

Immunpower im Winter – „Nix wie raus“ - 1

Was hilft mir um die kalte Jahreszeit gut zu überstehen?

Sie kennen das, es wird dunkler und trüber, kälter und ekeliger und oft zieht das Arbeitstempo vor Weihnachten auf der Arbeit - aber oft auch zuhause - mehr an...!

Wie Sie - mit kleinen gezielten Maßnahmen sich mehr Wohlfühl schaffen können und dabei Ihr Immunsystem wunderbar stärken – um das geht es in diesem und dem darauf folgenden Artikel...

Themen heute: Frische Luft und Bewegung.



Dass wir spätestens seit letztem Jahrhundert kein „normales“, menschenadäquates Leben mehr führen und dass – wenn es einen „Menschenschutzverein“ gäbe, dieser uns verklagen würde wegen „nicht artgerechter Haltung“ – hat sich wohl mittlerweile bei uns schon rumgesprochen?

Prima, dann werden Sie auch verstehen wenn ich sage, dass Bewegung und frische Luft zum Leben einfach dazugehören.

Beginne wir mit der frischen Luft – bei Wind und Wetter: die „Reize“ denen wir ausgesetzt sind – vorausgesetzt wir wagen uns aus unseren 22°C gleichmäßig temperierten Räumen zuhause, auf der Arbeit und in Auto und Zug – stimulieren und trainieren ganz entscheidend unser Immunsystem! Es ist in etwa vergleichbar mit dem Muskeltraining: wir benötigen einen adäquaten Trainingsreiz damit unser Immunsystem stimuliert wird.

Die tolle Botschaft: wir können Bewegung und frische Luft gut miteinander verbinden! Beides regt Ihr Immunsystem an. Weitere Vorteile: Sie verbrennen mehr Kalorien, bekommen schneller wieder „einen klaren Kopf“ und tun etwas für Ihren Rücken, Nacken, Stoffwechsel, tieferen Schlaf, normalen Blutdruck und Blutfettwerte! - Geht es besser???

Zur Bewegung: Was macht Sinn und tut gut?

Beginnen Sie einfach mit **regelmäßigen Spaziergängen**, am Wochenende und abends mal „um die Ecken gehen“, und das in einem zügigen Tempo. Wenn Ihnen das nicht reicht an „Sportlichkeit“, dann können Sie **NordicWalking** praktizieren, das Sommertraining der finnischen Langläufer. Es ist effektiv und je nach Kondition und Anspruch sehr gut gestaltbar in der Intensität über verschiedenen Techniken. Reicht Ihnen das noch nicht, dann beginnen Sie mit leichtem **Joggen**. Alles in Allem reichen **schon 30 Minuten Bewegung aus**.

Wenn Sie keine ausreichende Erfahrung damit haben: suchen Sie sich auf jeden Fall einen passenden Lehrer der Ihnen gleich von Anfang an die richtigen Techniken vermitteln kann. Vorteil: man kann beides überall praktizieren und es findet in der frischen Luft statt!

Wichtig dabei ist es, dass Sie hier mal **jeden Leistungsdruck rausnehmen**. Machen Sie es nur für sich, ganz ohne Stress und Leistungsanforderung. **Genießen Sie einfach nur!!!** Denken Sie daran: hier stellen Sie die Regeln auf, hier sind Sie der Chef, und – sie verdienen doch kein Geld damit. Genießen Sie es einfach mal mit sich selbst zu sein – in Ihrem eigenen Tempo!

Kleidung: Leisten Sie sich entsprechende „Funktionskleidung“ sobald Sie sich für NordicWalking oder Joggen entscheiden, mit atmungsaktiver Regen/Windjacke, kuscheligem Faserpelz und Funktionsshirt. So gestalten Sie sich ein angenehmes „Indoor-Klima“ und fühlen sich **bei jedem Wetter** wohl - versprochen! Hier reicht zum Einstieg und Probieren auch schon mal Funktionskleidung vom Diskonter. Adäquate Trainingsschuhe sind sehr wichtig, weil Sie entsprechende Dämpfungssysteme haben und auf die Sportart, Fußformen und Lauftechnik abgestimmt die Abrollbewegung des Fußes unterstützen. Hier sind Billigschuhe vom Diskonter ein absolutes „NO-GO“! –

Übrigens: Speziell für meine Patienten macht das Sportgeschäft – der **Orthopädietechniker Herr Ehrl in Bad Soden** gratis die Fuß- und Laufanalysen wie auch Beratung (Link auf meiner Homepage unter Links&Adressen), bitte vorher Termin ausmachen und sagen, dass Sie von mir kommen.

Zum leidigen Thema WETTER: es wird von uns beschimpft, gilt als Ursache für diverse menschliche Probleme, wird mal gehasst und selten geliebt, ist nie richtig und überhaupt - an allem Schuld!

Wie wäre es, wenn Sie endlich mal Frieden mit ihm schließen würden??? Gerade der Wechsel der Jahreszeiten und des Wetters macht unser Land so fruchtbar, gut bewohnbar und reich, gibt uns einen Rhythmus, Abwechslung und ausreichend Trinkwasser. Die kühle Winterluft ist viel reicher an Sauerstoff und kann unsere Körperzellen gut nähren. Sportliche Ausdauerbelastungen fallen uns daher oftmals im kalten Winter leichter.

Und mal ganz ehrlich, wird es wirklich besser wenn wir immer nur meckern? Verpassen wir da nicht neue Abendheuer wie einen mystischen Nebelwald, zauberhafte weiße Bäume im Raureif und vieles mehr?

Sie können selbst den Schalter in Ihrem Kopf umlegen und sich **für neue Sichtweisen entscheiden** – und Sie werden Neues sehen und erleben. Versprochen!
Sie haben die Wahl, immer!

Zum Thema „mein Schweinehund“: Oh ja, das kenne ich auch, wer kennt ihn nicht???
Dick und fette sitzt er auf meinen Schultern und säuselt mit lieblicher Stimme in mein Ohr: „Huhuuuhu, das Wetter ist soooo kalt und hässlich, dafür das Sofa sooo schön warm und kuschelig!“ - „Du hast Dir nach dem harten Tag doch wirklich den Krimi verdient...!“ oder besonders raffiniert: „Du solltest lieber noch die Wäsche bügeln!“- „Die Kinder brauchen Dich doch!“ – „Angefangene Arbeit ist erst zu erledigen – was man beginnt, bringt ein ordentlicher Mensch auch zu Ende!“ – „Erst die Arbeit und dann das Vergnügen!“ – ...

Naja, und wir selbst jammern: „Ich bin doch sooo müde und hungrig!“ – „Das schaff ich nicht mehr!“ – „Bei dem Wetter schickt man doch keinen Hund vor die Türe!“...

Sie sehen, ich kenne mich gut aus.

Deshalb möchte ich Ihnen auch ein paar Tricks verraten wie sie einfacher damit umgehen können:

1. Wenn Sie abends nachhause kommen, gar nicht erst hinsetzen, weder zu Ihren Lieben noch zum Fernseher oder Telefon.
2. Kein Abendbrot essen, ggf. einen kleinen Snack, Wasser trinken und dann sofort raus!
3. Raus aus der Arbeitskleidung und direkt rein in die Trainingsklamotten!
4. Ihre Lieben bitten, Sie zu unterstützen!!!
5. Auf dem Nachhauseweg von der Arbeit mit einem **Mentaltraining** beginnen: stellen Sie sich einen besonders schönen Spaziergang oder erfolgreiche Laufrunde vor – leben Sie sich intensiv rein in diese alte Erfahrung, sie wird ihnen helfen und ist sogar für Ihre Muskeln und Ihren Organismus schon ein gutes „Warming-up“!

So, das war es für heute! Das nächste Mal folgen weitere Themen zur Immunpower!

Und nun: **Nix wie raus – und viel Spaß dabei!**

Ihre Helga Graf-Laubenthal