

Gastronomie mit Rüebl-Label

37 Gastbetriebe sind im Jahr 2007 mit dem Label «S'goldige Rüebl» ausgezeichnet worden.

Es sind Restaurants, Gasthöfe oder Hotels, die sich mit Nachdruck nicht nur für «Guet und gesund», sondern auch für rauchfreie Zonen in der Gastronomie einsetzen.

In Zusammenarbeit mit Gastro-Aargau erstellte die Institution «Aarau eusi gesund Stadt» ein neues Anforderungsprofil. Der Gast soll dadurch Gewähr haben, dass in den ausgezeichneten Betrieben nicht nur das Motto «Guet und gesund» und Nichtraucherzonen einen besonderen Stellenwert einnehmen, sondern auch die Möglichkeit besteht, kleinere Portionen inkl. Desserts zu bestel-



len. Das Gütezeichen «S'goldige Rüebl» ist in den ausgezeichneten Betrieben gut sichtbar platziert.

Weitere Gastbetriebe sind willkommen!

Wenn Sie als Wirt oder Wirtin

das Gefühl haben, die Anforderungen zu erfüllen und die Auszeichnung «S'goldige Rüebl» ebenfalls erlangen möchten, dann kontaktieren Sie ganz einfach die nebenstehende Adresse der Institution «Aarau eusi gesund Stadt» und ver-

langen die Dokumentation inklusive Anmeldung.

Belohnung für einen ausgezeichneten Tipp

Vielleicht kennen Sie als Gast einen Betrieb, der Ihrer Meinung nach die genannten Anforderungen bereits erfüllt. Teilen Sie uns doch Ihren Tipp mit! Falls dieser nämlich zur Auszeichnung des vorgeschlagenen Restaurants führt, belohnen wir Sie mit einem Konsumations-Gutschein.

Kontakt

«Aarau eusi gesund Stadt»
Metzgergasse 2
5001 Aarau
Telefon 062 822 32 61
info@aaraeusigsundstadt.ch
www.aaraeusigsundstadt.ch

Labelträger

37 kreative Gastbetriebe in der Region

Hotel Argovia	5001 Aarau	Gasthaus Waldheim	5626 Hermetschwil-Staffeln
Restaurant Nova	5001 Aarau	Gasthof Engel	5322 Koblenz
Gasthof zum Schützen	5000 Aarau		
Hotel Krone	4663 Aarburg	Hotel Ochsen	5600 Lenzburg
Restaurant + Bar Burehus	5105 Auenstein	Wirtshaus zum alten Landsgericht	5600 Lenzburg
Restaurant Belvédère	5400 Baden	Landgasthof Krone	4313 Möhlin
Gasthaus Bruggerhof	5400 Baden	Restaurant Rebstock	5630 Muri
Restaurant Metropol	5400 Baden	Wirtschaft Loohof	4665 Oftringen
Wirtschaft Täfern	5405 Baden-Dättwil	Restaurant zur Post	5453 Remetschwil
Gasthof Sternen	5330 Bad-Zurzach	Sportcenter Bustelbach AG	4332 Stein
Restaurant Buurestube	5708 Birrwil	Hotel Storchen	5012 Schönenwerd
Restaurant Seeblick	5706 Boniswil	Café Aareblick	5116 Schinznach Bad
Landgasthof Guggibad	5632 Buttwil	Restaurant Eintracht	5503 Schafisheim
Hotel Bären «Restaurant Atelier»	5242 Birr	Hotel Speiserest. Hallwyl	5707 Seengen
Restaurant Linde	5620 Bremgarten	Brun's urchige Freihof	5612 Villmergen
Restaurant zur Trotte	5018 Erlinsbach	Landgasthof Ochsen	5063 Wölflinswil
Wirtshaus Rütihof	5722 Gränichen	Hotel Aarehof	5103 Wildegg
Restaurant Geisshof	5728 Gontenschwil	Rest. Pizzeria La Bussola	5210 Windisch
Gasthof Horner	5604 Hendschiken	Restaurant zum Sternen	5303 Würenlingen

Aarau eusi gesund Stadt

«A tüüfe Schlof»

- Das Geheimnis des Schlafes
- Gut ein- und durchschlafen
 - Erholt erwachen
 - Referate und Tipps

Brugg
Do 15.11.07 von 19.30–21.00 Uhr
Fachhochschule, Klosterzelgstr., Windisch

Baden
Mo 26.11.07 von 19.30–21.00 Uhr
Grand Casino, Au Premier

Referenten:
Dr. med. Mario Etzensberger, Chefarzt Klinik Königsfelden
Dr. phil. Urs Peter Lattmann, Psychotherapeut FSP, Aarau

Eintritt: 20.–

Metzgergasse 2, 5001 Aarau
Fon 062 822 32 61, Fax 062 824 20 50
info@aaraeusigsundstadt.ch
www.aaraeusigsundstadt.ch

Optimale Vorbereitung auf die Winterzeit

Nun ist die kühlere und dunklere Hälfte des Jahres wieder da. Es ist die Zeit der Erkältungskrankheiten und viele Leute fühlen sich müder und schlapper als im Sommer. Was kann man tun, um sich optimal auf den Winter vorzubereiten?



Grippeimpfung: Empfehlenswert bei Risikogruppen

Die Sonne ist einer der wichtigsten Motoren unseres Lebens. Sonnenlicht steuert viele Vorgänge im menschlichen Körper, so z.B. die Ausschüttung von Hormonen und die Aktivität des Stoffwechsels. Viele Menschen fühlen sich im Winter müde, weil es dann deutlich weniger Sonnenlicht hat, einige leiden sogar unter Winterdepressionen.

Natürliches Licht und frische Luft

Auch im Winter müssen wir uns möglichst oft an die Sonne begeben, wenn sie da ist. Solarien sind kein Ersatz dafür, weil die Gefahr dort in der UV-A-Strahlung lauert. Diese sorgt zwar für eine leichte Bräune, fördert jedoch gleichzeitig zur Hautalterung und die Entstehung von Hautkrebs. Viel besser und vor allem völlig ungefährlich ist es, möglichst viel Licht in die Wohnung und an den Arbeitsplatz

zu lassen. Bewegung an der frischen Luft tut ein Übriges.

Fit in den Winter

Körperliche Bewegung und gesunde Ernährung tragen viel zur Fitness bei. Dabei muss der Puls nicht in astronomische Höhen steigen. Ein zeitlich länger angesetztes Training im unteren Pulsbereich ist vor allem im Winter gesünder für den Körper als stark anstrengende kurze Einheiten. Körperliche Bewegung hat den wohltuenden Effekt, nicht nur die Vitalität, sondern auch das Wohlbefinden zu steigern, weil die Muntermacher-Hormone Serotonin und Adrenalin durch die Bewegung vermehrt ausgeschüttet werden.

Vitamine

Wichtig für unsere Abwehrkräfte ist besonders Vitamin C und zu-

sätzliche Zufuhr beugt Erkältungen vor. Für den Tagesbedarf reichen schon drei Orangen, zwei Paprikaschoten oder drei Gabeln Sauerkraut. Sauerkraut enthält so viel Vitamin C wie kaum ein anderes Gemüse. Vitamintabletten haben nicht den gleichen Effekt wie die natürlichen Vitamine in Obst, Gemüse oder Milch. Dort sind sie nämlich in Substanzen eingebettet, die vom Körper besser aufgenommen werden als die reinen Pharma-Vitamine. Wer reichlich Obst und Gemüse isst, braucht sich um seinen Vitamin-Haushalt keine Sorgen zu machen – auch nicht im Winter.

Grippeimpfung

Die Grippe ist leider längst nicht immer harmlos und verursacht in der Schweiz jedes Jahr zwischen 400 bis 1000 Todesfällen. Bei allen Personen über 65 Jahre und Men-

Ratgeber

Dr. med. Robert Rhiner



MPH, Facharzt für Chirurgie
Direktor Spital Zofingen AG

schen mit chronischen Krankheiten empfiehlt sich deshalb die Impfung. Zusätzlich wird die Impfung dem Medizinalpersonal empfohlen, weil dort durch den häufigen Kontakt mit erkrankten Menschen eine grosse Ansteckungs- und Weiterverbreitungsgefahr besteht. Idealerweise erfolgt die Impfung zwischen Mitte Oktober und Mitte November, damit während dem Höhepunkt der Grippeepidemie in den Wintermonaten ein maximaler Schutz besteht.

Rezept

Es ist ganz einfach: Man halte sich durch regelmässige Bewegung körperlich fit, ernähre sich gesund mit Obst und Gemüse und lasse auch in der kalten Jahreszeit Licht und Sonne in seine Umgebung. Medikamente sind keine notwendig, ebenso wenig Vitaminpillen und Solarien. Bei Risikogruppen ist zusätzlich die Grippeimpfung zu empfehlen.

Neuer Sponsor der Nez Rouge Autos:

PEUGEOT

auto schmid rohr ag

5032 Rohr • Tel. 062 837 97 50

www.autoschmid.ch

TOYOTA

Auto Schmid Rohr AG – Ihr Partner für Peugeot, Toyota und alle anderen

wo man sich mag!