

Winterzeit Erkältungszeit

Nun ist es wieder soweit, grippale Infekte, Schnupfen und Co. verbreiten sich scheinbar unaufhaltsam.

Dennoch können wir selbst einiges tun, um diese kalte Jahreszeit gut und ohne Komplikationen zu überstehen.

Hier einige Tipps, die Ihnen helfen werden, diese besondere Jahreszeit gesund und vital zu überstehen.

Akzeptieren Sie, dass nun die „stade Zeit“ gekommen ist. Gehen Sie früher schlafen, stehen Sie etwas später auf oder gönnen Sie sich Ruhe, ganz so wie es in Ihren Tagesablauf hineinpasst.

Gehen Sie wenigstens einmal am Tag eine halbe Stunde spazieren, ganz in Ruhe und ohne Leistungsdruck. Dabei ziehen Sie sich warm an, hüllen Sie Ihren Kopf mit Mütze oder Schal ein. Wem das zuviel ist, der sollte wenigstens Ohrenschützer tragen. Denn einen Großteil der Körpertemperatur verlieren wir über den Kopf. Achten Sie auf trockene und warme Füße, Bakterien und Viren fühlen sich in einem gut durchwärmten Körper nicht sehr wohl.

Temperieren Sie Ihre Wohnung im Wohnbereich auf maximal 22 Grad, die Schlaftemperatur sollte 18 Grad nicht überschreiten. Achten Sie auch auf ein gutes Raumklima, stellen Sie schalen mit Wasser auf, die täglich gereinigt werden können. So verhindern Sie, dass sie sich in Keimschleudern verwandeln. Verdunstungsbehälter an Heizkörpern sind nur schwer zu reinigen und deshalb nicht geeignet. Die Luftfeuchtigkeit in einem Raum sollte zwischen 40 und 55 % liegen. Lüften Sie mehrmals täglich, indem Sie die Fensterflügel öffnen, bei gekippten Fenstern dauert der Luftaustausch zu lange, Energie wird verschwendet.

Trinken Sie viel Tee, vor allem Sorten die wärmende Inhaltsstoffe wie Zimt, Ingwer, Fenchel, Lindenblüten, Salbei, Thymian u.a. beinhalten. So kann Ihr Körper bereits bekämpfte Erregerrückstände Ausscheiden.

Essen Sie reichlich heimisches Obst und Gemüse, am besten aus biologischem Anbau. Auch Sauna und Solarium stärken das Immunsystem.

Eine geruhsame und gesunde Weihnachtszeit wünscht Ihnen

Ihre Heilpraktikerin im Meeviertel

Heike Schaumburg