

Verhalten bei kaltem und nassen Wetter

Übergangs- und Winterzeiten sind leider auch oft Erkältungs- und Grippezeiten. Jetzt sind sowohl das **Immunsystem als auch die Durchblutung** gefordert. Um Ihnen den richtigen Umgang mit dem Wetter zu vermitteln, hier einige Tipps:

Was kann ich selbst tun?

1. **Feuchtigkeit!** Viel Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht, das verbessert die Erregerabwehr. In trockenen Nasen setzten sich Viren und Bakterien schnell fest. Stilles, zimmerwarmes Wasser und viel Tee sind gerade bei trockener Heizungsluft ebenso zu empfehlen wie Meerwassersprays und Salbeibonbons.
2. **Warm anziehen!** „Kopf kalt, Füße warm, macht den besten Doktor arm“ lautet ein altes Sprichwort. Gerade die Nieren und die Füße als „äußere Nieren“ sollten daher nie unterkühlen. Und wenn, hilft ein heißes Fußbad.
3. **Gezielt ernähren!** Gerade im Winter sind ökologisch wertvolle Lebensmittel wichtig. Salate und Gemüse der Saison, heimisches, pestizidfreies Obst, gesunde Suppen und Vitamin C geben dem Immunsystem die wichtigen Nährstoffe.
4. **Früh ins Bett!** Im Winter benötigt der Körper mehr Erholung. Insbesondere der Schlaf vor Mitternacht ist wichtig. Essen Sie abends zeitig und leichte Kost.
5. **Bewegung und Frischluft!** Regelmäßige Spaziergänge oder Fahrradtouren mit der passenden Bekleidung bei jedem Wetter gewöhnen den Körper an das kalte Wetter. Atmen Sie dabei durch die Nase ein und durch den Mund aus. Auch in Büro und Wohnung sollten Sie regelmäßig lüften.
6. **Stress abbauen!** In der Psychoneuroimmunologie weiß man, dass Dys-(Fehl-)stress das Immunsystem belastet. „Relax, don't do it ...“ Auch gute Laune, insbesondere ausgiebiges Lachen verbessert die Abwehrtätigkeit.
7. **Wechselduschen!** Nutzen Sie die Erkenntnisse von Pfarrer Kneipp: Morgendliches kaltes Abduschen, ansteigend von den Füßen bis zum Kopf regt die Durchblutung aller Organe an und macht nebenbei die Haut straffer und jünger. Starten Sie langsam mit den Füßen.
8. **Hausmittel!** Wenn's einen doch erwischt hat: Erkältungsbäder, frisch ausgepresste heiße Zitrone mit Rum und Honig, Wärmflasche und Gesundschlafen auch mit Temperatur haben sich seit Jahrhunderten bewährt.

Was kann der Arzt tun?

1. Immunstabilisierung durch Medikamente: Hochdosierte **Vitamin C- und Multi-Vitaminsubstanzen, Zink**, individuelle **Immunstimulanzien** etc. Sie helfen auf natürliche, nebenwirkungsfreie Art, das stark belastete Abwehrsystem zu stärken.
2. **Vorbeugung** durch individuelle Anwendungen: Einfach und schnell wirken vor allem folgende Therapien, die ebenfalls völlig nebenwirkungsfrei sind: **Ozontherapie** zur Optimierung der Durchblutungsfunktionen von Extremitäten, inneren Organen und Gehirn sowie **orthomolekulare und homöopathische Infusionen**, Eigenblutinjektionen und immunstimulierende **Magnetfeld- oder Akupunkturbehandlungen**.
3. **Ganzheitliche, bewährte Therapien**, möglichst bei den ersten Symptomen durchgeführt, optimieren die schnelle Regeneration.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen gesunden und genussvollen Winter!