

25. März 2020

Do it yourself: Gesundheits-Tipps für zu Hause

Ölziehen, Kneippen und Fasten

In ungewissen Zeiten ist es besonders wichtig, auf sein Wohlbefinden zu achten. Aber wie soll das gehen, wenn man nicht verreisen kann, Fitnessstudios sowie (Wellness-)Hotels geschlossen sind und man sowieso zu Hause bleiben soll? Unsere Gesundheitsexperten vom Allgäu über Italien bis nach Asien wissen, wie man auch in den eigenen vier Wänden und mit einfachen Mitteln seine Abwehrkräfte stärken und den Körper entgiften kann.



Dr. Hans-Martin Beyer/Lebensspur Lech, Allgäu: Immun-Booster Kneipp-Therapie

Dr. Hans-Martin Beyer absolvierte bereits vor seinem Studium eine Ausbildung zum Kneipp-Bademeister. Er empfiehlt die Hydrotherapie nach Kneipp zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. „Regelmäßig angewandt, tut man mit dieser spezifischen Methode schon viel für sein Immunsystem“, so der ärztliche Leiter des Medizinischen Versorgungszentrums Enzensberg in

Füssen/Allgäu. „Zudem ist sie kostengünstig und zu Hause leicht umsetzbar, denn man benötigt lediglich Wasser.“ Am einfachsten durchsetzbar sind Kneipp'sche Waschungen mit einem kalten Waschlappen auf dem warmen Körper. Dabei fängt man immer auf der herzfernen, rechten Seite an Füßen oder Händen an, vergrößert dann die Ausdehnung auf Beine und Arme, schließlich auf Unter- bzw. Oberkörper. Waschungen am Oberkörper sollten morgens, am Unterkörper vor dem Zubettgehen erfolgen. Mithilfe eines Gießrohrs (erhältlich im Einzelhandel anstelle eines üblichen Brausekopfs) lassen sich die Waschungen zu Güssen intensivieren, da der drucklose Wasserstrahl mehr Thermorezeptoren in der Haut reizt. Der Kurort Füssen ist Projektträger des grenzüberschreitenden gesundheitstouristischen Erlebnisraums Lebensspur Lech und hält neben öffentlichen Kneipp-Stationen auch spezialisierte Gesundheitsgastgeber bereit.

www.fuessen.de/gesundheit/kneipp

Foto (download): Am Allgäuer Weissensee nahe Füssen, „Lebensspur Lech“-Portalort, können Wasserfans in wilder Natur kneippen. Auch zu Hause ist die Gesundheitskur mit wenigen Hilfsmitteln leicht umsetzbar. Bildnachweis: Verein Lechweg/Gerhard Eisenschink



Manick Rodrigo/Barberyn Ayurveda Resorts, Sri Lanka: Gesünder dank ayurvedischer Morgenroutine

Mit der asiatischen Heilslehre Ayurveda besonders vertraut ist Manick Rodrigo. Er gehört zur ältesten Ayurveda-Familie Sri Lankas, leitet die mehrfach ausgezeichneten Barberyn Ayurveda Resorts und sagt: „Schon wenige Alltagsregeln helfen, gesünder durchs Leben zu gehen.“ Als Einstieg für zu Hause empfiehlt er: vor 22 Uhr ins Bett gehen und gegen sechs wieder aus den Federn. Das entspreche dem Biorhythmus der meisten Menschen und helfe, sich wacher und fitter zu fühlen. Nach dem Aufstehen Zähne putzen und die Zunge mit einem Zungenreiniger aus der Apotheke säubern. Dadurch werden schadstoffhaltige Beläge, die der Körper über Nacht ausgeschieden hat, entfernt. Anschließend ein Glas warmes Wasser trinken, eine Wohltat für Magen und Verdauung. Und: „Das Inhalieren von Kräuterdämpfen regt die Durchblutung der

Schleimhäute an, durchfeuchtet und reinigt sie. So gestärkt, können sie Viren und Bakterien besser abwehren.“ www.barberynresorts.com

Foto (download): In der Ruhe liegt die Kraft – wer sich wie in den Barberyn Ayurveda Resorts/Sri Lanka feste Rituale gönnt, beschenkt die eigene Gesundheit. Bildnachweis: AHM



Verena Voltolini/Therme Meran, Südtirol: Allzweckwaffe Sanddorn

Aus dem Portfolio der hauseigenen „Therme Meran“-Naturkosmetiklinie ist Sanddorn ohnehin nicht wegzudenken, hochkonzentriert zu finden in Body Oil und Vitamin Serum. Dass die unter anderem in Südtirol beheimatete Beere dem Körper auch von innen angewandt gut tut, weiß Verena Voltolini, Leiterin des MySpa in der Therme Meran: „Sanddorn enthält weit mehr Vitamin C als Orangen oder andere Zitrusfrüchte. Zudem ist er reich an Beta-Carotin, Provitamin A, Vitamin E und Mineralstoffen.“ Laut der 36-jährigen mobilisiert das Ölweidengewächs die Abwehrkräfte, beugt Krankheiten vor und ist sogar dann noch sinnvoll, wenn man schon mitten in einer Erkältung steckt. Außerdem bekämpfen Vitamin C und die enthaltenen Flavonoide freie Radikale.

Vitamin B12 hilft zudem bei depressiver Verstimmung, Vitamin B1 und B6 stärken die Nerven. „Sanddorn ist so gehaltvoll, dass ein Esslöffel pro Tag davon ausreicht – aufgelöst in Wasser, gemischt mit Honig oder gemeinsam mit anderen Früchten verzehrt. Es gibt ihn als Direktsaft im Reformhaus oder in Apotheken als Extrakt“, so die Südtirolerin mit langjähriger Expertise bei renommierten Wellnesseinrichtungen im In- und Ausland. www.termemerano.it

Foto (download): Verena Voltolini, MySpa-Leiterin der Therme Meran in Südtirol, schwört auf Sanddorn für die Schön- und Gesundheit. Die Beere stärkt das Immunsystem nachhaltig

Bildnachweis: Therme Meran/Alfred Tschager



Karina Stewart/Kamalaya Koh Samui, Thailand: Fußbäder für starke Abwehrkräfte

Erholsamer Schlaf trägt zu einem intakten Immunsystem bei, so Karina Stewart, Mitbegründerin des Kamalaya Wellness Sanctuary and Holistic Spa auf der thailändischen Insel Koh Samui. Als Master der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Akupunktur weiß sie: „Im Schlaf produziert der Körper mehr weiße Blutkörperchen, die Krankheitserreger abwehren.“ Doch gerade wenn der Kopf voller Sorgen ist,

schlafe man schlecht, sagt Stewart. Deswegen rät sie, mehrere Tage nacheinander zu einem 20-minütigen Kräuterfußbad etwa 30 bis 60 Minuten vorm Zubettgehen. Ihr Rezept: Salz, frischer Ingwer und Zitrone sowie ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl oder ein Beutel Kamillentee sind eine gute Mischung für erholsamen Schlaf. Das Wasser sollte zwischen 42 und 45 Grad warm sein und mindestens über die Knöchel reichen. „In der TCM hilft Wärme, die Energie aus dem Kopf nach unten zu transportieren, damit der Geist zur Ruhe kommt. Die Haut absorbiert die entzündungshemmenden, antibakteriellen und entgiftenden Ingredienzen des Bads.“ **www.kamalaya.com**

Foto (download): Ein Fußbad vor dem Schlafengehen macht laut Karina Stewart, Mitbegründerin des Kamalaya Koh Samui/Thailand, den Kopf frei und sorgt für erholsamen Schlaf. Bildnachweis: Kamalaya



Petra Bensland/Cal Reiet Holistic Retreat, Mallorca: Klarer Geist, widerstandsfähiger Körper

Mithilfe von Meditation kann das Immunsystem gestärkt werden, weiß Petra Bensland, Yogalehrerin und Gastgeberin des Cal Reiet Holistic Retreat in Santanyí auf Mallorca. „Meditationsübungen stimulieren den Parasympathikus. Das ist der Teil unseres Nervensystems, der dem Aufbau körpereigener Reserven und der Erholung dient. Außerdem aktivieren sie den

sogenannten Anti-Stress-Nerv Vagus“, erläutert die Schweizerin. Eine relativ simple Meditationsübung ist folgende: „Setzen Sie sich aufrecht hin und schließen Sie die Augen. Im ersten Teil der Meditation lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Atmung. Atmen Sie wesentlich länger aus, als Sie es normalerweise tun. Im nächsten Schritt wandert der Fokus zur Innenseite der geschlossenen Lider. Zu guter Letzt summen Sie mit geschlossenem Mund bei jeder Ausatmung“, erklärt Petra Bensland. Jeder Teil lässt sich für bis zu 15 Minuten praktizieren und schon mit ein wenig Übung vereint man Atmung, den Fokus auf die Augen und die Stimme. **www.calreiet.com**

Foto (download): Petra Bensland, Gastgeberin des Cal Reiet Holistic Retreat auf Mallorca, aktiviert die Abwehrkräfte mithilfe von Meditation. Das beruhigt die Gedanken und stimuliert den sogenannten Anti-Stress-Nerv Vagus. Bildnachweis: Cal Reiet



Lisa Dau/Indigourlaub, Österreich:

Immunsystem fördern nach ayurvedischem Vorbild

Ein ausgeglichener Geist und ein gesunder Körper sind die Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem, so Ayurveda-Praktikerin und Yogalehrerin Lisa Dau. Deshalb empfiehlt sie Routinen wie Meditation, Yoga oder Bewegung an der frischen Luft. Beim österreichischen Spezialreiseveranstalter Indigourlaub leitet sie verschiedene Programme und rät den Teilnehmern: „Höre darauf, was dein Körper braucht.“ Auch die

Ernährung spiele eine wichtige Rolle für gute Abwehrkräfte und sollte möglichst ballaststoffreich sein sowie genügend Obst, Gemüse und Vitamin C, etwa aus der Beere Amla, enthalten. „Den Tag beginnt man am besten mit einem warmen Getränk auf nüchternen Magen, etwa ein Tee aus frischem Ingwer, Zitrone und einer Prise Kurkuma“, sagt die Expertin. „Ingwer kurbelt den Stoffwechsel an und wirkt entgiftend, Kurkuma ist das ayurvedische Heilmittel bei Entzündungen und Allergien.“

www.indigourlaub.com

Foto (download): Vitamin C, viel Obst und Gemüse sowie sanfte Bewegung helfen dem Immunsystem auf die Sprünge, so Indigourlaub-Programmleiterin und Ayurveda-Praktikerin Lisa Dau

Bildnachweis: Indigourlaub



Maximilian Schwabe/Schlossgut Oberambach, Oberbayern:

Basenfasten, aber richtig

Jedes Kind weiß, dass Obst und Gemüse gesund sind. Trotzdem fällt es oft schwer, sich an eine ausgewogene Ernährung zu halten – geschweige denn eine Kur wie Basenfasten durchzuziehen. Doch es lohnt sich: Neben der Entsäuerung und Entlastung des Körpers ist der Gewichtsverlust ein gern gesehener Nebeneffekt. Auch

chronische Krankheiten wie Rheuma, Asthma, Herzerkrankungen, Bluthochdruck und Neurodermitis werden oftmals gelindert. Maximilian Schwabe, Geschäftsführer im oberbayerischen Biohotel Schlossgut Oberambach, sagt: „Es hilft schon, wenn man eine Woche auf basenbildende Lebensmittel verzichtet und nur Obst, Gemüse, Kartoffeln und Kräuter zu sich nimmt.“ Eine Basenfasten-Kur unter professioneller Anleitung und mit der nötigen Mühe, sich darauf einzulassen, macht natürlich vieles leichter. Möglich ist das zum Beispiel im Schlossgut Oberambach am Starnberger See. Abseits des Trubels und mit entsprechender Vollpension profitieren Teilnehmer zudem von einem passenden Rahmenprogramm sowie mehreren Einzel- und Gruppengesprächen.

www.schlossgut.de/basenfasten

Foto (download): Eine Woche Basenfasten entlastet den Körper, auch in den eigenen vier Wänden. Unter professioneller Anleitung im Schlossgut Oberambach am Starnberger See ist die Gesundheitskur besonders effektiv. Bildnachweis: Biohotel Schlossgut Oberambach/Robert Kittel

Pressekontakt

Jessica Harazim

+49 8807 21490-15

jessica.harazim@hermann-meier.de

Tom Carlos Kupfer

+49 8807 21490-14

tc.kupfer@hermann-meier.de

Angelika Hermann-Meier PR

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de