



Hallo Gesundheit, tschüss Komfortzone

Wind und Wetter, Bewegung, Ernährung und ein
gesunder Lebensstil, das geht überall auf der
Welt und zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter.

WINTER

Atmen 20
Auf die Zehen 22
No sugar 24
Vitamin D 26
Fuß-Wellness 28
Alkolol-breakout 30
Tautreten 32
Schneewandern 34
Winterspaziergang 36
Kneipp-Guss 38
Sauna 42
Baden 44
Detox-Wochenende 46

SOMMER

Sonnen 82
Spermidin 88
Gemüsetag 92
Schlafen 94
Muskeltraining 98
Schwimmen 102
Trimmdichpfad 104
Vitamin-Kräuter-Kur 106

ZU JEDER JAHRESZEIT

Einfache Yogaübungen 134
Meditationimpulse 138
Dehnen am Morgen 142
Warme Milch mit Honig 146
Naturkur 148
Wechselduschen 152
Wassertreten 156
Heute mach ich alles zu Fuß 158
Dankbarkeit 162
Entspannungstage 166

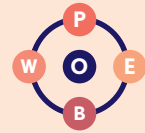
FRÜHJAHR

Frühjahrsputz (physisch und mental) 52
Fastenzeit 54
Flusswanderung 58
Heilwasser 60
Salzwasserbad 62
Inhalieren 64
Trinkkur 66
Lichtkur 68
Radfahren 72
Walking 74
Detox Wochenende 76

HERBST

Gute Gedanken 112
Waldbaden 116
Tageslichtlampe 120
Tee-Kur 122
Reizklima 124
Darmkur 126
Herbstblues 130

Reizklima



Sonne, Wind und Salz auf unserer Haut

Mit Reizklima ist keineswegs eine gereizte Stimmung gemeint, vielmehr versteht man unter diesem Begriff einen Klimatyp, der den Stoffwechsel und die Gesamtaktivität des Körpers anregt und somit im positiven Sinne »reizt«.

Reizklima herrscht an den Küsten oder im Gebirge, wo höhere Windgeschwindigkeiten, niedrige Temperaturen oder höhere UV-Strahlung auftreten. Doch nicht überall sind die Reizfaktoren gleich ausgeprägt und das spielt eine Rolle für die Verträglichkeit. An der Nordsee herrscht meist ein starker Wind, im Hochgebirge kann einem der verminderte Sauerstoffpartialdruck zu schaffen machen. Älteren Menschen, insbesondere Herzranke sollten daher aufpassen. Für Sie sind gemäßigte klimatherapeutische Regionen, wie die Ostsee oder Mittelgebirge besser geeignet. Besonders »reizend« wirken vor allem Sonne, Wind und das Meer.

Sonne und UV

Das Sonnenlicht – wohlgeordnet: wohldosiert! – wirkt positiv auf das Immunsystem und sorgt somit für eine Stabilisierung der Hautbarriere. Da nicht immer Sonnenschein herrscht, sind UV-Geräte ein wichtiges Instrument bei verschiedenen Hauterkrankungen (s. Kapitel xy UV-Spektren und -Wirkung). Im Sommer steht die Sonne höher, da reichen in unseren Breitengraden 30 Minuten pro Tag an der frischen Luft im T-Shirt, im Winter steht die Sonne flacher und wir sind dicker angezogen, da ist ein Spaziergang oder Sonnenbad von 60 Minuten sinnvoll, am besten ohne Handschuhe, wenn es nicht zu kalt ist.

Wind und Schmuddelwetter

Nutzen Sie auch zu Hause die Tage, an denen man am liebsten nicht vor die Türe möchten, ein Spaziergang ist nicht nur für unseren Vitamin D Spiegel gut. Schmuddelwettertage haben ihren »Reiz« und regen nicht nur das Immunsystem hervorragend an, sie sind auch eine Frischekur für unsere Bronchien und Nasennebenhöhlen, die unter der trockenen Heizungsluft leiden. Studien belegen außerdem, dass der Aufenthalt in der Natur bei jedem Wetter gut für unsere Stimmung ist. Gehen Sie raus und lassen Sie die Natur wirken. Sie werden staunen, mit wieviel positiver Energie Sie wieder zurückkommen.



Die Meerwasser-Kur für zu Hause

Gerade bei chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte) sorgen diese Elemente oft für wahre Wunder. Durch Meerwasserdsuschen oder auch sogenannte Starksoblebäder (mit über 5,5 % Salzgehalt) lösen sich die Schuppen und die Hautentzündung geht zurück. Sollten Sie das Meer nicht unmittelbar vor der Haustür haben und der nächste Meeresurlaub lässt auch auf sich warten, dann können Sie Meerwasserumschläge und -sprays zu Hause herstellen.

UMSCHLÄGE: nehmen Sie dazu Meersalz z. B. Totes Meersalz und lösen Sie es in einer Schüssel auf. (Verhältnis?) Tunken Sie nun Kompressen oder auch ein Leintuch hinein und legen Sie es auf die befallene Hautstelle (wie lange?)

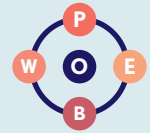
SPRAYS: füllen Sie das aufgelöste Meersalz (wieviel Gramm auf 100 ml) in eine Pumpflasche (gibt es in jedem Drogeriemarkt) und sprühen Sie es auf die gewünschte Körperstelle. Wenn Sie es vor besonders kühl mögen, dann stellen Sie die Flasche einfach in den Kühlschrank.

INHALIEREN: Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat.



Besonders profitieren Allergiker an der Nordsee oder im Hochgebirge von der Allergenarmut. Durch die meist vorherrschende Westwindlage sind auf den nordfriesischen Inseln kaum Allergene vorhanden. Das gleiche gilt für das Hochgebirge.

Tautreten



Die Heilkraft unter unseren Füßen

Seit Jahrhunderten wird das Tautreten, bei dem man mit nackten Füßen durch das von Morgentau feuchte Gras läuft, zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens genutzt. Es stärkt Ihren Körper, Ihr Immunsystem und sogar Stress kann es abbauen.

Schon Sebastian Kneipp war ein großer Anhänger des »Gehens im nassen Grase«. Achten Sie darauf, dass Sie warme Füße haben, bevor Sie starten. Am besten mit wohligh bettwarmen Füßchen raus an die frische Luft. Schon zwei bis drei Minuten reichen aus, um Körper und Geist in Schwung zu bringen. Wenn Sie noch ungeübt sind, dann reicht auch weniger Zeit. Sollte Schnee liegen, dann bitte nur maximal 30 Sekunden, damit keine Erfrierungen entstehen. Spüren Sie, dass sich ein Infekt anbahnt? Dann pausieren Sie bitte so lange, bis Sie wieder ganz genesen sind.



Gönnen Sie Ihren Schuhen mal eine Pause!

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Füße komplett aus dem Gras bzw. dem jeweiligen Untergrund heben. Stolzieren Sie wie ein Pfau. Nehmen Sie jeden einzelnen Schritt ganz bewusst wahr und genießen Sie den Augenblick. Sorgen Sie anschließend dafür, dass Ihre Füße wieder zügig warm werden. Im besten Fall schafft der Körper die Wiedererwärmung von ganz allein. Wenn es doch (noch) zu lange dauert, dann verwöhnen Sie Ihre Füße mit einer kleinen Massage oder Sie gehen zum Abschluss mit wärmenden Schuhwerk noch circa eine Viertelstunde spazieren.

IM GARTEN Beginnen Sie Ihre Morgenroutine mit einer kurzen Barfußwanderung im Garten. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung (s. S. 24) und spüren Sie das Gras unter Ihren Füßen. Je häufiger Sie dies Durchführen, desto deutlicher werden Sie die positiven Effekte bemerken.

PARKOUR IN DER NATUR Suchen Sie einen nahegelegenen Park oder einen Wald und spazieren Sie barfuß durch die Naturpfade. Gerade unebenes Gelände und verschiedene Oberflächen fordern Ihre Aufmerksamkeit besonders heraus und stärken Ihre Fußmuskulatur.



KRAFTTRAINING FÜR DIE FUSSMUSKULATUR Nicht nur Muskeln auch Sehnen und Bänder an den Füßen werden auf natürliche Weise beansprucht und gestärkt. Tautreten stärkt außerdem Stabilität und Balance bei. »Barfüßler« neigen seltener zu Plattfüßen und haben insgesamt biegsamere Füße als »Beschuhte«, was in einer Studie bei Heranwachsenden gezeigt werden konnte.

WENIGER SCHWEISSFUSS UND WENIGER PILZINFektion Auch die Dermatologen freuen sich, wenn der Fuß nicht von Schuhhaut umgeben ist, denn so sinkt das Risiko zu schwitzen und obendrein eine Pilzinfektion (Mykose) zu entwickeln.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE UND GUT DURCHBLUTET Der direkte Bodenkontakt fördert die Durchblutung der Füße. Manchmal kitzelt der Untergrund und der Tau fühlt sich kalt und nass an, genau das stimuliert die feinen Nervenenden an den Fußsohlen. Es verbessert die Durchblutung im gesamten Körper und sorgt für zusätzliche Sauerstoffversorgung in den Geweben.

IMMUNBOOSTER Durch den Kältereiz verengen sich die Blutgefäße zuerst, werden die Füße nach dem Tautreten wieder warm, weiten sich die Blutgefäße wieder und es werden mehr weiße Blutkörperchen produziert. Und so wird unser Immunsystem gestärkt.

Weniger Stress Das Gefühl direkt auf Mutter Erde zu stehen und das Gras, Sand, Erde oder Schnee zu spüren wirkt beruhigend und entspannend. So ermöglicht Tautreten in der Natur einen tieferen Kontakt zur Erde.