Helga Graf-Laubenthal
ganzheitliche Praxis für Physiotherapie & Prävention

Mainzer Str.25 - 65185 Wiesbaden - Tel: 0611-880 42 565 - Mobil: 0172 – 1368 124
www.graf-laubenthal.de - graf-laubenthal@t-onlin.de

Immunpower im Winter – „Tu Dir Gutes“ - 2

Was hilft mir um die kalte Jahreszeit gut zu überstehen?

Themen heute: Wasseranwendungen & Co- Ernährung - Ätherische Öle.

Wir bleiben auch hier zunächst beim Thema Training. Nur jetzt geht es nicht um Ihre Muskeln sondern um Anwendungen, die uns **Pfarrer Kneipp** schon im vorletzten Jahrhundert empfohlen hat. Sebastian Kneipp war ein ganzheitlich denkender Pfarrer, der sich zunehmend mit therapeutischen Möglichkeiten – speziell der Wasserheilkunde – auseinandersetzte. Damit geriet er aber ordentlich zwischen die Fronten der Kirche und der Ärzte! Man versuchte ihm „das Handwerk zu legen“.
Mehr dazu unter: https://de.wikipedia.org/wiki/Sebastian_Kneipp

Allem Widerstande zum Trotze hat er seine Spuren bis heute hinterlassen – auch bei mir! Ich erinnere mich gut an meine ersten Kneippschen Güsse – nicht nur die, die ich in meiner Physio-Ausbildung selbst Kollegen und Patienten gegeben habe – auch die, die ich selbst erhalten habe. Danach war ich immer superwach und putzmunter im Unterricht!

Alleine schon das kalte (wirklich kalte!!!) Wasser kann bei einer richtig ausgeführten Anwendung enorm stimulierende Wirkungen haben – auf unser Immunsystem, unsere Blutgefäße, Herz-Kreislauf, unsere Psyche und mehr!
Hier wirkt auch wieder er Reiz den wir mit der Temperatur und der Art der Anwendung setzten. Ein adäquater „Trainingsreiz“ kann unser Immunsystem stimulieren.

Nun muss nicht jeder nach Bad Wörrishofen fahren, um von diesem Wissen für sich selbst zu profitieren. Kleine Eigenanwendungen morgens unter der Dusche haben auch schon eine gute stärkende Wirkung!

Übung 1 – „Der Kaltduscher“:

Nach Ihrer normalen warmen Dusche – A) probieren Sie es mal mit dem kalten Abduschen Ihrer Füße, Fußsohlen und Gesicht. B) Haben Sie das ein paar Tage geschafft, dann nehmen Sie eine Hand voll kaltem Wasser auf Ihre Herzgegend und danach duschen Sie auch Ihre Beine vorne und hinten kalt . – C) Klappt das auch, dann nehmen Sie die Arme dazu! – D) Als letztes auch den Rumpf, vorne und hinten. Sobald Sie nach einiger Gewöhnung den ganzen Körper nehmen, gehen Sie immer in der genannten Reihenfolge vor von A) bis D)! -
Sie werden vielleicht merken, dass Sie nach dem Duschen nicht mehr so schnell frieren. Die „Poren“ schließen sich, die Blutgefäße ziehen sich in der äußeren Körperhülle schneller zusammen und Ihr Körper kann Ihre Körperwärme so besser halten.

Übung 2 – „Die Wechseldusche“:

Im Anschluss an Ihre normale Duschaktion können Sie Kalt duschen – dann wieder warm – das einige Male wiederholen und dann immer mit kalt abschließen. Der Wechsel von warmem und kaltem Wasser ist ein prima Kreislauftraining und gewöhnt den Körper an die ständigen Temperaturwechsel, denen wir in der kalten Jahreszeit ausgesetzt sind.

Achtung bei beiden Übungen: Vorsicht bei ausgeprägten Herzproblemen! Frage Sie Ihren Arzt! Auch bei großen Kreislaufinstabilitäten etwas langsam angehen lassen. –
Abends sollten sie lieber nur lauwarm nachduschen, damit Sie nicht zu wach werden!

„Der Sieg über tausend und abertausend Feinde
ist weniger bedeutend als der Sieg über Dich selbst.“ - Dharmapad -

TiPP - Sauna:

Waren Sie schon mal saunieren? Nein? Ist Ihnen zu heiß??? Ja, das kenne ich! Ich alte „Schwedin“ habe noch nie Hitze gut vertragen, und das war auch der Grund, warum ich ewig die Sauna nicht probiert habe… ein Verlust!!! Irgendwann war es dann soweit, und durch den liebevollen Druck in einer Jugendgruppe wurde ich in die Sauna befördert. Euch allen nochmals DANKE dafür!
Seitdem steht eine Sauna in unserem Keller. Ich finde sie wunderbar, sie wirkt sehr entspannend, entschlackend, Kreislaufstabilisierend und Immunstärkend

Vorsicht: Bei Erkrankungen fragen Sie zuvor bitte Ihren Arzt! – Sie sind „Anfänger“? oder hitzeempfindlich oder haben einen „schwachen Kreislauf“? Hier eignet sich wunderbar die „Bio-Sauna“ mit niedrigen Temperaturen.
Mehr erfahren Sie unter: http://www.richtig-saunieren.de

„So wie man isst – ist man….!

Nun bin ich keine Ernährungsberaterin, dennoch ist es günstig, sich auf ein paar vernünftige Punkte beim Essen zu besinnen! Auch wieder Dinge, an die ich Sie nur erinnern möchte! Bekommt unser Körper nicht genug Vitalstoffe, wie soll er dann gut funktionieren?

Beim Essen geht es
1) darum WAS man isst und in welchem Zustand das Essen sich befindet.
Das bedeutet, **ausgewogenes Essen** mit Obst, Gemüse, eine Vollwerternährung macht Sinn. Und natürlich was man gut verträgt! Was nützt einem das beste Vollkornbrot, wenn der Bauch danach wie ein aufgepumpter Luftballon ist oder wenn es einem gar nicht mehr schmeckt? Es gibt die unterschiedlichsten Philosophien, Ansätze und Ansichten zum Thema gesunde Ernährung. Da möchte ich mich keinesfalls einmischen! **Lassen Sie Ihren gesunden Menschenverstand etwas walten und hören Sie auf Ihren Körper!**

Natürlich gibt es auch gezielte Diäten bei Problemen. z.B. aus dem **Ayurveda** oder der **TCM = Traditionellen Medizin**. Dort erhalten Sie von Ihrem Arzt / Therapeuten – nach ausführlicher Anamnese und spezieller Diagnose auch einen Diätplan bzw. Vorschläge. Wenn Sie verstärkt **Probleme mit Ihrem Immunsystem** haben, macht es durchaus Sinn, sich einem geschulten Arzt / Therapeuten anzuvertrauen.

Aus meiner Erfahrung macht es auch Sinn, sich eher in Richtung **Bio-Qualität** zu orientieren. Mich hat ein österreichischer Agrarwissenschaftler mit seinen Ausführungen sehr überzeugen können in einem Seminar, wo es um die Gründe für unterschiedliche Nahrungsmittel-Qualität ging: wenn die Wurzeln sich in einem durch künstliche Düngung und Pflanzenschutz zunehmend verschlammenden Boden nicht mehr richtig entwickeln können, dann verkümmern die Wurzeln und somit wird die Aufnahmefähigkeit der Pflanzen für Vitalstoffe, Mineralien usw. stark eingeschränkt. Es sind also nicht nur die „**Chemiekeulen**“ die uns nicht wirklich gut tun, sondern ebenfalls die „**Wertigkeit**“, die eine Pflanze - und daraus in der Nahrungskette folgend Milch und Fleisch - entwickeln!
Das ist auch der Grund, warum wir – trotz reichlich gedecktem Tisch – **oftmals Defizite** z.B. bei Magnesium haben. Da ist der Punkt ggf. entsprechende Nahrungsergänzungsmittel gezielt einzusetzen. –
Fragen Sie Ihren Arzt – besonders bei viel und anhaltenden Stress - wo Ihr Körper mehr Vitalstoffe benötigt. Aber auch wenn Sie sich nicht ausreichend vernünftig ernähren – können...!

„Eine ungünstige Lebensweise mit stark verarbeiteten Lebensmitteln, einem Apfel pro Jahr zwecks Vitaminversorgung, kurzen Nächten und am liebsten einem Rollstuhl unterm Hintern, um jede Bewegung zu vermeiden, führt zu so vielen Schlacken, Säuren und Giften in Ihrem Organismus, dass er jede Erkältung förmlich herbeisehnt. In diesem Fall wird eine Erkältung vom Körper nämlich rundweg zur Entgiftung genutzt.“
Lesen Sie mehr unter: http://www.zentrum-der-gesundheit.de/das-immunsystem-staerken.html

2) geht es um das WIE!

Esse ich in Hektik und schlinge das Essen runter? Führe ich dabei Arbeitsgespräche, sitze ich vor dem Fernseher oder lese die Zeitung? Dann wird die Verdauung – auch beim leckersten, teuersten, ausgewogenen Bio-Menü nicht ausreichend verdaut.

Unsere Verdauung beginnt im Mund. Denn dort wird das Essen nicht nur durch sorgfältiges Kauen zerkleinert, sondern es wird noch mit **Ptyalin**, einem Verdauungsenzym im Speichel versehen, das Kohlehydrate zerlegt.

Aber unsere Verdauung wird schon viel früher eingeleitet: **Alleine der Gedanke an das Essen** und an das, was ich essen werde, lässt unser Gehirn schon ordentlich vorarbeiten. Es stellt bereits verdauungsrelevante Stoffe bereit, die die Verdauung genau dieser Nahrungsmittel dann bewerkstelligen sollen.

Deshalb werden wir auch - im wahrsten Sinne des Wortes - **sauer**, wenn unser Lieblingsgericht im Restaurant ausverkauft ist. Das tut uns tatsächlich nicht gut!

Mein Tipp: **Werden Sie wieder zum Genießer**, essen Sie **achtsam** und lassen Sie andere Tätigkeiten nebenbei los – wenn irgend möglich! - **Schenken Sie sich Zeit und Genuss**!

Immunpower durch die Kraft der Ätherischen Öle (ÄÖ):

Die **Ätherischen Öle** der Pflanzen und Früchte erfüllen einen ganz wichtigen Sinn:
sie **sollen** u.a. die Gewächse **vor Bakterien, Viren, Pilzen** und anderen Schädlingen **schützen**!
Da können Sie sich vorstellen, dass wir Menschen sie uns ebenfalls zunutze machen können?
Im Zeitalter unserer starken, allgegenwärtigen Pharmaindustrie mit ihren „schnellen chemischen Waffen“ ist dieses Heilwissen leider in den Hintergrund getreten. ÄÖ haben fast keine Nebenwirkungen und sind gut verträglich.

Sie wirken ganzheitlich auf Körper, Geist & Gefühle.

Vorbeugen können wir z.B. mit einem Diffuser im Raum, der ein passendes ÄÖ - wie z. B. die Mischung von Young Living „**Thieves**“ - in der Raumluft verbreitet und damit die Belastung durch Schnupfnasen verringern kann. Die Luft wird sozusagen angenehm aromatisch desinfiziert und der hustende Arbeitskollege wird „entschärft“! Eine einfache Form der Inhalation sind unsere Hände, die wir ja immer dabei haben! Man tropft einen Tropfen in die Handinnenfläche und macht die „Handinhalation“.

Thieves ist eine Mischung von **Nelke**, **Zitrone, Zimt, Eucalyptus,** und **Rosmarin**, alle stark antiseptisch, antiinfektiös, antiviral, antifungal und antibakteriell wirkend!
Nelke und Zimt kennen wir bereits als beliebte Weihnachtsgewürze. Sie sind nicht nur lecker sondern auch sehr nützlich!

Mehr zu Aromatherapie in meinen Workshops und auf meiner Homepage unter Therapien!

Halten Sie die Ohren steif, bleiben Sie gesund!

Ihre Helga Graf-Laubenthal

Privatpraxis für ganzheitliche Physiotherapie & Prävention Helga Graf-Laubenthal
Mainzer Str. 25 – 65185 Wiesbaden – Tel: 0611- 880 42 565 oder Mail: graf-laubenthal@t-online.de
INFOs unter www.graf-laubenthal.de