



Fit durch den Winter

Regen, Schnee, Wind und Dunkelheit – die kalte Jahreszeit hält uns oft im Haus. Folge: Das Risiko für eine laufende Nase oder eine Erkältung wächst. Unser Abwehrsystem ist in dieser Jahreszeit stark gefordert. Doch mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichend Schlaf kommen Sie fit durch den Winter.

Am besten lässt sich das Immunsystem mit der richtigen Ernährung stärken. Das menschliche Immunsystem ist ein zentraler Bestandteil der Abwehrkräfte, die den Körper unter anderem vor eindringenden Viren oder Bakterien schützen. Dafür benötigen wir reichlich Vitamine und Mineral-

stoffe sowie viel Bewegung an der frischen Luft.

Gerade in der Anfangsphase von Infektionen wird eine drohende Erkältung meist noch nicht bewusst wahrgenommen. Deshalb empfiehlt es sich, für Obst und Gemüse generell einen Platz auf dem Teller einzuräumen. Heimische Wintergemüse gibt es in Hülle und Fülle – da kann von Langeweile auf dem Speiseplan wirklich keine Rede sein: Weiß- und Rotkohl, Wirsing, Lauch, Zwiebel, Brokkoli, Sellerie und Möhren sind wahre Vitaminbomben und tragen zur Vielfalt auf dem Teller bei. Kurze Garzeiten helfen, dass möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben, denn stun-

denlanges Kochen, wie es früher einmal üblich war, zerstört die empfindlichen Vitamine. Jetzt gibt es Kritiker, die Kohl schon deshalb ablehnen, da der Genuss zu Blähungen führen kann. Ein kleiner Trick: einige ganze oder gemahlene Kümmelkörner mit kochen – das wirkt den unangenehmen Folgen wunderbar entgegen.

Probieren Sie doch mal folgendes Winter-Power-Rezept, entwickelt im Alb-Gold Kochstudio (siehe Seite 46):

Wie schon gesagt, nicht nur vitaminreich essen, sondern auch schweißtreibend bewegen tut gut. Mit Ausdauersportarten wie Joggen oder Skilanglaufen an der frischen Luft kann man unter ande-



Für Winter-Jogger:

◆ **Alb-Gold Winterlauf-Cup** (ab 15. Januar alle 14 Tage)
Die beliebte Laufserie für jedermann findet 2011 schon zum achten Mal statt. Von Mitte Januar bis Ende Februar stehen vier Läufe im Landkreis Reutlingen auf dem Programm. Es wird bei jeder Veranstaltung ein Schüler-, 5 KM- und ein 10 KM-Lauf angeboten.
Info: www.sportalb-gold.de

Für Brettler-Fans:

◆ Entdecken Sie das gigantische Loipennetz und die Skilifte des Biosphärengebietes Schwäbische Alb. (Große Loipenkarte ab Seite 22.)

Für Schnee-Spaziergänger:

◆ Genießen Sie auf geräumten Wegen die starre Einsamkeit des ehemaligen Truppenübungsplatzes oder wandern Sie mit Schneeschuhen über die Alb.
Führungen: Dauer: 1,5 - 2 Stunden
Kosten: 10 Euro pro Person
Info: walter-goller@t-online.de oder Tel.: 07381-4781

rem den Alltagsstress abbauen, durch das intensive Atmen wird die Sauerstoffaufnahme erhöht, und Sie stärken Ihre Abwehrkräfte, da die Muskulatur bei sportlicher Betätigung einen zentralen Botenstoff produziert, der das Abwehrsystem ankurbelt. Auch an der nötigen Energie sollte es nicht fehlen. Kohlenhydratreiche Kost wie beispielsweise Nudeln sorgen nach dem Aktivsein für schnellere und bessere Erholung. Außerdem enthalten die Kohlenhydrate in den Nudeln den für das Gehirn wichtigen Botenstoff Serotonin, welcher für zusätzliche Glücksgefühle sorgt.

Hotel Landgasthof Lamm

In unserem Gastronomiebetrieb mit stilvollem Niveau, verwöhnt Sie unser Küchenchef mit köstlichen Gaumenfreuden und ausgewogenen saisonalen Speisen.

~~~~~

89150 Laichingen-Feldstetten  
Lange Str. 35, Tel.: 07333 / 9691-0,  
Fax: -99, [www.landhotellamm.de](http://www.landhotellamm.de)

**Café moritz**  
KONDITOREI | BACKENHILFSTADT | TEE

**Öffnungszeiten**  
Di.-Fr. 8.00 bis 20.00 Uhr  
Sa. 8.00 bis 18.00 Uhr  
So. 10.00 bis 20.00 Uhr  
Feiertag 11.00 bis 18.00 Uhr

---

Hauptstr. 26, 72525 Münsingen  
Tel./Fax 07381/183 990