wirkt entzündungshemmend – besonders bei Autoimmunprozessen
Ashwagandha	Pflanzliches Adaptogen, das Cortisol senkt & Hormonbalance unterstützt

Die Schilddrüse ist klein, aber sie steuert deinen inneren Sommer.

Warnsignale: So erkennst du ein Ungleichgewicht

📉 **Bei Unterfunktion (Hypothyreose):**
Anhaltende Müdigkeit & Antriebslosigkeit
Gewichtszunahme trotz geringer Kalorienzufuhr
Frieren, trockene Haut, brüchige Haare
Verstopfung, depressive Stimmung
Konzentrationsprobleme, Zyklusstörungen



📈 **Bei Überfunktion (Hyperthyreose)**:
Herzrasen, Nervosität, Reizbarkeit
Gewichtsverlust trotz gutem Appetit
Schlafstörungen, feuchte Hände, Hitzewallungen
Durchfall, Muskelzittern, Unruhe

📌 **Lass im Zweifel deinen TSH-, T3-, T4-Wert, Vitamin D, Eisen & Selen vom Arzt testen**

Was kannst du selbst tun, um deine Schilddrüse zu stärken?

Ernährung:

Täglich **jodreiche & selenhaltige Lebensmittel** integrieren
Achte auf **zink- & eisenreiche Nahrung** wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorn
Vermeide stark verarbeitete Produkte, zu viel Gluten & Soja, v. a. bei Hashimoto
Trinke ausreichend Wasser & esse möglichst unverarbeitet

Bewegung:

Sanftes Krafttraining & moderate Ausdauerbelastung helfen, den Stoffwechsel in Schwung zu bringen
Kein Übertraining – das stresst zusätzlich!
Schon 20–30 Min. Bewegung täglich wirken hormonregulierend

Stressreduktion:

Cortisol hemmt die Schilddrüsenfunktion – also: atmen, runterfahren, abschalten
Unterstützend: Atemübungen, Yoga, Sauna, Naturzeit, Magnesium am Abend
Schlaf nicht unterschätzen! Ziel: 7–8 Std. tief & erholsam

Supplemente (bei Bedarf):

Hochwertiges **Jod & Selen**, ggf. in Kombi mit Vitamin D
Omega-3-Fettsäuren (Fischöl oder vegan)
Ashwagandha zur Cortisolregulation
B-Komplex für Nervensystem & Energie

Fazit:

Die Schilddrüse ist der **Taktgeber deines Körpers** – klein, aber lebenswichtig.
Wenn sie optimal arbeitet, bist du leistungsfähig, klar im Kopf, hormonell im Gleichgewicht und fühlst dich körperlich wohl.
Mit **gezielter Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Nährstoffzufuhr** kannst du sie effektiv unterstützen – jeden Tag.

Die Schilddrüse ist klein, aber sie steuert deinen inneren Sommer.



FIT MIT KIDS

Bewegungsideen für Eltern mit Kindern

Der Sommer ist da – und mit ihm die perfekte Gelegenheit, Bewegung und Familienzeit miteinander zu verbinden! Wer sagt, dass Training und Kinderbetreuung nicht zusammenpassen? Wir zeigen dir kreative Wege, wie du gemeinsam mit deinem Nachwuchs aktiv bleibst – und dabei jede Menge Spaß hast.

1. Mini-Workout im Park

Ein Outdoor-Spielplatz wird ganz schnell zum Fitnessstudio! Während die Kids schaukeln oder klettern, kannst du einfache Übungen einbauen:

- 15 Kniebeugen neben der Rutsche
- 30 Sekunden Plank auf der Picknickdecke
- 20 Ausfallschritte beim Ballholen
- Extra-Tipp: Lass dein Kind mitzählen oder mitmachen – das motiviert beide Seiten!

2. Familien-Fahrradtour mit Mini-Pausen

Eine gemeinsame Radtour bringt Bewegung und Natur zusammen. Plane kleine Stopps ein, z. B. für ein Picknick, ein Naturspiel oder ein kurzes „Bewegungsquiz“ (z. B. „Springe 10-mal wie ein Frosch“). So bleibt es spannend und aktiv.

3. Spielend fit: Bewegungs-Bingo

Erstelle ein Bingo-Feld mit Aufgaben wie:

- 10 Hampelmänner
- 5 Bäume umarmen
- Barfuß über die Wiese laufen
- Einen Purzelbaum machen

Sobald das Feld voll ist, gibt’s z. B. eine kleine Belohnung wie ein Eis oder Sticker. Auch toll für Regentage in der Wohnung!

4. Urlaub = Aktivzeit

Am Strand Sandburgen bauen? Dabei Kniebeugen machen! Im Wasser toben? Super Cardio-Einheit! Familienurlaub ist voller Bewegungs-Chancen – wenn man mit der richtigen Perspektive hinschaut.

Fazit

Bewegung mit Kindern muss nicht perfekt sein – sondern vor allem praktisch, spielerisch und echt. Zeig deinem Kind, dass Bewegung Spaß macht – und sei selbst das beste Vorbild. Denn gemeinsam aktiv zu sein schafft nicht nur Fitness, sondern auch echte Familienmomente.



01

Wassermelonen-Feta-Salat

Frisch, süß-salzig & perfekt für heiße Tage.



02

Green Smoothie Bowl

Perfekt als Frühstück oder Post-Workout-Snack



03

Quinoasalat mit Mango & Edamame

Eiweißreich, leicht & exotisch



Wassermelonen-Feta-Salat



Frisch, süß-salzig & perfekt für heiße Tage.

Zutaten (für 2 Portionen):

- ¼ Wassermelone
- 100 g Feta
- ½ Gurke
- 1 Handvoll Minzblätter
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer halben Limette
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Wassermelone in Würfel schneiden.
- Gurke halbieren & in Scheiben schneiden.
- Feta zerbröseln und mit Melone & Gurke mischen.
- Minze fein hacken & darüberstreuen.
- Mit Olivenöl, Limettensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.
- Kalt genießen!

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: ca. 210 kcal
- Eiweiß: 7 g
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 12 g

Lass Nahrung deine Medizin sein
und Medizin deine Nahrung

Green Smoothie Bowl

Perfekt als Frühstück oder Post-Workout-Snack

Zutaten (für 1 große Bowl):

- 1 gefrorene Banane
- ½ Avocado
- 1 Handvoll Spinat
- 100 ml Hafermilch
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL Zitronensaft

Toppings:

- Kiwi in Scheiben
- Kokosflocken
- Chiasamen
- Blaubeeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.
2. In eine Schale geben und schön dekorieren.
3. Sofort mit Löffel genießen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: ca. 280 kcal
- Eiweiß: 5 g
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 25 g





Quinoasalat mit Mango & Edamame



Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g Quinoa
- ½ Mango
- 100 g Edamame (TK, gekocht)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Sesam
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- Saft ½ Limette

Zubereitung:

1. Quinoa kochen, abkühlen lassen.
2. Mango & Frühlingszwiebel würfeln.
3. Alles mit Edamame & Dressing vermengen.
4. Mit Sesam bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: ca. 320 kcal
- Eiweiß: 11 g
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 40 g

Eiweißreich, leicht & exotisch

Vegane Tacos mit Linsen-Walnuss-Füllung

Zutaten (für 4 Tacos):

- 100 g braune Linsen (gekocht)
- 50 g Walnüsse
- 1 EL Tomatenmark
- Gewürze: Kreuzkümmel, Paprika, Salz
- 1 TL Olivenöl
- Toppings: Salat, Guacamole, Tomatenwürfel

Zubereitung:

1. Linsen & Walnüsse grob mixen.
2. In Öl mit Tomatenmark & Gewürzen anbraten.
3. In Taco-Shells füllen & mit Toppings garnieren.

Nährwerte pro Taco:

- Kalorien: ca. 150 kcal
- Eiweiß: 6 g
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 13 g



| Herzhaft & perfekt fürs Sommergrillen

Mediterrane Zucchini-Röllchen mit Hummus

Low Carb, proteinreich & perfekt als Vorspeise oder Snack

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 große Zucchini
- 4 EL Hummus (klassisch oder mit Paprika)
- Frische Petersilie
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini längs in dünne Streifen hobeln.
2. In Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten oder grillen.
3. Mit Hummus bestreichen, aufrollen, mit Kräutern toppen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: ca. 180 kcal
- Eiweiß: 7 g
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 8 g





Asiatische Protein-Bowl mit Tofu & Erdnusssauce

Sättigend, bunt & voller Geschmack

Zutaten (für 1 große Bowl):

- 100 g Naturtofu
- 1 kleine Möhre
- ½ Avocado
- 1 Handvoll Rotkohl
- 50 g Edamame
- 1 TL Sesam

Für die Sauce:

- 1 EL Erdnussmus
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Wasser

Zubereitung:

1. Tofu anbraten, Gemüse schneiden.
2. Alles schön anrichten.
3. Sauce mixen & drübergeben.
4. Mit Sesam toppen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: ca. 390 kcal
- Eiweiß: 19 g
- Fett: 22 g
- Kohlenhydrate: 18 g



Gesunder Protein-Käsekuchen (ohne Zucker)

Süß, cremig & trotzdem fit-tauglich

Zutaten (für 1 kleine Springform):

- 250 g Magerquark
- 100 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 2 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zitronenabrieb
- Erythrit oder Dattelsirup zum Süßen
- (optional Boden aus Haferflocken & Datteln)

Zubereitung:

- Alle Zutaten mixen & in Form geben.
- Bei 170 °C ca. 30–40 min backen.
- Abkühlen lassen & mit Beeren servieren.

Nährwerte pro Stück (bei 6 Stücken):

- Kalorien: ca. 140 kcal
- Eiweiß: 13 g
- Fett: 5 g
- Kohlenhydrate: 7 g



Glasnudelsalat mit Garnelen & Erdnuss-Limetten-Dressing

Asiatisch-leicht & eiweißreich

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g Glasnudeln
- 150 g Garnelen (küchenfertig)
- 1 Möhre
- 1 kleine Paprika
- 1 Frühlingszwiebel
- Koriander & Minze

Dressing:

- 1 TL Erdnussbutter
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup
- Wasser zum Verdünnen

Zubereitung:

1. Nudeln & Garnelen garen, Gemüse schneiden.
2. Dressing mixen, alles vermengen, mit Kräutern toppen.

Nährwerte pro Portion:

- Kalorien: ca. 330 kcal
- Eiweiß: 20 g
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 35 g

PROTEIN-SCHOKO-ENERGYBALLS

Süß, kompakt & ideal für unterwegs

Zutaten (für 10 kleine Kugeln):

- 100 g Haferflocken
- 2 EL Kakao
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Mandelmus
- 3 EL Dattelsirup oder 5 entsteinte Datteln
- 1–2 EL Wasser

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in Mixer geben.
2. Teig formen & kleine Kugeln rollen.
3. Optional in Kokosflocken oder Kakaopulver wälzen.

Nährwerte pro Kugel:

- Kalorien: ca. 85 kcal
- Eiweiß: 4 g
- Fett: 3 g
- Kohlenhydrate: 9 g



Ananas-Kokos-Slushie mit Protein

Sommerfeeling im Glas



Zutaten (für 1 großes Glas):

- 150 g gefrorene Ananas
- 200 ml Kokoswasser
- 1 Scoop Vanille-Proteinpulver
- Saft ½ Zitrone
- Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung:

1. Alles im Mixer pürieren.
2. In Glas füllen & mit Minze & Ananas dekorieren.

Nährwerte pro Glas:

- Kalorien: ca. 180 kcal
- Eiweiß: 20 g
- Fett: 2 g
- Kohlenhydrate: 15 g



Nadims Sommer-Must-Haves



01 Training & Bewegung

🧢 Basecap + Sonnenbrille für Outdoor-Workouts
„Sonnenschutz ist Trainingsschutz – Stil inklusive."
🎧 Wireless-Kopfhörer (wasserdicht)
„Ohne Musik – ohne mich. Perfekt für Joggen, Gym oder Strand."
🏋️ TRX-Bänder / Fitnessbänder für unterwegs
„Mein mobiles Mini-Gym – passt in jeden Rucksack."
📱 App: Freeletics / Fitify / Turnhalle Vital-Kursplan
„Wenn der Plan steht, fällt das Training leichter."



02 Ernährung & Drinks

🥤 Wasser mit Zitrone & Minze – eiskalt!
„Simpel, frisch & der perfekte Start in den Tag."
🍍 Kokoswasser (gekühlt!)
„Sommerhydration mit Elektrolyten – ganz natürlich."
🫦 Meal Prep in Glasbehältern
„Gesund essen geht auch to go – stylisch & nachhaltig."
🍫 Proteinriegel (low sugar)
„Mein Notfallriegel – immer im Auto oder Rucksack."



03 Erholung & Mindset

📖 Buch: „Atomic Habits" von James Clear
„Winzige Schritte, große Wirkung – auch im Sommer."
🧘 5-Minuten-Meditation mit Calm-App
„Für einen klaren Kopf – vor dem Workout oder vorm Schlaf."



„Pflege = Erholung für die Haut.“
🎶 Sommer-Playlist (Spotify-Tipp)
„Sonne auf der Haut, Beat im Ohr – fertig.“

04 Bodylotion mit Aloe Vera nach dem Sonnenbad



🩳 Luftige Sportshorts + Tanktop
„Im Sommer gilt: Weniger ist mehr (aber funktional!).“
🥿 Barfußschuhe für Spaziergänge im Park
„Trainiert Füße & Haltung – ganz unauffällig.“
🧴 Mineralische Sonnencreme LSF 30+
„Schützt die Haut & vermeidet Mikroplastik.“
🎒 Rucksack mit Kühlfach
„Eiskalter Shake nach dem Training – läuft.“

05 Mode & Lifestyle



Danke, dass du deinen Sommer mit uns verbringst.

Der Sommer ist die beste Zeit, Neues auszuprobieren – in der Küche, beim Training oder im Alltag. Wir hoffen, dieses Magazin hat dich inspiriert, motiviert und dir Lust auf mehr Vitalität gemacht.
Bleib in Bewegung, genieß jeden Sonnenstrahl – und denk daran: Kleine Routinen machen den größten Unterschied.
Wir freuen uns auf deinen nächsten Besuch bei uns in der Turnhalle Vital!
Bis dahin: bleib gesund, bleib aktiv, bleib du.
Dein Turnhalle-Vital-Team 💚

📲 Kontakt & Social Media
📍 Turnhalle Vital
Breisenbachstr. 80, 44357 Dortmund
☎ 0231 93699909
✉ info@turnhalle-vital.de
🌐 www.turnhalle-vital.de
📸 Folge uns für mehr Tipps, Rezepte & Motivation:
Instagram: @turnhallevital
Facebook: Turnhalle Vital

Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“
– Arthur Schopenhauer