

ANFÄNGERSCHWIMMKURSE IM STADTBAD

Die österreichische Wasserrettung, Ortsstelle Schärding, bietet wie jedes Jahr im Stadtbad Schärding **Anfängerschwimmkurse für Kinder ab dem 6. Lebensjahr an.**

Teilnahmekosten: € 55,-- pro Person

Dauer: 10 Einheiten (á 50 Minuten)

Beginn: wird je nach Witterung im Stadtbad öffentlich bekannt gemacht

Anmeldungen: Formulare liegen im Stadtbad Schärding auf

Um eheste Anmeldung wird gebeten, da bereits zahlreiche Vormerkungen vorliegen.



GESUNDE GEMEINDE

Fit durch den Sommer und auf Reisen

Überlegt essen = besser erholen

Alle Jahre wieder freuen wir uns auf den Sommer, auf Urlaub und Ferien, auf die "schönsten Wochen" des Jahres. Gerade an heißen Tagen ist das Verlangen nach Salaten, Gemüse, Obst und Sauermilchprodukten größer. Fettreiche Speisen und alkoholische Getränke belasten an heißen Tagen viel zu sehr. Ein Frühstück mit Müsli oder Vollkornbrot ist eine gute Grundlage für den ganzen Tag. Bei jeder Tour, ob mit Auto, Rad oder zu Fuß, sollten Sie für unterwegs Proviant mithaben, beispielsweise Vollkorn-

brot oder -gebäck, frisches Gemüse und Obst und bei größeren Touren ev. auch Vollkornkekse, Müsliriegel, Trockenobst, Studentenfutter und auf alle Fälle ausreichend Getränke: Tees mit Zitrone als Durstlöscher, Tafel- oder Mineralwasser, Obst- oder Gemüsesäfte, aber keinesfalls alkoholische Getränke! Kohlensäurehaltige Getränke und Limonaden sind bei der Autofahrt besonders für Kinder ungeeignet, da sie leicht zu Erbrechen führen können. Süße Getränke sind außerdem schlechte Durstlöscher.

Ernährungstipps im Urlaub und auf Reisen - achten Sie auf Hygiene!

- In Urlaubsländern ist Wasser oft verkeimt – auch wenn es als Trinkwasser ausgewiesen ist. Trinken Sie bitte daher nur abgepacktes Wasser oder Mineralwasser.
- Verzichten Sie auf Eiswürfel oder Getränke mit zerstoßenem Eis, wenn Sie nicht sicher sein können, dass dazu einwandfreies Wasser verwendet wurde.
- Essen Sie besser Gemüse- statt Blattsalate, weil bei Blattsalaten in den Blatttritzen viel keimhaltiges Wasser zurückbleiben kann.
- Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich – am besten mit abgepacktem Wasser, einfacher ist es, Obst zu schälen.
- Wer Wasser selbst entkeimen will, kann sich in Campinggeschäften spezielle Tabletten beschaffen.
- Schützen Sie sich vor Lebensmittelvergiftungen: Essen Sie nur durchgegarnte Fleisch- und Fischspeisen und nur hartgekochte Eier.
- Verzichten Sie auf Mayonnaise, offen angebotenes Speiseeis und Nachspeisen mit rohen Eiern wie Tiramisu oder Zabaione.

Einige Tipps für Reisen:

- vermeiden Sie große Essensportionen; essen Sie nur bekömmliche kalorienarme Speisen.
- vermeiden Sie größere Mengen koffeinhaltiger Getränke; viel Kaffee oder aufputschende Getränke können die Fahrsicherheit vermindern.
- trinken Sie viel, um den durch Schwitzen entstandenen Verlust an Wasser und Mineralstoffen auszugleichen.
- trinken Sie Alkohol nur in Maßen und nach Sonnenuntergang bzw. Ende der Reise.

(Quelle: Forum Ernährung heute)