

Ein paar Gesundheitstipps für die kalte Jahreszeit

von Dorothe von Lochow

Die kalte Jahreszeit steht wieder vor uns. Ich möchte Ihnen ein paar kleine Tipps geben, wie Sie die kommenden Monate gut und gesund überstehen können.

Nehmen Sie sich jeden Tag möglichst Aspekte aller 10 Punkte vor. Machen Sie sich eine Tagesstruktur mit einer Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Sinnvollem, Sozialem und Selbstpflege.

Atemübungen: Atmen Sie 5 bis 10 Minuten bewusst tief ein und aus, am besten morgens und abends – zur optimalen Belüftung der Atemwege sowie zur Entspannung und Zentrierung. Achten Sie dabei auf den natürlichen Atemrhythmus und lassen Sie sich davon ganz von selbst in eine leichte Entspannung tragen.

Liebe und soziale Kontakte: Denken Sie daran, welche Menschen Ihnen besonders wichtig sind und was diese Menschen im positiven Sinn für Sie bedeuten. Sprechen Sie aus, was Sie empfinden. Telefonieren und skypen Sie; schreiben Sie Briefe.

Positives Lebensgefühl und Optimismus: Vielleicht machen Sie sich Sorgen und Gedanken. Wenn das so ist, stellen Sie die Frage: Hilft mir dieser Gedanke? Wenn nein, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Positives – das hebt die Stimmung und stärkt die Widerstandskraft. Denken Sie daran, was Sie heute und in Zukunft Schönes machen werden und worauf Sie sich freuen. Schaffen Sie innere Bilder von Kraftorten.

Zur Ruhe kommen: Nutzen Sie die Zeit

für innere Ruhe, Einkehr, Reflexion und Meditation; tun Sie sinnvolle Dinge.

Bewegung: Gehen Sie 20 bis 30 Minuten pro Tag in die Natur und konzentrieren Sie sich darauf, was Sie sehen, hören und riechen.

Essen und Trinken: Entdecken Sie die Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel, Kräuter und Gewürze. Trinken Sie großzügig Wasser und genießen Sie warme Getränke, wie z. B. ungesüßte Kräutertees, Ingwertee, Tee mit Süßholz. Trinken Sie in geringen Mengen Holunderbeersaft mit Honig oder Aromiasaft.

Schlaf: Langer und erholsamer Schlaf stärkt das Immunsystem. Gehen Sie früh ins Bett und erholen Sie sich. Wenn Ihnen kalt ist, legen Sie eine Wärmflasche an die Füße.

Wärme: Manche Menschen frieren schnell. Essen und trinken Sie dann öfter warm, z. B. warme Tees, machen Sie ein warmes Fußbad. Geraten Sie auf angenehme Art ins Schwitzen.

Schleimhautschutz und -befeuchtung: Stärken Sie die Schleimhäute Ihrer Atemwege durch eine Nasenspülung mit mildem Salzwasser, Ölziehen oder durch Kopfdampfbad / Inhalation.

Humor und Lachen: Auch in herausfordernden Zeiten darf man lachen oder sich ablenken. Lesen Sie lustige Bücher, schauen Sie lustige Filme, tauschen Sie Scherze und Witze.

Bleiben Sie gesund und voller Lebensfreude und kommen Sie gut durch den Winter.