

Liebe Leserinnen und Leser,

in der aktuellen Situation macht es Sinn, sich intensive mit Faktoren zu beschäftigen, die unser Immunsystem stärken.

In der Folge werden wir Ihnen – neben anderen Dingen - immer wieder kleine praktische Tipps zur Stärkung unserer Abwehrkräfte anbieten:

Die Wirkung von frischer Luft, Sonnenlicht und Vitamin D für unser Immunsystem

Frische Luft regt die Durchblutung an und stärkt die Abwehrkräfte der Schleimhäute, die unter der trockenen Heizungsluft leiden. Sonnenbestrahlung unterstützt die Produktion des körpereigenen Vitamins D.

Tipps:

- * Lüfte regelmäßig Deine Arbeits- und Wohnräume um verbrauchte Luft mit sauerstoffhaltiger neu anzureichern (Stoßlüften)
- * Atme bewusst am geöffneten Fenster einige Minuten ein und aus
- * Nimm Dir Zeit und achte auf Deinen Atem: Atme einige Atemzüge bewusst tief in den Bauch ein und aus
- * Mache kurze Bewegungspausen an der frischen Luft, gehe regelmäßig spazieren, laufen, walken oder Fahrradfahren – unter Berücksichtigung des entsprechenden Sicherheitsabstandes
- * Sonnenbestrahlung – genauer UV-B-Strahlung – aktiviert über die Haut die Eigenproduktion von Vitamin D – also wenn möglich raus an die frische Luft, in den Garten oder auf den Balkon und „Sonnenstrahlen über die Haut tanken“ ¹
- * Der Vitamin-D-Status unterliegt starken saisonalen Schwankungen. Um eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu erlangen wird empfohlen zwischen März und Oktober Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen. Allerdings wohl dosiert, Sonnenbrände müssen unbedingt vermieden werden. ²



Foto-Quelle: Pixabay lizenzfreie Fotos

¹https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin_D/Vitamin_D_FAQ-Liste.html

²https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM_2016_02_ernaehrung4.html

Und ein Tipp für alle, die auf die Wirkung des beliebten Saunierens schwören (das jetzt nur noch wenigen vergönnt sein dürfte, die eine private Sauen haben ...)

Wechselduschen statt Sauna

Die Wirkung von Wechselduschen beruht auf dem gleichen Prinzip wie Kneipp-Anwendungen. Der Körper wird abwechselnd mit kalten und warmen Reizen ausgesetzt. Dadurch verengen und weiten sich die Blutgefäße. Die Gefäße werden trainiert und der Kreislauf kommt in Schwung.



Foto-Quelle: Pixabay lizenzfreie Fotos

Tipps für die Wechseldusche:

Wechselduschen kannst Du einfach in deinen Tagesablauf integrieren.³ So führst du es täglich durch:

- * Zur Gewöhnung zunächst 2-3 Minuten mit warmen Wasser duschen.
- * Dann eine deutlich niedrigere Wassertemperatur einstellen und den Wasserstrahl von der rechten Ferse (der Punkt, der am weitesten vom Herz entfernt ist) über die Wade und die Kniekehle aufwärts bis zum Gesäß führen. Wiederhole den Vorgang am linken Bein.
- * Nach dem Unterkörper ist der Oberkörper dran. Beginne am rechten Arm von den Fingerspitzen entlang der Armaußenseite, bis zu den Schultern hin. Wiederhole den Vorgang am linken Arm.
- * Anschließend werden kurz Rücken, Bauch und Brust kalt abgeduscht.
- * Entspanne dich 2-3 Minuten unter warmen Wasser und wiederhole dann das kalt abduschen wie in Schritt 2-4.

Beendet wird die Wechseldusche mit kaltem Wasser, also: **warm/kalt, warm/kalt**. Die optimale Anwendungsdauer liegt bei insgesamt 10 Minuten. Schwangere und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt Wechselduschen durchführen!

Viel Spaß und gute Erfrischung beim Ausprobieren!

Ihr Team des Dezernatsteiles 13.4

³https://www.kneipp.com/de_de/kneipp-magazin/erfrischung-und-positive-energie/wechselduschen/