

Gesund sein und gesund bleiben

Liebe Klienten und Zugewandte

Im Oktober 2020

In meinen täglichen Gesprächen in der Praxis und auch im Privatleben begegnet mir viel Unsicherheit in Bezug auf unseren neuen «Mitbewohner»-Virus.

Wir wissen mittlerweile, mit welchen Mitteln wir uns und unser Umfeld **schützen** können.

Und mich interessiert vor Allem, wie wir uns in unserer Gesundheit und Abwehr **stärken** können. Hier habe ich ein paar Ideen zusammengetragen, was jeder von uns aktiv für sein Gesundsein tun kann und wie wir unser körpereigenes Abwehrsystem unterstützen können. Folgende einfache Möglichkeiten und Mittel stehen uns zur Verfügung.

Für individuelle Fragen und Themen rund um das Gesundbleiben stehe ich gerne in meiner Praxis zur Verfügung.

Was:	Nutzen:
Ausreichend Schlaf	Im Schlaf erholt sich unser Körper und das Gehirn
Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit frischem saisonalen & regionalen Gemüse und Obst und mindestens 1 ½ bis 2 Litern Wasser oder Tee	Ein gesunder Darm und gut gewässerte Zellen und Gewebe können ihre Funktion, den Körper zu unterstützen, am besten wahrnehmen, wenn sie ausreichend ernährt werden. Kost mit kurzen Transportwegen enthält am meisten Vitamine.
Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft (mindestens 1/2 Stunde täglich)	Alle Muskeln/Organe werden bewegt und besser durchblutet, was eine optimale Sauerstoffversorgung ermöglicht
Probiotische Bakterien (enthalten in Joghurt, Sauerkraut, milchsauer eingelegtem Gemüse)	Ermöglichen eine gesunde Darmflora, die einen Teil des Immunsystems ausmacht.
Wärmende Gewürze wie: Ingwer, Knoblauch, Meerrettich, Thymian, Salbei, Kurkuma Verwenden Sie diese zum Kochen und für Tees	Stimulieren das Immunsystem durch eine bessere Durchwärmung = Durchblutung, wirken teilweise antibakteriell und antiviral
Vitamin C *(natürlich enthalten in Hagebutten, schwarzen Johannisbeeren, Sanddorn, Kohlarten, Zitrusfrüchten)	Unterstützt das Immunsystem
Vitamin D ₃ * (natürlich enthalten in fettem Fisch, Milchprodukten, Eiern, Pilzen)	Stärkt das Immunsystem gegen Infektionen in den Atemwegen
Zink/ Selen/ Eisen* sind Spurenelemente	Alle wirken direkt auf das Immunsystem
Echinacea-Präparate	Stärkung des Immunsystems, besonders im Bereich der Atemwege
Eine gesunde Balance von Stress und Entspannung	Ein Geist, der sich immer wieder erholen kann, ist ausgeglichener und belastungsfähiger
Warmes Fussbad, aufsteigende Temperatur (37°C und höher)	Wärmt den Körper bei kühlen Füßen, Frösteln nach Zugluft zuverlässig auf.
Lachen wirkt Wunder ☺! Suchen Sie täglich mehrere Kontakte und betonen Sie gemeinsam die Möglichkeiten und Chancen der Situation	Diverse Studien belegen: dem Spiegel ein Lächeln ☺ schenken, aktiviert via Muskeln das Gute-Laune-Programm im Hirn und somit die Abwehr!

* Eine Ergänzung dieser Stoffe lohnt sich im Moment. Lassen Sie sich in einer Apotheke/ Drogerie Ihres Vertrauens beraten bezüglich der benötigten Menge. Diese kann variieren.