

Liebe GemeindebürgerInnen,

an dieser Stelle möchte ich Ihnen in Zukunft regelmäßig Tipps und Anregungen liefern, die Sie zu einer gesundheitsfördernden Lebensweise anregen.

### Fit im Winter

Für viele Outdoor-Aktivitäten ist nun die Winterpause angesagt. Damit Sie sich auch bei ungemütlichem Wetter wohlfühlen und fit bleiben, können sie einiges tun. Allerdings eines ist klar: Selbst bei gründlicher Vorbereitung gibt es keinen hundertprozentigen Schutz vor Erkältungskrankheiten. So können Sie Ihr Immunsystem stärken:

**sportliche Bewegung** (zum Beispiel Schwimmen und regelmäßiges Fitnesstraining auf dem Hometrainer oder im Fitnessstudio oder Hallensportarten, Tanzen und Eislaufen sowie regelmäßige Winterwanderungen). Mit der entsprechenden Kleidung können Sie auch im Winter im Freien Ihr Training (Laufen, Walking, Nordic Walking,...) fortsetzen.

Tipp: Bei Outdoor-Aktivitäten gilt: Bewegen Sie sich regelmäßig, aber nicht übermäßig. Bewegung an der frischen Luft wirkt auch der Winterdepression entgegen. Bei Abnahme des Tageslichtes wird Serotonin, ein Botenstoff im Gehirn, verstärkt zum Gewebshormon Melatonin abgebaut. Melatonin wird vermehrt in der Nacht gebildet und verursacht Müdigkeit, Lustlosigkeit und oft auch depressive Verstimmungen.

Regelmäßige Saunabesuche, Kneippkuren (Wechseldusche) oder Dampfbäder

# Gesunde Gemeinde



Arbeitskreisleiter Georg Gurtner jun.

**Bewusste Ernährung mit viel Obst und Gemüse.** Diese Lebensmittel haben auch in der kalten Winterzeit Saison! Dabei sind aber nicht die Früchte aus fernen Ländern oder aus dem Gewächshaus gemeint, die meist unreif gepflückt werden oder durch künstliches Sonnenlicht reifen. Denn diese Obst- und Gemüsesorten sind arm an Geschmacks- und Nährstoffen. Geben Sie daher in der kalten Jahreszeit Gemüse und Obst aus heimischem Anbau wie z.B. sämtliche Kohllarten, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Karotten, rote Rüben, Kürbis, Zwiebel, Sellerie, Lauch, Äpfel und Birnen den Vorzug.

Tipp: ein bunter Gemüseintopf mit Kartoffeln oder Brot ist eine optimale und wärmende Mahlzeit nach einem langen Winter Spaziergang

Die ernährungsphysiologischen Vorteile von Gemüse und Obst liegen klar auf der Hand:

Sie liefern unserem Körper wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die wir besonders im Winter brauchen, um uns vor Erkältungen zu schützen. Besonders Vitamin C (Kohlgemüse, Kren, Kartoffeln, Sauerkraut, Äpfel, Zitrusfrüchte und Kiwis) und Zink (Hülsenfrüchte und grünes Gemüse, Vollkornbrot, Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch und

Geflügel) unterstützen das Immunsystem.

Gemüse und Obst sind fettarm und cholesterinfrei.

Sie sind auch wichtige Ballaststofflieferanten. Sie sorgen für eine geregelte Verdauung und für eine bessere Sättigung.

Sie eignen sich optimal als fruchtige Kraftspender für zwischendurch.

In Kombination mit viel Fett (z. B. für die Zubereitung von Speisen oder versteckten Fetten in Wurst) steigt jedoch der Kaloriengehalt und so wird aus einem kalorienarmen Lebensmittel eine „Fett- und Kalorienbombe“. Es liegt also in Ihren Händen, wie und auf welche Art und Weise Gemüse zubereitet wird. Mehr Geschmack erreichen Sie nicht nur mit viel Fett, sondern viel besser mit reichlich Gewürzen und Kräutern!

