



- Härten Sie sich ab: Starten Sie mit Wechselduschen in den Tag - 30 Sekunden warm, 5 Sekunden kalt. Wichtig: Hören Sie immer kalt auf.
- Ein Frühstück mit frisch gepresstem Saft aus 3 Orangen, Vollkornmüsli und Joghurt versorgt Sie mit Ihrem Tagesbedarf von 100 mg Vitamin C, außerdem mit Mineralien und Spurenelementen; die Milchsäurebakterien im Joghurt unterstützen Ihr wichtigstes Immunsystem - den Darm.
- Setzen Sie viel Gemüse und Obst, Vollkorn- und magere Milchprodukte auf den Speisezettel. Reichern Sie Salate mit hochwertigem Weizenkeim- oder Olivenöl an, und geben Sie frische Kräuter als zusätzlichen Vitaminstoß dazu.
- Überheizen Sie Ihre Räume nicht, und lüften Sie regelmäßig.
- Tägliche Spülungen mit Salzwasser schwemmen Bakterien und Viren aus Ihrer Nase und stärken die natürliche Schutzfunktion der Nasenschleimhäute (lösen Sie dazu 1 TL Kochsalz in 1 l warmem Wasser auf; saugen Sie dann mit einem Nasenloch ca. 125 ml der Lösung auf, und lassen Sie sie durch das andere Loch wieder herauslaufen; wiederholen Sie dies mit dem anderen Nasenloch – am besten geht dies mit einer Nasendusche oder -kanne (Drogerie oder Apotheke, ca. 11 Euro). Alternative: salzhaltiges Nasenspray (Apotheke, ca. 5 Euro).
- Achten Sie auf Hygiene: Waschen Sie sich regelmäßig die Hände (eine Studie unter US-Soldaten hat ergeben, dass 5-mal tägliches Händewaschen die Rate von Atemwegserkrankungen um 45 % senkt).
- Tanken Sie Tageslicht: Gehen Sie täglich 30 Minuten ins Freie. Selbst bei bedecktem Himmel nehmen Sie noch 1.500 Lux auf. Ihr Immunsystem wird so auch an trüben Tagen gestärkt.
- Meiden Sie Stress: Nehmen Sie abends öfter ein entspannendes (Aroma-)Bad, oder gehen Sie in die Sauna.
- Tun Sie etwas gegen kalte Füße. Sie sind nicht nur unangenehm - sie sorgen auch dafür, dass der Körper die Durchblutung drosselt. Das hilft Ihnen: Rubbeln Sie die Füße mit einer Naturbürste kräftig ab - immer von den Zehen zum Knöchel hin arbeiten; oder massieren Sie sie von den Zehen zur Ferse hin gut durch. Tragen Sie Wollsocken, oder benutzen Sie Einlegesohlen aus Lammfell.
- Lindern Sie Erkältungssymptome durch die Einnahme von Acetylsalicylsäure, z. B. Aspirin.
- Bekämpfen Sie leichte bis mittlere Depressionen mit Johanniskraut. Es wirkt ebenso gut wie chemische Medikamente - ohne die Gefahr, dass der Patient süchtig wird (Vorsicht: Bei Einnahme von Johanniskraut kann es zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten z. B. Entzündungshemmern oder Blutgerinnungshemmern, kommen).
- Achten Sie auf einen strukturierten, geregelten Tagesablauf, der Ihrem Biorhythmus entspricht. Stehen Sie z. B. stets zur gleichen Zeit auf, auch am Wochenende. Planen Sie angenehme Rituale in den Tag ein, z. B. Ihre Lieblingsfernsehsendung oder Treffen mit Freunden.
- Lächeln Sie: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich unsere Laune automatisch bessert, wenn wir die Mundwinkel hochziehen - auch wenn uns eigentlich nicht danach ist.