



## Fit bei jedem Wetter

Das launische Aprilwetter macht vielen Menschen auch körperlich zu schaffen; sie leiden unter Kopfschmerzen, Übelkeit, Nervosität und depressiven Verstimmungen. Für Wetterföhligkeit gibt es noch keine endgültige Erklärung, viele Experten raten aber zur Abhärtung, indem man sich bewusst den Wetterreizen aussetzt, um die Anpassungsfähigkeit des Körpers zu trainieren. Am besten sind z.B. regelmässige Spaziergänge an der frischen Luft, egal ob es regnet oder stürmt, Wechselduschen oder Saunabesuche. Wetterföhlige sollten zudem besonders auf eine ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und wenig Stress achten, um den Körper nicht zusätzlich zu schwächen.



## Entdeckt: Ernährung und Rheuma

Für Menschen mit einer rheumatischen Krankheit ist es doppelt wichtig, was auf den Teller kommt. Denn bewusste Ernährung kann Rheuma positiv beeinflussen. Ausführliche Infos erhalten Sie in der Ernährungsbroschüre der Rheumaliga Schweiz: 80 Seiten mit Grundregeln, die Menschen mit Rheuma beachten sollten, mit Rezepten, Tipps und Übungen für Bewegung und Verdauung. Bestellmöglichkeit über Tel. 044 487 40 00 oder [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch).



## Rhabarber

Rhabarber ist reich an Kalium, Kalzium, Vitamin C und Folsäure und hat einen sehr niedrigen Kaloriengehalt. Die rot-grünen Stangen enthalten aber auch Oxalsäure, die als Kalziumräuber gilt. Deshalb sollte man Rhabarber am besten zusammen mit Rahm, Joghurt oder Quark zubereiten, um den Verlust auszugleichen. Personen mit Nierenleiden oder Gicht sollten auf den Genuss von Rhabarber verzichten, weil die Oxalsäure bei Menschen mit entsprechender Veranlagung zu Nierensteinen führen kann.



## Rohkost, wie gesund?

Viele Vitamine und andere Inhaltsstoffe werden beim Garen zerstört, deshalb gilt Rohkost als besonders gesund. Doch nicht alles ist ungekocht auch gut und bekömmlich: Kartoffeln z. B. sind erst gekocht genießbar, rohe Bohnen sind sogar giftig! Andere Nahrungsmittel sind gekocht noch gesünder: An das Betacarotin in Rüebli etwa kommen die Verdauungsenzyme erst heran, wenn beim Garprozess die Zellwände des Gemüses aufbrechen. Zwiebeln und Knoblauch sind gekocht verträglicher, und außerdem werden beim Kochen auch gesundheitsschädliche Keime abgetötet.



## Rosmarin für weiche Füsse

Raue Füsse? Ein Rosmarin-Fussbad macht sie wieder schön weich:  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser mit 2 Esslöffeln Salz und 4 Zweiglein Rosmarin aufkochen, ca. 10 Min. ziehen lassen, in ein Fussbecken geben. Kaltes Wasser nachgiessen, bis eine Temperatur von ca. 37 Grad erreicht ist, Füsse ca. 15 Min. baden.

Dann eine reichhaltige Creme einmassieren und über Nacht einwirken lassen (evtl. Baumwollsocken tragen).



## Kochkurs für Diabetiker CHF 125.-

Mehr Lebensqualität und Genuss im Alltag – das ist für Diabetiker jeden Typs möglich! Die Spezialistin Natalia Zumbrunn-Loosli behandelt Themen wie die Qualität von Kohlenhydraten, glykämischer Index, Fettmenge, Gewichtssenkung usw. Im praktischen Teil gibt es Saisonrezepte von der Vorspeise bis zum Dessert.

**Kurs-Nr. 72012 Sa 16. Mai 10.00 h**

**Kurs-Nr. 72013 Sa 27. Juni 10.00 h**

Anmeldung über Tel. 044 209 18 22 oder [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)