



„Energie-Tankstellen“ für Körper und Seele

Fit in den Frühling mit Verwöhnprogramm

Trübe Stimmung und Erkältungskrankheiten haben keine Chance, wenn man jeden Tag etwas für die Fitness tut.

Für viele Menschen ist die Zeit nach Neujahr nicht einfach: Die Feste sind gefeiert, geblieben ist der Speck auf den Hüften. Und bis zum ersten Frühlingsgrün dauert es noch. Grund genug also, Körper und

Seele unsere besondere Aufmerksamkeit zu widmen, wollen wir weiterhin voller Energie unser Tagewerk verrichten.

Stichwort Energie: Ursprünglich geht dieser Begriff auf Aristoteles zurück. Er versteht unter „energeia“ den göttlichen Geist oder die Möglichkeit, etwas real werden zu lassen. 2.000 Jahre später wurde auch physikalisch nachgewiesen, dass es kein perpetuum mobile, also keine Maschine gibt, die ohne Energiezufuhr ständig Arbeit verrichten kann. Mit anderen Worten: Ohne Energie geht gar nichts. Laden wir deshalb unsere Energiespeicher richtig voll!

Streicheleinheiten für Körper und Seele

Damit das Warten auf den Frühling nicht zu sehr „unter die Haut“ geht, sollte man seinem größten Sinnesorgan extra Pflege zukommen lassen. Die Haut produziert bei den immer noch niedrigen Temperaturen weniger Fett und zieht sich zusammen. So schützt sie sich zwar vor Wärmeverlust. Die geringe Durchblutung erschwert aber auch den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen; auch macht ihr der Wechsel von kalter Außen- und warmer, trockener Heizungsluft zu schaf-



Massagen mit heißen Steinen sind im Trend.



Pures Wasservergnügen: Die Gäste fühlen sich in der Badelandschaft wohl.



fen. Die Folge: Sie fühlt sich trocken an, juckt und sieht blass oder fleckig aus. Wichtig ist daher häufiges Eincremen, am besten mit einer fetthaltigen Creme. Dann machen der Haut auch Spaziergänge an der frischen Luft nichts aus, die sowieso auf der Tagesordnung stehen sollten. Ansonsten: Wie wäre es mit einem Wellness-Tag in einem der Bäder der Region? Dafür bietet sich das Badehaus in Rödermark an: Das ehemalige 30 Jahre alte Hallenbad präsentiert sich nach der Vollsanierung seit Juni 2006 als familienfreundliches Bad mit einer modernen Wellness-Landschaft.

Allein schon ein Saunabad macht die Haut zart und stärkt zudem die Abwehrkräfte. Im Badehaus hat der Besucher nicht nur die Wahl zwischen kosmetischen und Massagebehandlungen, einem umfassenden Saunabereich mit einer Schneekabine – hier zelebriert auch noch der deutsche Meister im Saunaaufguss seine Kunst. Auch das monte mare in Obertshausen begrüßt seine Gäste zu Wellness-Arrangements wie „Pretty Woman“, „Orientalische Träume“ oder dem „Duett für Zwei“. Dabei pflegen die Ganzkörpermassagen mit warmen äthe-

Adressen



Wasser, Wärme, Wohlbefinden – abtauchen in den Bädern der Region

Das Badehaus Rödermark
Am Schwimmbad 2
63322 Rödermark/Urberach
Telefon: 06074/3102050
(Kasse/Empfang)
www.badehaus-roedermark.de

Allwetterbad „Im Forst“
Frei- und Hallenbad
Jahnstraße 50
63150 Heusenstamm
Telefon: 06104/607-2121
www.heusenstamm.de

Hallenbad Dreieich
August-Bebel-Straße 75
63303 Dreieich-Sprendlingen
Telefon: 06103/571876
www.schwimmbaeder-dreieich.de

Hallenbad Langen
Südliche Ringstraße 75
63225 Langen
Telefon: 06103/203-456
www.baeder-langen.de

Hallenbad Mühlheim
Ringstraße 1
63165 Mühlheim
Telefon: 06108/6005-60
www.stadtwerke-muehlheim.de

monte mare Obertshausen
Freizeitbad
Badstraße 19
63179 Obertshausen
Telefon: 06104/8019-0
www.monte-mare.de

Hallen-Wellen-Bad
Alicestraße 118
63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102/367850
www.swni.de

Wir sind für Sie nah.

Gewinnspiel

Die EVO verlost fünf Gutscheine für je zwei Personen fürs monte mare Obertshausen inkl. Saunanutzung.

Wer gewinnen möchte, sollte den Artikel aufmerksam lesen und folgende Frage richtig beantworten: **Welche Duschen bringen den Kreislauf in Schwung?**

Senden Sie bis zum 15. März 2007 eine Postkarte mit der Lösung an: EVO, Energie-Post, Stichwort: monte mare, Andréstraße 71, 63067 Offenbach oder eine E-Mail an: energiepost@evo-ag.de

Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 16 und gewinnen Sie einen Crosstrainer.

rischen Ölen nicht nur die Haut, sondern streicheln auch die Seele.

Wellness und Fitness zu Hause

Man kann aber auch zu Hause eine Menge tun, um dem Körper die Umstellung vom Winter auf den Frühling zu erleichtern. So bringen Wechselduschen den Kreislauf und das Immunsystem in Schwung und sorgen für eine durchblutete Haut. Wannenbäder mit pflegenden Ölen, Kerzenlicht und ätherischem Öl aus der Duftlampe verwandeln jedes Bad in ein Spa, also eine Wellness-Oase.

Und weil Gesundheit und Schönheit auch von innen kommen, sollte man ein waches Auge auf die Ernährung haben. Saison Gemüse aus der Region enthalten genau diejenigen Mineralien und Vitamine, die jetzt so nötig sind: So besitzen Karotten, Spinat und Grünkohl viel Vitamin A, das wiederum die Haut pflegt und die Schleimhäute vor Austrocknung schützt. Zu den Vitamin-C-reichen Nahrungsmitteln gehören neben den exotischen Kiwi und Zitrusfrüchten auch einheimische Kohlsorten sowie Brokkoli.

Neben Wellness und guter Ernährung kommt es natürlich auch auf ausreichende



Das von der EVO gesponserte Wasserspielgerät „Octopus“ macht Spaß im monte mare Obertshausen.

Bewegung an. Der Gang ins Fitness-Studio ist für viele eine Überwindung. Warum also nicht das Studio zu sich ins Wohnzimmer holen? Wenn dann auch noch die Lieblingsserie über den Bildschirm flimmert, vergeht eine Trainingseinheit auf dem Heimtrainer wie im Flug. Heimtrainer bieten ein gutes Herz-Kreislauf-Training und sind wesentlich gelenkschonender als das Joggen auf Asphalt. Alternativen zu Heimtrainern, auf denen im Sitzen trainiert wird, sind Crosstrainer und Stepper: Während der Stepper einen Treppenlauf simuliert, stärkt das Training auf dem Crosstrainer zusätzlich Arme, Schultern, Brust und Rücken – ein ideales Ganzkörpertraining also. Viele Geräte sind schon ab etwa 200 Euro zu haben. Ihre „Bordcomputer“ ermitteln unter anderem Puls-

frequenz, zurückgelegte Strecke und Kalorienverbrauch. So verbraucht eine 60 Kilogramm schwere Frau etwa 330 Kilokalorien bei einer halben Stunde Fitnessstraining. Würde sie nur fernsehen, käme sie auf lediglich 30 Kilokalorien, also genauso viel, wie im Schlaf verbraucht werden. Und während der Spielfilm schnell vergessen ist, bringt das Fitnessstraining dauerhaft Energie.



Rezept Fitness-Drink

Ananas-Karotten-Drink mit Chili

Zutaten:

- 3/4 Liter Ananassaft
- 1 Bund Minze
- 2 Karotten
- 3 Esslöffel Honig
- 6 Esslöffel zerkleinerte Eiswürfel
- gemahlene Nelken
- Chilipulver

Zubereitung:

1. Den Ananassaft mit den gezupften und gewaschenen Minzeblättchen, den geschälten und fein geriebenen Karotten, Honig und den Eiswürfeln schaumig mixen.

2. Danach mit gemahlene Nelken und Chili würzen und wahlweise mit Schnittlauch, Petersilie oder Minze garnieren.

Dieser feurig-süße Trinkgenuss ist eine wahre Vitaminbombe: Ananas enthält Kalium, Magnesium und Calcium sowie die Spurenelemente Mangan, Eisen, Kupfer und Zink. Karotten versorgen den Körper mit Kalzium, Eisen und Selen, außerdem mit den Vitaminen B₁, B₂, C und E sowie Karotin, der Vorstufe von Vitamin A. Und Chilis enthalten vergleichsweise mehr Vitamin C als Zitronen, kurbeln den Stoffwechsel an und können sogar Kopfschmerzen lindern.