

Verlagspostamt 2103 Langenzerdorf

www.gruenehaus.at

37. Jg. Ausgabe 1 Dez. / JÄNNER 2019 € 4,90

Das GRÜNE Premium HAUS

Die schönsten Seiten des LandLebens



© lev dolgachov/Shutterstock

Verbrauch an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wie B1, Folsäure, Zink und Magnesium. Und gerade diese Substanzen braucht der Körper gerade an kalten Tagen so dringend: Ein Mangel lässt die Abwehrkräfte schwinden - und öffnet Erkältungserregern Tür und Tor.

Die Kraft kalt-warmer Güsse

Der regelmäßige Saunabesuch, eine heiß-kalte Wechselbade am Morgen nach dem Aufstehen oder ein Kneippgang: Schon unsere Großmütter wussten, dass der schnelle Wechsel aus Kälte und Wärme unserem Körper gut tut. Das gilt bis heute. Denn durch die extremen Temperaturschwankungen dehnen sich die Blutgefäße und ziehen sich wieder zusammen - ein hervorragendes Training für die extremen Temperaturschwankungen zwischen drinnen und draußen im Winter.

Ausreichend Nachruhe ist wichtig

Während wir schlafen, erholt sich auch unser Immunsystem. Deshalb ist es ganz besonders wichtig, dass Sie Ihrem Körper gerade im Winter ausreichend Schlaf gönnen. Wie wichtig der Schlaf für unser Abwehrsystem ist, zeigt sich dann, wenn wir krank sind: Dann schüttet der Körper Stoffe aus, die uns müde machen - damit wir uns gesund schlafen.

(obx-medizindirekt)



Die Tage sind kurz und werden immer kälter. Der Winter steht vor der Tür. Wenn uns Licht und Wärme fehlen, unser Umfeld schnupft und hustet, dazu noch der Weihnachtsstress bevorsteht, ist unser Immunsystem anfälliger für Krankheiten.

Damit Erkältungen keine Chance haben, haben Shiatsu-Praktikerin Alexandra Gelyu und TCM-Ernährungsexpertin Anna Reschreiter die besten Tipps zusammengestellt.

Händewaschen

Simple aber effektiv: Wer sich regelmäßig die Hände wäscht, verringert das Ansteckungsrisiko deutlich. Wichtig ist nicht nur, Seife zu verwenden, sondern auch die Hände gründlich zu waschen. Desinfektionsmittel hingegen sind nicht notwendig.

Bewegung an der frischen Luft

Eine Binsenweisheit, trotzdem weniger wahr: Auch im Winter sollte man sich im Freien bewegen, denn frische Luft stärkt das Immunsystem. Der Körper passt sich den niedrigeren Temperaturen an und wird damit widerstandsfähiger.

Kalt-Warm

Wechselduschen bringen das Immunsystem in Fahrt. Wichtig: Nur die Regelmäßigkeit führt zum Erfolg. Wenn man sich langsam steigert und anfangs statt kaltes nur kühles Wasser verwendet, gewöhnt sich der Körper rasch an die Temperaturreize.

Stress reduzieren

Zuviel Stress schwächt unsere Abwehrkräfte. Den Stress komplett auszuschalten ist jedoch in unserer heutigen schnelllebigen und leistungsorientierten Welt illusorisch. Deswegen sollte man Phasen der Anstrengung ganz bewusst mit Zeiten der Erholung ausgleichen. „Immer wieder aus dem Hamsterrad auszusteigen, ist unerlässlich für unsere Gesundheit. Pausen – am besten ohne

Starkes Immunsystem dank Shiatsu und TCM



Handy oder Arbeitsgespräche – sollten auch Arbeitgebern etwas Wert sein“, erklärt Gelyu. Ob es sich dabei um einen kurzen Spaziergang handelt oder eine Tasse Tee mit dem Arbeitskollegen, ist dabei weniger relevant als die Regelmäßigkeit. Wesentlich ist, auch gedanklich wirklich abzuschalten. Am besten sind Bewegungspausen, in denen man sich bewusst seinem Körper zuwendet. Denn Stress schwächt die Sensibilität für die eigene Körperwahrnehmung.

Shiatsu kann als Einzelbehandlung über akuten Stress hinweghelfen, wer sich regelmäßig etwas Gutes tun will, profitiert von der Langzeitwirkung und einer besseren Selbstwahrnehmung. Nach einer Erkältung ist Shiatsu hilfreich, um schneller wieder zu Kräften zu gelangen. Auch regelmäßige Massagen oder der Besuch von Yoga-Klassen können für die Stressbewältigung, zur Immunstärkung und für die Verbesserung der Körperwahrnehmung hilfreich sein.

Gutes Essen für eine starke Abwehrkraft

Wer gut und „das Richtige“ isst, hilft seinem Körper, sich gegen Viren und Bakterien zu wehren. Die TCM – die Traditionelle Chinesische Medizin – weiß, welche Nahrungsmittel dabei helfen. „Aus Sicht der TCM ist ein warmes Frühstück der ideale Start in den Tag und sorgt für starke Abwehrkräfte. Ob das bekannte Porridge, ein Omelett mit Gemüse oder eine Suppe, ist Geschmackssache“, erklärt Anna Reschreiter, TCM-Ernährungsex-

pertin. Die TCM empfiehlt, Milchprodukte, Brot und Zucker zu reduzieren und zudem regelmäßig und frisch zu kochen. Für das Immunsystem besonders günstig sind unter anderem folgende Lebensmittel: Suppen und Eintöpfe, Hafer und Hirse, Karotten, Kohl- und Krautgemüse, saisonales Obst wie Äpfel und Birnen, Nüsse und Samen sowie Rosmarin, Fenchel- und Kümmelsamen. Wenn sich bereits eine Erkältung ankündigt, empfiehlt Anna Reschreiter Ingwertee: Einfach ein paar Scheiben Ingwer 10 Minuten in heißem Wasser kochen und mit Honig süßen. „Wer allerdings eine richtige Grippe – also den Grippevirus – hat, sollte auf Ingwertee verzichten und stattdessen eher zu Pfefferminztee oder Holunderblütente greifen und zum Arzt gehen“, rät Reschreiter.

Was ist Shiatsu?

Die Ursprünge von Shiatsu liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger und „atsu“ Druck – im Sinne aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Das größte Potenzial von Shiatsu liegt in der Vorsorge, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

Auf der Website des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu findet man ÖDS-zertifizierte Shiatsu-Praktikerrinnen ganz in der Nähe: www.oeds.at