

Studio News

1. amena-2010-2020

In der Woche vom 21.09.-26.09. findet die Jubiläumswoche im amena statt.

Ihr werdet mit der einen oder anderen Neuerung überrascht werden.

Ihr dürft gespannt sein !

2. Trainingsinfos



1. Bitte weiterhin eure Termine buchen entweder per Telefon oder online.

2. Die Handhabung, die Geräte nach Gebrauch zu desinfizieren, bleibt uns erhalten

3. Bitte keine Masken herumliegen lassen!



Happy Birthday

02.09. Gudrun D.	11.09. Kerstin B.
02.09. Karin A.	16.09. Brigitte B.
03.09. Selina F.	16.09. Beate W.
03.09. Petra B.	22.09. Sonja F.
04.09. Sirin K.	23.09. Christina L.
05.09. Leni F.	26.09. Ulrike R.
05.09. Christiane S.	29.09. Annemarie B.
09.09. Sabine N.	29.09. Laura Z.
09.09. Despina S.	30.09. Irmgard R.
10.09. Renata R.	
10.09. Julia L.	

Sport während Corona: Was ist für das Immunsystem jetzt wichtig?

Es gibt viele Gründe, die dafür sprechen, sich ausreichend zu bewegen. Sport hält nicht nur das Immunsystem und den Körper fit, sondern ist auch ausgezeichnet geeignet, um Stress abzubauen. „Bewegung senkt den Cortisolspiegel und unterstützt die Ausschüttung von Botenstoffen, die für Ausgeglichenheit sorgen“, sagt Dr. Paul Schmidt-Hellinger. Er ist Arzt und Sportmediziner an der Charité Berlin und Experte bei Strava, einem sozialen Netzwerk für sportliche Aktivitäten. Damit Bewegung das Immunsystem stärkt, sollten Sportler allerdings einige Dinge beachten – und das gilt aktuell in der Corona-Krise ganz besonders. Dabei geht es zum einen darum, sich ganz konkret vor Ansteckung zu schützen, aber auch darum, das Immunsystem nicht durch ein zu ambitioniertes Training zu schwächen.



So pushst du dein Immunsystem

Der Herbst steht vor der Tür und dieses Jahr ist es besonders wichtig, dass du dein Immunsystem auf Trab bringst. Eine gute Methode, um dich gesund zu halten, ist eine sinnvolle Nährstoffversorgung. Experten empfehlen unter anderem Vitamine, Folsäure, Zink und Eisen, um die Immunkompetenz zu stärken. Obst und Gemüse sollten daher ein wichtiger Bestandteil deiner Ernährung sein. Vor allem Zitrusfrüchte und Kohlsorten sind wahre Vitaminbomben. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen liefern entscheidende Mineralstoffe. Die in Milchprodukten enthaltenen B-Vitamine tragen außerdem zur Erhaltung der wichtigen Schleimhaut-Gesundheit bei, eine wichtige erste Barriere für Keime.

Unser Rezept des Monats

Tomatensuppe mit Knofi-Kracherle

Zutaten für 2 Personen:

Suppe

65 g Zwiebeln
50 g Knollensellerie
35 g Möhren
350 g voll reife Tomaten
1 EL Olivenöl
Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
50 g Sahne
Basilikum zum Dekorieren



Kracherle

2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 Toastbrotsscheiben

Diese Tomatensuppe bekommt durch die in Knoblauchöl gerösteten Kracherle das i-Tüpfelchen. Sie eignet sich als leichte Hauptspeise oder als Vorspeise. In letzterem Fall reicht die Menge für die doppelte Anzahl an Personen, also 4.

Zubereitung:

Die Zwiebeln und die Sellerie schälen und würfeln, die Möhre nach Belieben schälen oder waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Sellerie und Möhren unter Rühren zwei Minuten dünsten. Die Tomaten hinzugeben und pfeffern. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Tomatenmark einrühren. Die Suppe etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen, dann pürieren. Die Sahne steif schlagen und bis auf einen Rest unterrühren. Für die Knofi-Kracherle das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch schälen und durch eine Presse in das heiße Öl drücken. Den Toast in Würfel schneiden und in der Pfanne unter Wenden knusprig rösten. Die Suppe in Suppenteller füllen und mit Kracherle, Basilikum und einem Klacks Sahne dekoriert servieren.

>> *Guten Appetit* <<