

DER DAUERERKÄLTUNG DEN KAMPF ANSAGEN!

Die besten Tipps und Tricks damit die Schnupfnase nicht zum ständigen Problem wird.

Dauererkältung und kein Ende in Sicht - im Winter kennen viele dieses Problem. Mit diesen Tipps werden Sie auch die hartnäckigste Dauererkältung los. Wir verbringen mehr Zeit in geschlossenen Räumen und machen es den Viren damit leicht, von Mensch zu Mensch zu springen. Und zweitens ist unser Körper jetzt besonders anfällig für Erkältungen: Die Dunkelheit lässt die Vitamin-D-Produktion sinken und schwächt das Immunsystem.

Viel Trinken - Wer mit Husten und Schnupfen zu kämpfen hat, sollte sehr viel Flüssigkeit zu sich nehmen. So löst sich der Schleim und kann leichter aus den Atemwegen abtransportiert werden. Trinken Sie also mindestens drei Liter am Tag, zum Beispiel Wasser oder Tee. Tees liefern dabei nicht nur Flüssigkeit, sondern helfen auch, Hals und Rachen zu beruhigen. Besonders geeignet sind Thymian, Spitzwegerich oder Salbei, aber auch Ingwer, Fenchel und Anis. Vitamin C reiche Früchte in Tees sind weniger wirksam, da Vitamin C hitzeempfindlich ist und durch kochendes Wasser fast ganz zerstört wird. So verkürzt z.B. ein Zitronentee die Krankheitsdauer gegebenenfalls nur minimal.

Inhalieren - Warme Dämpfe helfen, die Atemwege zu befeuchten und von Schleim zu befreien. Inhalieren kann man zum Beispiel mit einem Aufguss aus Kamillenblüten (wirkt entzündungshemmend), Thymianblättern (löst den Schleim) oder

ätherischen Ölen mit Eukalyptus, Pfefferminze und Menthol (keimtötend). Die getrockneten Pflanzen in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen bzw. ein paar Tropfen Öl in eine Schüssel mit heißem Wasser geben. Dann beugt man sich über das Wasser und atmet den Dampf ein. Um die Wirkung zu verstärken, kann man zusätzlich ein Handtuch über Schüssel und Kopf legen.

Spülen - Das erste Mal kostet es vielleicht noch ein bisschen Überwindung - aber eine Nasenspülung hilft wirklich, wenn man die Nase gestrichen voll hat. Und vielleicht sogar vorbeugend: In einer Untersuchung der Hochschule Hannover hatten Menschen, die sechs Wochen lang täglich spülten, deutlich seltener Schnupfen. Also, geben Sie sich einen Ruck und legen Sie los! Besonders gut und schonend für eine Nasenspülung ist eine 0,9-prozentige Kochsalzlösung

IHR PERSÖNLICHES ZIEL - STRESS REDUZIEREN

Mit Pilates gegen Stress - Pilatetraining ist weder anstrengend, noch schweißtreibend, noch erfordert es viele Umstände. um seine eigene körperliche Verfassung zu verbessern. Mittlerweile ist das Pilates-Training weltweit anerkannt und für viele ein beliebtes Fitness-Workout. Ziel der sanften Ganzkörperübungen ist es, die Funktionen der Wirbelsäule als tragendes System zu stärken – für ein gutes Körpergefühl und den inneren Ausgleich. Eine Gymnastik- oder Yogamatte und bequeme Kleidung, mehr braucht es nicht, um Pilates richtig auszuführen.

Pilates zum Stressabbau - Führt man regelmäßig Pilatesübungen durch, so merkt man bald, dass man sich die ruhige und besonnene Art und Weise zu atmen allmählich angewöhnt. Ein ganzheitliches Pilatetraining fördert außerdem das Wohlbefinden und sorgt somit für Einklang zwischen Körper und Geist. Die Arbeit wirkt plötzlich nicht mehr so stressig, schwere Aufgaben werden leichter und schneller erledigt. Gerade bei einem stressigen Alltag ist Pilates die ideale Methode, um zu sich selbst zu finden, seinen Körper zu stärken und den Geist anzuregen. Für ein erfolgreiches und effektives Pilatetraining belegen Einsteiger und Unsichere belegen am besten einen Anfängerkurs.

Wie sollte ein effektives Pilatetraining aufgebaut sein? Nach den anfänglichen Entspannungs- und Atemübungen folgen verschiedene Serien, die sich auf bestimmte Körperregionen spezialisieren. Meist wird mit dem Training der Bauchmuskeln begonnen. Darauf folgt eine Serie von Übungen, die sich speziell auf die Beine und den Po, aber auch die Arme und den Rücken konzentrieren. Zu Anfang sollte man sich bewusst werden, ob man den gesamten Körper oder nur bestimmte Körperregionen mit dem Pilatetraining kräftigen und trainieren möchte. Ein ganzheitliches Training wird empfohlen, insbesondere, da man sich danach wirklich „rundum“ wohlfühlen kann.