

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 - FITNESS

von Micha Ostergaard
Olympiaschwimmerin

Machen Sie Ihren Plan zum Erfolg! "Who fails to plan is planning to fail", sagte Winston Churchill zu Zeiten des 2. Weltkrieges. Ich muss ihm hiermit zustimmen. Wer keinen gezielten Plan hat seine Ausdauer, Kraft, Ernährung, Familienleben und Business zu verbessern, erreicht leider ganz selten seine Ziele. Ein wichtiges Ziel wird fast nie durch Zufall erreicht. Um das Ziel zu erreichen, muss der Weg dahin ausführlich geplant werden. Nehmen Sie sich an einem bestimmten Tag 1-2 Stunden Zeit, um Ihren gewünschten Erfolg zu planen. Schreiben Sie sich Ihre konkreten Ziele so genau wie möglich auf, egal ob im Fitness-, Ernährungs-, Business-Bereich. Diese Liste kann noch, und sollte noch, mehrere Punkte beinhalten.

Ziel: Einen Marathon laufen

Zeit bis zum Ziel: 8 Monate

Wieviele Stunden pro Woche? 8 – 10 Stunden

Warum ist dieses Ziel so wichtig? Man möchte sich selbst beweisen, dass man durchhalten und somit ein gesetztes Ziel erreichen kann. Aufgeben kann jeder! Ein Marathon ist für viele eine ultimative Traum-Leistung.

Brauche ich Hilfe um mein Ziel zu erreichen? Es ist ratsam einen personal Trainer zu kontaktieren oder sich ausreichend anderweitig zu erkundigen um eine professionelle Planung und laufendes Feedback zu erhalten. Desweiteren sollte man seinem Umfeld deutlich sein Ziel zu erklären und um Unterstützung bitten.

Wie soll die Ernährung gestaltet sein? Die Ernährung sollte weiterhin vielfältig gestaltet sein. Viel Gemüse und Salat, dazu ausreichend Eiweiß und Kohlenhydratquellen aus Vollkorn.

Gibt es in meinem Plan Ausnahmen? Ja, gönnen Sie sich etwas, zum Beispiel im Urlaub. Da können Sie das Leben genießen, aber trotzdem weiterhin ein gesetztes Fitness Ziel (z.B. 4 Stunden Sport pro Woche) absolvieren.

Tipp: Jeden Tag, an dem Sie alles genau nach dem Plan absolviert haben, setzen Sie ein Kreuz in den Kalender. Tag nach Tag werden Sie sehen, wie viele Kreuze langsam eine Kette bilden. Jetzt wird es plötzlich Ihre Aufgabe, diese Kette nicht zu zerstören

IHRE UNTERSTÜTZUNG IM FEBRUAR

Diese Tipps, Tricks und Rezepte begleiten Sie monatlich per E-Mail, abgestimmt auf Ihre persönlichen Ziele. Der Purmeo Health Coach hilft Ihnen mit Tipps und Tricks, wie Ihr Leben gesünder und genussvoller werden kann. Wie die Purmeo Box, ist die Beratung im Health Coach persönlich auf Sie zugeschnitten und passt sich immer genau an Sie und Ihren Bedarf an.



Micha Ostergaard, Olympiaschwimmerin

Micha ist Purmeo Kundin von der ersten Stunde an und unterstützt das Team tatkräftig durch fachkundige Fitness- und Ernährungstipps.