

Liebe Kundinnen und Kunden
Interessentinnen und Interessenten

Die Schweiz steckt mitten in der winterlichen Grippe-Epidemie. Oft ist es NUR eine Erkältung, was aber für den Betroffenen nicht weniger belastend und unangenehm ist.

Vorbeugen ist besser als heilen.

Der beste Weg, gesund und fit durch den Winter zu kommen, ist die richtige Vorbeugung. Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft und kleiden Sie sich möglichst warm. Achten Sie auch besonders auf warmes Schuhwerk, denn kalte Füsse können schnell mal zu einer Erkältung führen. Sorgen Sie sich ausserdem um eine moderate, aber nicht zu warme Innentemperatur. 20 bis 22 Grad sind in der Regel optimal. Regelmässiges Stosslüften sorgt für ausreichenden Luftaustausch und lässt die Räume nicht zu sehr auskühlen. Wechselduschen am Morgen oder regelmässige Saunagänge sind eine weitere gute Möglichkeit, das Immunsystem fit zu machen. Trinken Sie genügend, um die Schleimhäute feucht zu halten. Sehr zu empfehlen ist selbstgemachter Ingwertee (Ingwer schälen, klein schneiden und gut 15 Min. kochen lassen, ev. Zitronensaft zufügen). Ingwer ist eines der wirkungsvollsten Pflanzen, um die Schleimhäute zu stabilisieren.

Die richtige Ernährung stärkt Körper, Geist und Seele.

Generell gilt: ausgewogen, natürlich und möglichst individuell sollte die Ernährung sein. Dann ist der Körper optimal versorgt und die Immunabwehr läuft auf Hochtouren. Wählen Sie bevorzugt frische Lebensmittel, allen voran Gemüse. Nutzen Sie dabei die Vielfalt unserer heimischen Kohlsorten. Diese enthalten besonders viel Vitamin C. Und denken Sie daran, Vitaminpräparate ersetzen keine gesunde nährstoffreiche Ernährung - sie sind nur Notlösungen. Vitamine sind meist künstlich hergestellt, da die Präparate wegen der kleinen Ausbeute aus Naturprodukten sonst viel zu teuer würden. Lieber eine ganze Orange als "frischgepressten" Orangensaft, aber er ist immer noch besser als Vitamin-C-Präparate. Orangen gelten natürlich nur, wenn Sie auf Ihrer Liste sind, sonst halten Sie sich an die Früchte auf Ihrer Liste. Und NIE Früchte allein essen oder Saft trinken. Tipp: Kochen Sie doch mal zusammen in netter Gesellschaft! Wissenschaftlich ist bewiesen, dass viele Sozialkontakte auch die Lebensfreude und das Immunsystem fördern.

Erste Hilfe bei Erkältungssymptomen.

Machen sich doch mal erste Erkältungssymptome bemerkbar, dann hilft am besten Entspannung und eine heisse Tasse Tee. Geeignet sind hier beispielsweise Thymiantee bei Husten und Salbeitee bei entzündlichen Prozessen. Holunderblüten, Lindenblüten und Weidenrinde wirken als Teeaufguss fiebersenkend.

Bei verstopfter Nase helfen Nasensprays mit Meerwasser zum Befeuchten und Reinigen die Schleimhäute. Zum Inhalieren eignen sich Kochsalz- oder Meersalz-Lösungen. Für Kinder bietet sich zur nächtlichen Beruhigung Lavendelöl an - als Wickel um den Körper kann dies den Schlaf mild fördern.

Verzichten Sie möglichst auf Süssigkeiten oder Fertiggerichte und bevorzugen Sie stattdessen lieber leichte und möglichst frische und vitaminreiche Kost. Hilfreich ist auch die klassische Hühnerbrühe aus Omas Zeit oder eine schmackhafte Gemüsesuppe.

Katharina Hasler

PS. Lesen Sie den angehängten Artikel: Quark macht stark!

Quark macht stark

Quark enthält wichtige Bausteine für den Zellstoffwechsel. Er liefert viele schwefelhaltige Aminosäuren und ist der ideale Bindungspartner für essentielle Fettsäuren. Frau Dr. Budwig hat dies, in der Auswahl der Lebensmittel für die Öl-Eiweiß-Kost, stets berücksichtigt.

Quark wird auch als Weichkäse, Topfen oder Schotten bezeichnet. Entrahmter Milch werden Milchsäurebakterien und/oder Lab zugegeben, die sie gerinnen lässt. Nach einiger Zeit entwickelt sich neben dem festen Bestandteil Quark die flüssige Molke. Die Basis dafür können Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch sein. In dem individuellen Ernährungsprogramm von gesund & aktiv finden Sie die zu Ihrem Stoffwechsel passende Milchsorten.

Quark regeneriert den Stoffwechsel noch besser, wenn die richtigen Fettsäuren dazu kommen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, insbesondere die Linolsäure, oder auch Omega-3-Fettsäure genannt, haben eine heilende Wirkung. Leinöl hat einen großen Anteil dieser Linolsäure. Da es schnell oxidiert, sollte Leinöl möglichst immer frisch gepresst zur Anwendung kommen.

Omega-3 zieht sich durch unser Leben, es lässt uns fühlen und denken. Diese Fettsäure fördert die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem. Für die von Frau Dr. Budwig empfohlene Leinöl-Quark-Therapie bei Krebsleiden gibt es in der evidenzbasierten Medizin keine Daten, wohl aber viele Hinweise für die entzündungshemmende Wirkung der Omega-3-Fettsäure.

Viele Autoimmunerkrankungen sind durch chronische Entzündungen entstanden, wie z. B. die rheumatoide Arthritis, Morbus Crohn, Hashimotothyreoditis oder auch die multiple Sklerose. Die klassische Therapie der Schulmedizin ist die Unterdrückung des Geschehens mit Kortikoiden oder anderen Immunsuppressiva, um das überschießende Immunsystem zu bremsen. Das hat oftmals viele Nebenwirkungen. Eine omega-3-reiche Ernährung schafft für Betroffene auf jeden Fall eine Erleichterung des Geschehens.

Neueste Studien zum Thema Alzheimer kommen zu einem interessanten Ergebnis: Die Omega-3-Konzentration in Blut und Hirn ist bei Alzheimer-Patienten wesentlich geringer als bei Gesunden! Das wurde wissenschaftlich nachgewiesen.

Dabei hat insbesondere das Gehirn einen enormen Bedarf: Die gesunde Fettsäure macht bis zu 60 Prozent unserer Nervenzellwände aus. Diese Tatsache legt die Vermutung nahe, dass eine ausreichende Zufuhr an Omega-3 vor Alzheimer schützen kann. Und tatsächlich mehren sich aus Sicht der medizinischen Forschung die Hinweise: Die verstärkte Aufnahme von Omega-3 senkt die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken.

Verbinden wir nun die schwefelhaltigen Aminosäuren vom Quark mit dem omega-3-haltigen Leinöl, so bekommen wir ein wahres Wunderwerk der Natur.

In den Frühstücksvorschlägen des Ernährungsplans finden Sie den für Ihren Stoffwechsel geeigneten Quark und die optimalen Obst- und Getreidesorten. In Verbindung mit frischem Leinöl schaffen Sie sich einen vitalen Tagesstart und unterstützen die Gesundung Ihres Stoffwechsels.

Menschen, die unter einer akuten Entzündung oder Allergie leiden, können die Leinöl-Quark-Mischung für einen begrenzten Zeitraum (6 bis 8 Wochen) zweimal täglich als Hauptmahlzeit zu sich nehmen. Mittags und abends kann die Leinöl-Quark-Mischung auch mit rohem oder gekochtem Gemüse kombiniert werden. Der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Wählen Sie dazu die Nahrungsmittel aus Ihrem Ernährungsprogramm. Sie können sicher sein, dass diese Nahrungsmittel zu Ihrem Stoffwechsel passen.

