

Fit durch den Winter

Gesunde Tipps für die kalten Tage

GLADBECK. Die kalte und nasse Jahreszeit ist angebrochen. Nun heißt es seinen Körper darauf einzustellen. Um die äußere Kälte besser abwehren zu können, ist nicht nur für eine angemessene Kleidung und für warme Füße zu sorgen.

Wichtig ist auch durch geeignete Nahrung für die innere Wärme zu sorgen.

Seit Alters her ist bekannt, dass eine kräftige Hühnersuppe mit Gemüse und frischen Kräutern die Abwehr steigert. Zwiebeln, Knoblauch, Kohl und Wurzelgemüse enthalten wichtige Vitamine und halten manche Krankheitserreger fern.

Spaziergänge bei trockenem Wetter sorgen für Entspannung und für die

nötige Frischluft in den Atemwegen. Die Sonnenstrahlen können uns vor einem Seelentief schützen. Johanniskraut verstärkt das Licht in unserem Gemüt.

Sollten wir doch einmal durchgefroren sein, erwärmt ein heißes Bad und Ingwertee treibt die Kälte nach Außen. Holunderblüten- und Lindenblütentee senken das Fieber und Gurgeln mit Salbeitee wirkt lindernd im wunden Hals. Echinacea-Präparate und Zistrosentee stärken das Immunsystem“, weiß die Braucker Heilpraktikerin und Diplom Pädagogin Maria Lackmann.

Auch das Schüßlersalz Nr. 3 hilft die Erkältung schnell zu überstehen. Die Schüßlersalze Nr. 4 und Nr. 6 vertreiben die Reste einer

Infektion. Zum Lindern des Hustens haben sich Thymian und Spitzwegerich bewährt. Fenchel und Anis sind nicht nur schleimlösend, sie wirken auch wohltuend im Bauch.

Die Eibischwurzel ist besonders gut bei trockenem Reizhusten.

Imker haben schon früher das Bienenharz Propolis als keimabtötendes Elixier geschätzt.

Ist es draußen so richtig stürmisch, regnerisch und dunkel, dann ist das Lesen eines guten Buches oder das Hören entspannender Musik eine wunderbare Freizeitbeschäftigung. Ein gewisser Rückzug ist manchmal nötig, um wieder zu sich selbst zu finden und neue Kraft zu sammeln.