

## Gesundheitstipps:

### Herbst und Winter – Erkältungskrankheiten vorbeugen

Sie möchten etwas tun, um gesund durch die Erkältungszeit zu kommen?

- Gehen Sie jeden Tag an der frischen Luft spazieren, walken, wandern, joggen... Die Bewegung an der frischen Luft stärkt unsere Abwehrkräfte. Wichtig ist, dass Sie sich ausreichend warm anziehen, kalte Füße und Durchnässung vermeiden.
- Gönnen Sie sich hin und wieder einen Saunabesuch und machen Sie täglich Wechselduschen:

Nach der warmen Dusche beginnen Sie mit einer Kaltwasseranwendung. Brausen Sie langsam mit kaltem Wasser von körperfern nach körpernah Beine und Arme in angegebener Reihenfolge ab: erst das rechte Bein, dann das linke Bein, dann der rechte Arm und zuletzt der linke Arm. Wechseln Sie warm und kalt mehrere Male ab. Das regt den Kreislauf an, und sorgt so für eine bessere Immunabwehr.

- Ebenso ist eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung vorteilhaft. Frisches Obst und Gemüse sollte täglich auf Ihrem Speiseplan stehen, zum Beispiel ist Vitamin C oder Zink sehr wichtig für unser Immunsystem.
- Haben Sie gewusst, dass 80% unserer Immunabwehr im Darm stattfindet? Hier befinden sich die sogenannten Peyer Plaques, die wichtige Immunglobuline für unsere Immunabwehr bilden. Um den Darm gesund zu halten, sollten Sie sich mindestens einmal im Jahr eine Heilfasten- oder Basenfastenkur gönnen.  
(<http://www.weiss-heilbehandlung.de/fastenbegleitung.html>)
- Haben Sie mehrmals im Jahr die gleichen Beschwerden, immer wieder eine Mandelentzündung, oder eine Bronchitis? Mit einem passenden, auf Sie abgestimmten homöopathischen Konstitutionsmittel kann hier gut geholfen werden.  
(<http://www.weiss-heilbehandlung.de/homoeopathie.html>)
- Homöopathische Mittel können die akuten Beschwerden lindern. Gerne berate ich Sie dazu ausführlich.
- Fußreflexzonenmassage fördert die Durchblutung und regt die Selbstheilungskräfte an. Gerne berate ich Sie dazu ausführlich.

#### Rezept für einen vorbeugenden Tee

Dieser Tee eignet sich besonders zur Vorbeugung gegen Erkältungen, vor allem, wenn Sie draußen waren und kalte Füße bekommen haben.

**20 g Hagebutten (Schale und Kerne)**

**20 g Lindenblüten**

**20 g Holunderblüten**

Die Kräuter zu gleichen Teilen mischen und pro Tasse einen Teelöffel der gemischten Kräuter mit heißem Wasser übergießen und 5 - 10 min. ziehen lassen. Lassen Sie den Tee etwas abkühlen und geben Sie dann noch etwas Zitronensaft und einen Teelöffel Honig dazu.

Machen Sie es sich auf dem Sofa gemütlich, decken Sie sich warm zu und ziehen Sie sich warme Socken an.