

schon gewusst

Schon gewusst?

Wasser plus Therapie

Ideal bei Erkältung: ein Bad mit heilenden Essenzen. Sie kommen über die Atemwege direkt zu den Bronchien und stimulieren zusätzlich das Immunsystem. Studien zeigten, dass eine Kombination mit Kiefernadel (wirkt schleimlösend und entkrampfend), Campher, Menthol und Eukalyptus eine besonders gute Wirkung haben. Achtung: für Kinder gilt das nicht. In Apotheken gibt es nur ein Erkältungsbad, das bereits für Kleinkinder ab zwei Jahren geeignet ist (Pimenthol).

Innerhalb von 10 Sekunden wäscht man sich 90 % aller Erkältungserreger von den Händen.

Kaugummi gegen Ohrenweh

Schützt an kalten Tagen fast so gut wie eine Wollmütze gegen Ohrenentzündungen: Kaugummi. Durch die Kaubewegungen öffnet sich die so genannte Eustachische Röhre zwischen Mittelohr und Rachen. Das Ohr wird belüftet und bleibt trocken. Bakterien können sich somit schlechter ansiedeln.

Mehr Licht, mehr gute Laune!

Die winterliche Unterbelichtung kann im schlimmsten Fall sogar eine Art von Depression auslösen, die mit dem Begriff „Winter-Blues“ nur ansatzweise beschrieben wird: Man ist nicht nur ständig müde, sondern auch gereizt, unkonzentriert, tut sich schwer, im eigenen Handeln Sinn zu sehen. Rund 10 % der

Deutschen leiden alljährlich daran, darunter deutlich mehr Frauen als Männer. Auch auf unsere körperliche Gesundheit hat das Licht großen Einfluss. Die UV-Strahlen regen in den oberen Schichten der Haut die Bildung des Vitamins D an, das in Leber, Niere und anderen Geweben zur Allzweckwaffe umgebaut wird. Es kontrolliert u.a. die Aufnahme von Kalzium, das für stabile Knochen essenziell ist, spielt bei der Zellteilung eine Rolle und ist auch für ein funktionierendes Immunsystem unabdingbar. Da hilft nur eines: Holen Sie sich Licht, wo Sie es kriegen können!

(Das Solarium ist dafür übrigens keine gute Lösung, weil man eine Schutzbrille trägt und die wichtigste Lichtinformation so nicht über das Auge weitergeleitet wird).

Viel besser: eine Dusche aus Licht.

Lampen, die mindestens 2500, idealerweise 10.000 Lux spenden. Bei einer ausgeprägten Winterdepression kann auch der Hausarzt solch eine intensive Lichttherapie verschreiben.

Gute Adressen:

- bodyREvital-Studio in der Luisenstraße in Warnemünde (Inh. Coray Graurock) – Hier wird die Lichttherapie auch gezielt zur Bekämpfung der Nikotinsucht angewendet.
- Dr. Steiner, St.-Georg-Str. 91, 18055 Rostock
- Heilpraktiker Sigrid Gey & Karen Heitmann, Paulstr. 48-55, 18055 Rostock
- In Hotels: Strand-Hotel Hübner Warnemünde; Warnemünder Hof in Diedrichshagen; Yachthafenresidenz Hohe Düne; Beauty Villa im Radisson BLU Hotel

