

LEICHT UND LECKER

Gumbo-Eintopf mit Huhn und Wurst

- Zutaten für 6 Portionen:
 250 g Mehl
 1 bis 2 EL Cayennepfeffer
 1 TL frisch gemahlener Pfeffer
 1 EL Meersalz
 2 kg Huhn (gewürfelt)
 125 ml Pflanzenöl
 125 g Butter
 3 bis 4 gehackte Zwiebeln
 4 bis 6 gehackte Stangen Staudensellerie
 2 grob gehackte grüne Paprika
 6 fein gehackte Knoblauchzehen
 2,5 bis 3 l kräftige Hühnerbrühe
 500 bis 700 g in 1 cm dicke Scheiben geschnittene Andouille-Wurst (ersatzweise grobe, scharfe Räucherwurst)
 2 Chilischoten
 3 bis 4 Lorbeerblätter
 1 bis 2 TL getrockneter Thymian
 3 bis 4 EL fein gehackte Petersilie
 Filé-Pulver (gemahlene Sassafras-Blätter)

In einer Schüssel je die Hälfte des Mehls, von Cayennepfeffer, schwarzem Pfeffer und Salz vermischen. Die Hühnerhälften darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.

In einem Topf 75 ml Öl erhitzen und das Huhn portionsweise rundum anbraten. Die fertigen Hühnerhälften herausnehmen und beiseitelegen. Die Hitze reduzieren und den Bratensatz vom Boden abkratzen. Den Topf vom



Herd nehmen, das restliche Öl und die Butter hineingeben. Das restliche Mehl mit einem Schneebesen einarbeiten.

Den Topf zurück auf den Herd stellen und unter ständigem Rühren in 20-25 Minuten eine dunkelbraune Mehlschwitze herstellen – darauf achten, dass sie nicht verbrennt.

Zwiebeln, Sellerie und Paprika zugeben, 5 Minuten garen. Den Knoblauch hinzugeben und 2-3 Minuten garen. Die Brühe angießen, alles gut durchrühren und zum Kochen bringen.

Die Hitze wieder reduzieren, Huhn, Wurst, Chili, Cayennepfeffer, Pfeffer, Salz, Lorbeerblätter und Thymian hinzugeben und alles knapp zwei Stunden köcheln. Zuletzt die Petersilie unterrühren.

Den Gumbo mit reichlich gekochtem Reis servieren: Eine große Portion Reis auf den Teller geben, dann 1-2 große Schöpflöffel Gumbo und alles mit Filé-Pulver bestreuen.



Das Gute an der Frühjahrsmüdigkeit: Sie geht im Normalfall schnell vorbei. Foto: dpa

Frische Luft ist der Schlüssel

So bekämpft man am besten die Frühjahrsmüdigkeit – Bewegung im Freien und leichte Kost

Von Frauke Gans

Man könnte meinen, wir Menschen funktionieren nur grob die Hälfte des Jahres mit vollem Akku. Im Winter schütten wir wegen des Lichtmangels verstärkt Melatonin aus und sind ständig schläfrig. Dieser Zustand geht fließend über in die Frühjahrsmüdigkeit. Warum sind wir ab den ersten Sonnenstrahlen schlapp und wie können wir das ändern?

Die Landesärztekammer Baden-Württembergs hat sich das auch überlegt. Dr. med. Oliver Erens weiß: „Die Umstellung ist das Problem.“ Der Rhythmus ändere sich und damit der Hormonhaushalt. Und dass eine Verschiebung der Hormone anstrengend ist, wissen vor allem Frauen. Der Körper leistet Schwerstarbeit. „Außerdem bewegen wir uns im Winter weniger.“ Aus diesem So-famodus wieder auf Aktivstufe zu schalten, erfordert jede Menge Energie.

„Das Ergebnis bei Frühjahrsmüdigkeit ist nicht nur Abgeschlagenheit. Hinzu gesellen sich Kreislaufbeschwerden, Wetterfühligkeit, Unlustgefühle, erhöhte Anfälligkeit für Erkältungen, Schlaflosigkeit, Schwindel und Leistungsschwäche.“ Das reicht, um einem das erste warme Wetter zu vermiesen. Was ist zu tun?

Gegensteuern ist Dr. Erens Ratsschlag: „Viel Bewegung an frischer Luft.“ Das funktioniert auch im Winter. „Es hilft der Laune, regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem.“ Und je mehr man sich draußen aufhalte, umso schneller gewöhne sich der Organismus an die neuen Tageslichtverhältnisse. Also lange

Spazieren gehen oder in ordentlichem Tempo Walken. Natürlich funktionieren auch Rad fahren, Joggen, Rudern oder sonstige Sportarten im Freien. Und da all diese Maßnahmen für die Ausschüttung



des Glückshormons Serotonin sorgen, eignen sie sich auch für die dunklen Wintertage. Genauso wie Schwimmbadaufenthalte mit Saunagang. Sie halten den Kreislauf fit und zur kalten Jahreszeit kann man so richtig Wärme tanken.

WOHLFÜHLTIPP

Das Auge isst mit
 Wertschätzung für sich selbst und für Angehörige lässt sich gerade im Alltag wunderbar zelebrieren. Es gibt immer zwei Möglichkeiten: So kann eine Zwischenmahlzeit lieblos aus der Verpackung heraus konsumiert – oder aber liebevoll präsentiert werden. Mit schönem Besteck, einem bunten Teller, und getrunken wird aus einem edlen Glas statt aus der Dose. Dazu eine Kerze oder Blumendeko für den Tisch. Das Auge isst immer mit, und der Genuss kann auf diese Weise um ein vielfaches gesteigert werden. (my)

Was den Unterschied am Aufmunterungsprogramm für das Frühjahr oder den Winter ausmacht, ist die Ernährung. Ist es draußen kalt, helfen fette Gerichte, süße Nachspeisen und andere kulinarische Glückhormone. Im Frühjahr sollte man umstellen auf leichte Kost, die man über den Tag in viele kleine Portionen aufteilt. So entlastet man den Organismus, der sowieso schon mit der Umstellung beschäftigt ist. Salate eignen sich hierfür, die ersten Erdbeeren und natürlich Spargel. Obst und Gemüse sollte man natürlich über das ganze Jahr verteilt zu sich nehmen.

Um sich mental positiv auf eine Jahreszeit einzustimmen, kann auch die Wohndeko gute Dienste leisten. Narzissen, Krokusse und Schneeglöckchen sehen im Topf auch im Haus toll aus und übertragen die ersten Sonnenstrahlen aufs Gemüt. Sind sie verblüht, pflanzt man die Zwiebeln in den Garten oder in den Balkonkasten und freut sich über die Arbeit an der frischen Luft. Die erste Osterdeko hilft ebenso, mit vielen knalligen Farben und blühenden Zweigen im Wohnzimmer.

Das Gute an der Frühjahrsmüdigkeit ist: Sie geht schnell vorbei. Und je mehr man gegensteuert, desto fixer. Ist die Hormonumstellung vollzogen, sollte man sich wieder fröhlicher und unternehmungslustiger fühlen. Das funktioniert leichter als im Winter. Sollte die Unlust und Erschöpfung anhalten, wendet man sich am besten an seinen Hausarzt, um abzuklären, ob etwas anderes dahinter steckt. Das gilt Winters wie Sommers.

Horoskop

WIDDER (21.03.-20.04.)
Tagestendenz: ***
 Sie verstehen sich heute blendend mit Ihrem Partner. Sie beide haben vermutlich eine gesteigerte Unternehmungslust und gute Ideen für eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung.

STIER (21.04.-20.05.)
Tagestendenz: **
 Nach Hektik steht Ihnen als gemütlicher Stier gar nicht der Sinn. Doch ist damit zu rechnen, weil Mond und Uranus schräg stehen. Lassen Sie sich von plötzlichen Planänderungen nicht aus der Ruhe bringen.

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)
Tagestendenz: ***
 Die Sterne haben wenig zu bieten und so können Sie diesen Tag ganz nach Ihrem Geschmack gestalten. Hektik sollten Sie allerdings nicht aufkommen lassen, die Woche war anstrengend genug.

KREBS (22.06.-22.07.)
Tagestendenz: ****
 Nehmen Sie sich heute einfach mal den persönlichen Freiraum, den Sie brauchen. Sie sollten spontan sein und ganz nach Lust und Laune entscheiden, was Sie unternehmen wollen.

LÖWE (23.07.-23.08.)
Tagestendenz: **
 Ärgern Sie sich nicht, wenn Ihre Pläne durcheinandergeraten, oder Sie sich von gut gemeintem Rat bedrängt fühlen. Statt deshalb zu explodieren, sollten Sie freundlich, aber bestimmt auf Distanz gehen.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)
Tagestendenz: ****
 Zwischenmenschliche Beziehungen gestalten sich heute intensiver als sonst. Da dürfen und sollten Sie ruhig mal etwas emotionaler reagieren. Und das gilt keinesfalls nur in der Liebe.

WAAGE (24.09.-23.10.)
Tagestendenz: ***
 Venus macht wahrscheinlich Lust auf ausgefallene Unternehmungen. Und so, wie es aussieht, können Sie auch den Partner bzw. die Familie dafür begeistern. Langeweile ist damit ausgeschlossen.

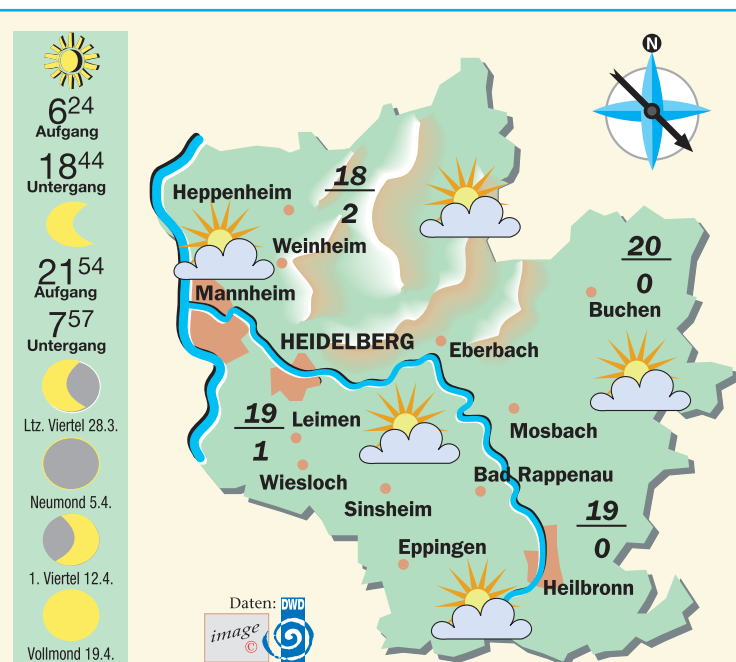
SKORPION (24.10.-22.11.)
Tagestendenz: **
 Mond und Uranus sorgen für schnelle Stimmungswechsel. Zudem sind Sie recht ruhelos und rastlos, was die Harmonie auch nicht gerade fördert. Da sollten Sie sich möglichst oft kleine Fluchten aus dem Alltag schaffen.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)
Tagestendenz: ***
 Jupiter versorgt Sie mit kreativen Ideen, doch Sie müssen unter einem negativen Neptun aufpassen, nicht die Bodenhaftung zu verlieren. Sie wissen ja: Wer hoch fliegt, kann tief fallen.

STEINBOCK (22.12.-20.01.)
Tagestendenz: ****
 Planen Sie heute nicht so viel, lassen Sie die Dinge einfach auf sich zukommen. So entwickeln Sie auch ein überraschendes Improvisationstalent, das herrlich belebend wirkt, genießen Sie den heiteren Tag.

WASSERMANN (21.01.-19.02.)
Tagestendenz: **
 Wo Sie auch hinschauen, Sie sehen nur denselben langweiligen Alltagstrott? Kein Wunder, dass Sie Unzufriedenheit und Geiztheit überkommt. Manchmal bringen schon kleine Änderungen frische Impulse.

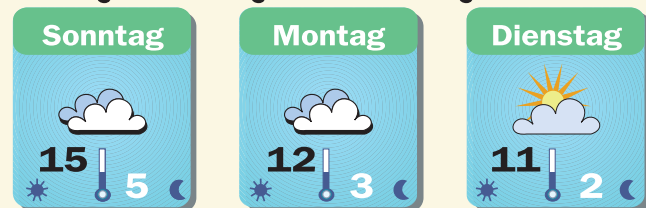
FISCHE (20.02.-20.03.)
Tagestendenz: ****
 Mond und Uranus sind heute die Garanten für einen spritzigen Tag, der Kurzweil bietet. Sie brauchen nur Ihren spontanen Eingebungen zu folgen. Sie gehen mit so viel Schwung ran, dass Sie andere mitreißen. Testen Sie eine persönliche ASTRO-Beratung bei viviversum. Gratis-Beratung unter: 0800/90054548 (gebührenfrei)



Biowetter
 Bei hohem Blutdruck besteht eine Neigung zu Herz-Kreislauf-Beschwerden. Ein den Organismus schonendes Verhalten ist bei hohem Blutdruck empfehlenswert. Für Gesunde ist die Wetterlage konzentrations- und leistungssteigernd.
Pegel (in cm)
 Heidelberg (Neckar) 220 -7
 Mannheim (Rhein) 361 -36
 Kaub (Rhein) 333 -47

Servicenummern des Deutschen Wetterdienstes: (0,62 Euro / Min.)
 Wochenwetter Deutschland: 0900 / 111 64 61
 Reisewetter: 0900 / 111602020

Dreitage-Vorhersage für Heidelberg



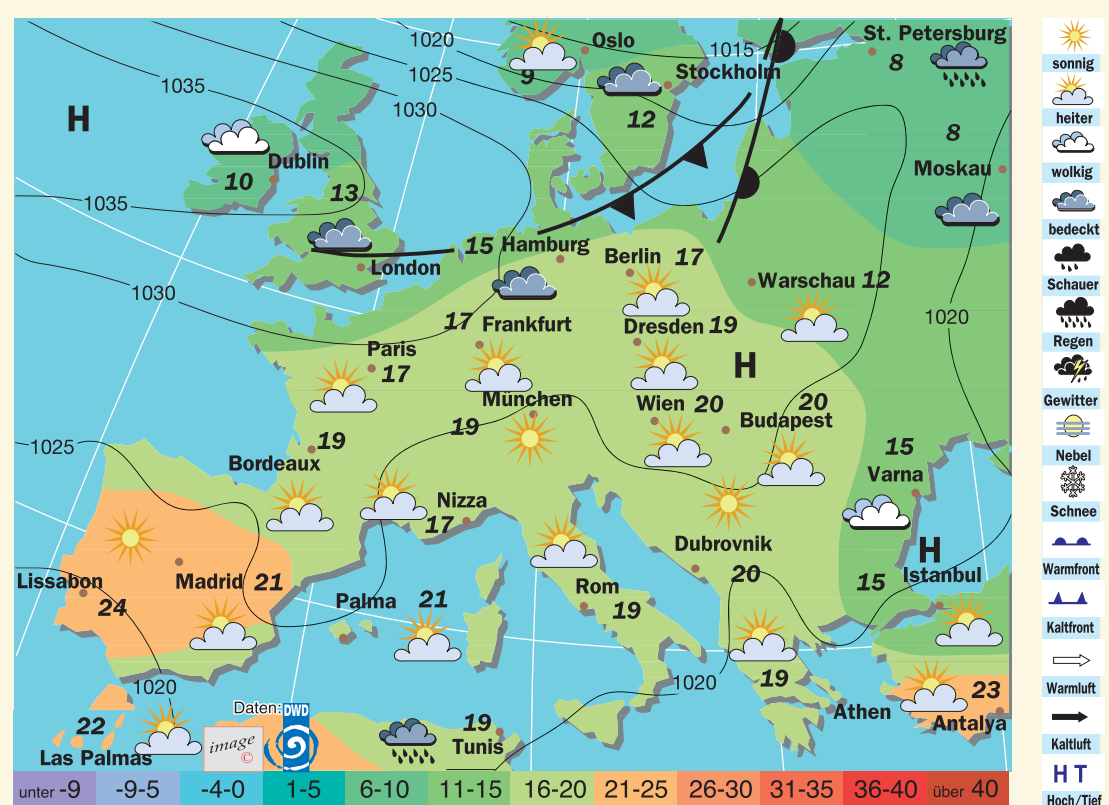
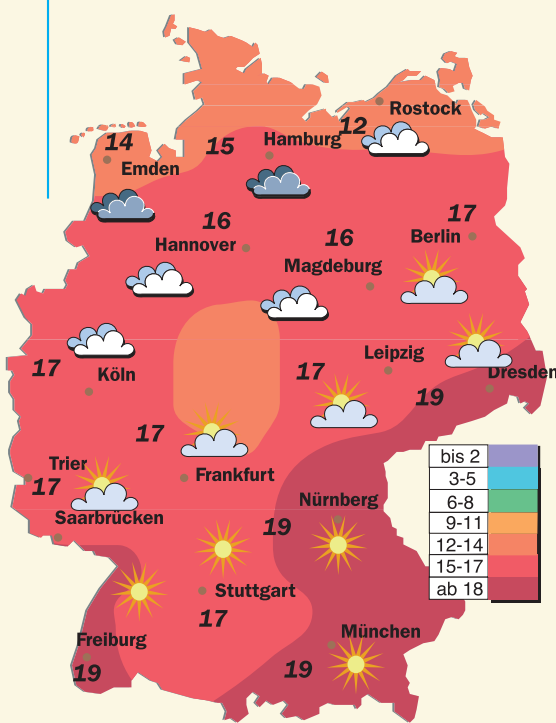
Sonnig, später wolkig

Wetterlage: Unter Hochdruckeinfluss kann sich die eingeflossene Luftmasse in unserer Region nochmals erwärmen.

Vorhersage: Es wird zunächst sonnig, doch im Tagesverlauf ziehen von Nordwesten lockere Quellwolken auf. Es bleibt aber weiter niederschlagsfrei. Die Höchstwerte erreichen zwischen 18 und 20 Grad. Schwacher Wind aus nordwestlichen Richtungen.

Die nächsten Tage: Morgen wird es wolkig, aber nur vereinzelt fällt etwas Regen. Montag erst Sonne, dann Wolken, örtlich etwas Regen.

Ozon Heidelberg: 87 µg/m³ (Grenzwert: 180 µg/m³)



Temperaturen heute Mittag

Aschaffenburg	heiter	18	Grad	Bangkok	heiter	37	Grad
Darmstadt	heiter	18	Grad	Bozen	sonnig	26	Grad
Düsseldorf	bedeckt	17	Grad	Barcelona	sonnig	20	Grad
Erfurt	heiter	16	Grad	Genf	sonnig	19	Grad
Flensburg	bedeckt	11	Grad	Kapstadt	heiter	32	Grad
Fulda	heiter	16	Grad	Luxemburg	heiter	16	Grad
Garmisch	sonnig	18	Grad	Malaga	heiter	19	Grad
Hamel	bedeckt	16	Grad	New York	wolkig	10	Grad
Kaiserslautern	heiter	18	Grad	Prag	heiter	20	Grad
Karlsruhe	heiter	18	Grad	Rio de Janeiro	wolkig	24	Grad
Koblenz	wolkig	15	Grad	Salzburg	sonnig	21	Grad
Ludwigshafen	heiter	19	Grad	Teneriffa	heiter	23	Grad
Pirmasens	heiter	17	Grad	Venedig	sonnig	20	Grad
Zugspitze	heiter	3	Grad	Zürich	sonnig	18	Grad