

Was hilft? Was kann jeder selbst tun?

Die Sorgen werden größer in der Bevölkerung. Uns als Wasserburger Stimme ist es ein Anliegen, unseren Lesern an dieser Stelle einige Tipps und Impulse zur Steigerung des Immunsystems und Wohlbefindens zu geben. Damit wir nicht immer nur schreiben müssen, was wir ab sofort leider nicht mehr tun dürfen – sondern



eben auch mal, was hilft, was jeder selbst tun kann! Unterstützt von dem Diplomwissenschaftler und Sporttherapeuten Jens Worg aus Rott geben wir dazu heute folgende, kurze Tipps zu Psyche, Wärme, Ernährung ...

Psyche:

Ein gesunder Körper braucht eine gesunde Psyche. Wenn wir uns von unseren Ängsten leiten lassen, bekommt unser System Stress und der Energiehaushalt wird belastet, hat also weniger Abwehrkräfte zur Verfügung.

Oft lässt zum Beispiel ein Videoanruf mit Freunden, Kindern – vor allem den Enkelkindern mit den Großeltern – die Sorgen weiterziehen.

Sprecht dann aber lieber über andere, erfreulichere Themen oder thematisiert die positiven Aspekte, die trotz Allem entstehen. Alleine schon das gemeinsame Essen am Familientisch

...

Denkt an eigene Wünsche, Ideen, Projekte und setzt längst Geplantes um.

Spielt Euer Instrument mal wieder, baut oder pflegt was für den Garten und so weiter.

Man kann sich auch einen schönen Platz draußen auf dem Balkon oder im Garten suchen und einfach um gute Laune und Impulse für den Alltag bitten. Es kommen immer Antworten.

Wärme:

Wenn Viren im Umlauf sind und auf den Körper einwirken, macht der gesunde Körper Symptome. Eines davon ist, dass er Fieber entwickelt.

Jedes Grad, das die Körpertemperatur erhöht, macht es den Viren schwerer, zu überleben.

Deshalb sollte man als gesunder Mensch, weitestgehend auf fiebersenkende Mittel verzichten.

Statt dessen dem Körper Ruhe geben, viel trinken und wenig essen.

Diese Erhöhung der Körpertemperatur kann auch künstlich mit heißen Bädern und Saunagängen hergestellt werden.

Dadurch erhöht sich die Blutzirkulation und der Körper wehrt sich aktiv gegen die Krankheit.

Vorbeugend Wechselbäder und kaltes Duschen nicht vergessen.

Auch die Sonne steht uns zur Verfügung. Ein bewußtes Sonnenbad über 20 Minuten versorgt uns mit dem Lichtvitamin D3 und wirkt ebenfalls positiv auf unser Immunsystem.

Nahezu jede Körperzelle ist zur optimalen Steuerung ihrer intrazellulären Prozesse auf das Vitamin D angewiesen, das unzählige Aufgaben im Körper erfüllt.

Ernährung:

In diesen Tagen, wo alles etwas ruhiger wird und unsere

sozialen Aktivitäten so abrupt stark eingeschränkt werden, können wir die Zeit nutzen, uns mit so vielem zu diesem so wichtigen Thema Ernährung genauer zu informieren. Zum Beispiel sich mal mit den Kräutern der Natur intensiver beschäftigen, Interessantes online nachlesen, sich bilden und vielleicht ein längst vergessenes Gartenbuch mal wieder aufschlagen ...

Damit übernehmen WIR die Verantwortung für unsere Gesundheit und es wird sich eine innere Ruhe einstellen, die sehr positiv auf das Immunsystem wirken kann.

Wir wünschen an dieser Stelle von Herzen, dass sich all unsere Leser auf diese Krise einlassen, angemessen damit umgehen und vor allem –

dass Ihr gesund bleibt!

Jens Worg / Renate Drax