

Fit durch den Winter Von Christiane Krumpholz

Eine rechtzeitige Stärkung des Immunsystems hilft die kalten, feuchten Monate besser zu überstehen. Hier einige Tipps und Anregungen:

- Achten Sie auf eine vitaminreiche, abwechslungsreiche Ernährung. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente beugen Infekten vor – unter anderem
 - Vitamin A**, z. B. in: gelben und roten Obst- und Gemüsesorten, Möhren, Fenchel, Spinat
 - Vitamin B**, z. B. in: Vollkornprodukten, Milchprodukten, Eiern, Fisch, Pilzen, Leber, Hülsenfrüchten
 - Vitamin C**, z. B. in: Zitrusfrüchten, Kiwis, Brokkoli, verschiedenen Kohlsorten, Paprika
 - Vitamin E**, z. B. in: pflanzlichen Ölen, wie Oliven-, Raps-, Sonnenblumen- und Weizenkeimöl, Nüssen
 - Zink**, z. B. in: Fleisch, Leber, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Weizenkleie, Sonnenblumenkernen
 - Selen**, z. B. in: Seefisch, Vollkornprodukten, Leber, Sesam, Milch, Nüssen
 - Kalzium**, z. B. in: Milchprodukten
 - Magnesium**, z. B. in: Nüssen, Vollkornprodukten, Bananen, Kartoffeln, Geflügel, Fisch
 - Eisen**, z. B. in: Fleisch, Wurstwaren, diversen Kohlsorten, Spinat, Bohnen, Pilzen, Getreide, Mineralwasser
- Gehen Sie bei jedem Wetter raus, witterungsgeneigte Kleidung nach dem Zwiebelprinzip ist empfehlenswert
- Ob draußen oder drinnen, regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem
- Regelmäßige Gymnastik erhält die Beweglichkeit
- Krafttraining stärkt die Knochen und beugt Osteoporose vor
- Aufbau der Rückenmuskulatur sorgt für die Entlastung der Wirbelsäule
- Ausdauersport senkt den Insulinspiegel
- Entspannung durch Yoga
- Regelmäßige Saunabesuche, Kneipp-Kuren oder zu Hause Wechselduschen härten den Organismus ab
- Ein Aufenthalt im Thermalbad ist Auszeit für Körper und Seele.
Übrigens: Auch Massagen stärken das Immunsystem

3 Bienefeld
Fitness-Center

Fitness
Gymnastik
Sauna

Öffnungszeiten:

Mo.–Do.
09:00–21:30 Uhr

Fr.
09:00–21:00 Uhr

Sa.
10:00–17:00 Uhr

So.
10:30–15:00 Uhr



Werner-Heisenberg-Straße 7
63263 Neu-Isenburg
Telefon 06102 33467

www.bienefeld-fitness.de

*Wir wünschen unseren Kunden
ein frohes Weihnachtsfest
und ein gesundes neues Jahr!*



www.fdp-neu-isenburg.de

*Ortsverband und Fraktion
der FDP Neu-Isenburg*

*wünschen
allen Mitbürgerinnen
und Mitbürgern*

*ein frohes Fest
und ein gesundes und
erfolgreiches Jahr 2011*

Für den Vorstand: Für die Fraktion:

Thomas Russ
Susann Guber
Andreas Frache

Edith Reitz
Helga Gräber
Jörg Müller
Gerhard H. Gräber /
Kreistag