

Was Körper und Seele schwächt

Geesthacht (kfm). Wenn die Füße kalt sind, können sich die Nasennebenhöhlen entzünden. Trockene Luft nervt die Schleimhäute. Stress schwächt das Immunsystem. Der Geesthachter Heilpraktiker weiß, was Körper und Seele schwächt – aber auch, was uns stark macht. Seine Tipps machen fit für Herbst und Winter. ▶ Seite 19

Fit bleiben in der nasskalten Jahreszeit

TIPPS Heilpraktiker empfiehlt: Füße warm halten, frische Luft im Schlafzimmer, Ingwer im Tee und Saunagänge

Geesthacht (kfm). Beim Auto werden die Reifen gewechselt, Frostschmutzmittel eingefüllt und die Beleuchtung kontrolliert – die übliche Vorbereitung auf den Winter. Und der Fahrer? Der tut allzu häufig nichts für sich selbst. Dabei braucht auch der menschliche Körper im Herbst Zuwendung, um Kälte, Dunkelheit und Nässe unbeschadet zu überstehen. Gesund in den Winter – der Geesthachter Heilpraktiker Torsten Seidl hat dazu viele Tipps.

„Ganz wichtig ist jetzt viel frische Luft“, so Seidl. Im Schlafzimmer sollte keine Heizung laufen, Spaziergänge sorgen zudem für Bewegung und Licht. Büroräume, aber auch Wohnzimmer, in denen heute häufig Holzöfen stehen, sind meistens viel zu trocken. „Das trocknet die Schleimhäute aus, so dass man für Infekte anfälliger wird“, erklärt Torsten Seidl. Ein plätschernder Zimmerbrunnen oder ein großer Wasserbehälter auf dem Ofen sorgt für Abhilfe. Alternative: Die Wäsche mal im Wohnzimmer aufhängen. Nasenduschen, erhältlich in der

Apothek, befeuchten die Schleimhaut zusätzlich.

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören für den Heilpraktiker jetzt besonders wärmende Eintöpfe, Kohlgerichte und Äpfel. „Eben das, was unsere regionale Natur hergibt. Das hat schon seinen Sinn“, so Seidl. Darben sollte dabei niemand, denn Essen sei schließlich ein Grundbedürfnis und habe auch mit Lust und Leidenschaft zu tun – „aber man sollte es bewusst gestalten.“

Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine zur Unterstützung des Immunsystems. Es ist besonders in Kar-

toffeln und Gemüsesorten wie Paprika, Tomaten, Kohl, Spinat, und Rettich enthalten. Hagebutten, Sanddorn und schwarze Johannisbeere sind übrigens die Obstsorten, die am meisten Vitamin C enthalten. Zitronen und Orangen stehen erst an Stelle fünf und sechs.

Warme Kleidung sollte im Herbst und Winter eigentlich selbstverständlich sein. Doch manchmal ist das Diktat der Mode stärker, hat Torsten Seidl besonders bei Jugendlichen beobachtet. Er rät zu Wollsocken, um kalte Füße zu vermeiden. „Wenn die Füße

kalt sind, verschlechtert sich die Durchblutung des Unterleibs und auch der Nasenschleimhäute.“ Bakterien und Viren haben dann eher eine Chance zu wüten. Wer ständig kalte Füße hat, kann die Gefäße mit Bürstenmassagen (vom Unterschenkel bis zu den Füßen) oder heißen Fußbädern trainieren. „Mit 36 Grad heißem Wasser beginnen und die Temperatur über 20 Minuten bis zur Erträglichkeit steigern“, rät Seidl. Kalte Füße sind übrigens nicht nur ein Frauenproblem. „Auch Männer haben sie, spüren aber nicht so in ihren Körper oder

achten nicht so darauf“, so Seidl. Auf Warnsignale achten – das scheint immer noch ein weibliche Domäne zu sein. Männer kämen häufig erst in eine Arzt- und Naturheilpraxis, wenn sie schon richtig krank sind.

Saunagänge trainieren Stoffwechsel und Abwehrkräfte und Tees, etwa mit Anis oder Thymian, wärmen und entschlacken. Ein Rezept für einen Tee, der nach einem Herbstspaziergang gut schmeckt: 50 Gramm Holunderblüten, zehn Gramm Apfelschale und -stückchen, zehn Gramm Hagebutten, zehn Gramm Johanniskraut, zehn Gramm Lindenblüten und zehn Gramm Ingwerwurzel. Die Zutaten mischen und zehn Minuten in nicht kochendem Wasser ziehen lassen. Wer es pikant mag, kocht den geschnittenen Ingwer vorher fünf bis zehn Minuten.

Auch wichtig fürs Immunsystem: ein ausgeglichener Lebensrhythmus. Seidl: „Jeder sollte sich, auch wenn er noch so viel Stress hat, mindestens 15 Minuten für sich nehmen am Tag.“



Heilpraktiker Torsten Seidl rät dazu, jetzt das Immunsystem zu stärken.

Foto: Lohmeier



Ingwerwurzeln macht den Tee würzig und stärkt die Abwehrkräfte.



Regelmäßiges Schwitzen in der Sauna trainiert den Stoffwechsel.