



für einen Moment zu vergessen, ist eine der vergnüglichsten Methoden, um Entspannung und gute Laune zu finden. Eine weitere Variante ist das Bad. Was gibt es Angenehmeres, als nach einem arbeitsintensiven Tag oder einem langen Spaziergang bei frostigen Temperaturen in ein warmes Bad zu steigen, eingehüllt vom Duft wohlriechender Essenzen? Die Durchblutung wird angeregt, Muskelverspannungen lösen sich, und, je nach Badezusatz, ist die Bettschwere bald erreicht, oder Sie fühlen sich einfach wieder frisch und munter. So oder so ist ein Bad erholsam und einfach wohltuend.

Gesund ernährt durch den Winter

Dass frisches Gemüse und Früchte reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind, weiss heute fast jedes Kind. Für den Knochenbau, die Muskeln, den Stoffwechsel und das Immunsystem, ja für alle Ebenen des Körpersystems sind diese Vitalstoffe – der Name sagt es – lebensnotwendig. Positive Wirkung haben auch die sekundären Pflanzenstoffe, welche beispielsweise Karotten, Peperoni, Tomaten und Orangen ihre leuchtende Farbe verleihen.

Ferner unterscheidet man wasserlösliche und fettlösliche Vitamine. Die Mineralstoffe wiederum sind aufgeteilt in Mengenelemente und Spurenelemente. Doch keine Panik! Um sich gesund und ausgewogen zu ernähren,

brauchen Sie keine wissenschaftlichen Studien zu betreiben. Halten Sie sich einfach an einige Grundsätze:

- Kaufen Sie saisongerechte Lebensmittel ein.
- Essen Sie täglich Gemüse und Früchte, regelmässig Getreide- und Milchprodukte, abwechslungsweise magere Fleischsorten, frische Fische, Geflügel, Eier und Hülsenfrüchte.
- Vermeiden Sie tierische Fette, verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle, z.B. Olivenöl.
- Halten Sie Mass mit Süssigkeiten und alkoholischen Getränken.
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser, ungezuckerten Kräuter- oder Früchtetee, verdünnte Fruchtsäfte und Gemüsesäfte.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Es soll Ihnen Genuss und Freude bereiten.

Vitaminspender der Wintersaison

Zur Stärkung der Abwehrkräfte braucht unser Organismus während

Badeessenzen und ihre Wirkung

Bevor Sie in die Wanne steigen, achten Sie darauf, dass die Wassertemperatur nicht mehr als 38 Grad beträgt. Falls Sie noch etwas vorhaben, sollten 36 Grad nicht überschritten werden. Überlegen Sie sich nun, was Sie im Moment wirklich brauchen, Entspannung oder Anregung. Oder ist eine Erkältung im Anzug? Wählen Sie dann einen passenden Zusatz. Länger als 20 Minuten sollten Sie aber keinesfalls in der Badewanne bleiben.

Gebräuchlichste Essenzen und deren Wirkung

Eukalyptus: Erkältungsbad, befreit und beruhigt verstopfte Atemwege. **Fichte:** Belebt und erfrischt, lindert Beschwerden wie Gelenkschmerzen und Hexenschuss. **Heublume:** Ideal bei Verspannungen, durchblutungsfördernd, lockert die Muskulatur. **Lavendel:** Beruhigt und harmonisiert, löst Muskelverspannungen und Kopfschmerzen. **Melisse:** Wirkt ausgleichend, krampflösend und entspannend, pflegt die Haut. **Rosmarin:** Aktivierungsbad, regt an und weckt auf. **Thymian:** Inhalationsbad, erfrischend, antibiotisch, hilft bei Atemwegsinfektionen. Badeessenzen finden Sie vor allem in Drogerien und Apotheken, aber auch in anderen Geschäften.



der Wintermonate vermehrt Vitamin C. Dieses ist, nebst wertvollen Mineralstoffen, reichlich in Zitrusfrüchten und Kiwi enthalten. Aber auch viele Wintergemüse wie Kohl und Sauerkraut sind gute Vitamin-C-Lieferanten. Planen Sie deshalb jeden Tag eine zusätzliche Portion dieser Früchte und Gemüse in Ihren Speiseplan ein. Mit zwei Deziliter Orangensaft decken Sie schon 90 Prozent des täglichen Bedarfs an Vitamin C ab.

Bewährte Mittel gegen Erkältung

Sie kennen den Zustand: Sie kommen abends von der Arbeit nach Hause, fühlen sich müde, frösteln und spüren leichte Kopf- und Gliederschmerzen. Manchmal genügen einfache Hausmittel, damit Sie am nächsten Tag wieder fit sind. Allerdings sind bei den ersten Symptomen Sofortmassnahmen zu ergreifen.

Am besten bereiten Sie sich gleich aufs Zubettgehen vor. Belasten Sie Ihren Magen nicht, sondern begnügen Sie sich mit einer Tasse heisser Hühnerbouillon (siehe Rezept). Wärmen Sie sich danach in einem Vollbad mit Eukalyptusessenz oder einem Erkältungsbadezusatz auf und atmen Sie den mit ätherischem Öl angereicherten Dampf ein. Nach ungefähr fünfzehn Minuten geht's, gründlich abgetrocknet, ins Bett. Ein trinkwarmer Lindenblüten- oder Thymiantee mit frischem Zitronensaft und etwas Honig lindert den Hustenreiz und löst verschleimte Atemwege. Bei fiebrigen Erkältungen wird der Tee heiss getrunken und wirkt damit schweisstreibend. Ruhe und viel Schlaf werden zur Genesung beitragen.

Weitere Informationen und Tipps:

www.sge-ssn.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

Franziska Lehmann

Unternehmenskommunikation

Hühnerbrühe für alle Fälle

Selbstgemachte Hühnerbrühe ist ein kraftspendendes Elixier. Gut, wenn im Gefrierfach immer einige Portionen vorrätig sind. Der Aufwand ist gering, die Wirkung gross. Probieren Sie's!

Sie brauchen:

1 Poulet oder Pouletstücke für Suppe von ca. 1 kg

Salzwasser (1 EL Salz auf 2 Liter Wasser)

3-4 Karotten, geschält

1-2 Stangen Lauch, in ca. 6 cm lange Stücke geschnitten

1 kleiner Weisskohl

1 mit einem Lorbeerblatt und einer Nelke besteckte **Zwiebel** nach Belieben **eine Knoblauchknolle**, ganz

1 Sträusschen Kräuter, z.B. Petersilie, Thymian, Liebstöckel, Kraut vom Stangensellerie

Poulet in einem grossen Topf mit kaltem Wasser knapp bedecken, salzen. Langsam zum Kochen bringen. Schaum an der Oberfläche abschöpfen, bis sich keiner mehr bildet. Temperatur reduzieren, bis sich die Flüssigkeit nur noch leicht bewegt. Gemüse und Gewürz begeben. Eine Stunde ziehen lassen.

Ist das Poulet gar, Haut abziehen, Fleisch in Stücke schneiden und mit dem Gemüse servieren. Eine leichte, bekömmliche Wintermahlzeit. Falls Sie Pouletstücke verwenden, das Ganze noch zwei bis drei Stunden weiter ziehen lassen. Pouletstücke und Gemüse nicht mehr essen. In beiden Fällen abgekühlte Bouillon durch feines Sieb giessen und in Gefriergefässe abfüllen.