

Auf einen Walk im Dezember 2020

Die Frage, die fast alle in diesen Tagen bewegt, lautet: „Was kann ich tun, damit ich mich nicht anstecke und an Covid 19 erkranke?“

Die Antwort ist relativ einfach! Ich muss selbst aktiv etwas für meine Gesundheit tun!

Hierzu möchte ich inspirieren und Mut machen!

Gesundheit fällt nicht einfach vom Himmel, manchmal wird sie auch als Geschenk bezeichnet, doch um sie zu erhalten und zu behalten, muss ich mich um sie kümmern.

Unser Körper besitzt mehrere Systeme, die uns am Leben halten. Alle haben von dem Herz-Kreislaufsystem gehört, vielen ist auch das Nervensystem vertraut. Das Immunsystem ist bei vielen erst seit der Coronapandemie in den Focus gerückt.

Doch dieses Immunsystem ist maßgeblich dafür verantwortlich, dass unser Körper mit Viren und anderen Krankheitserregern fertig wird. Ist es jedoch geschwächt, haben krankmachende Viren und Bakterien leichtes Spiel. Ich muss also alles daran setzen mein Immunsystem zu unterstützen, indem ich auf einen gesunden Lebensstil achte.

Hierzu gehört in erster Linie Bewegung. Ausdauersportarten wie z.B. Laufen und Nordic Walking sind hervorragend dazu geeignet, den Körper „in Schwung“ zu bringen (siehe Coronabrief auf der homepage).

Zu einem gesunden Lebensstil gehört an zweiter Stelle gesunde Ernährung. „Man ist, was man isst!“ – auf diese einfache Formel könnte man es zusammenfassen. Genauer gesagt, geht es darum, dass unser Körper den passenden „Kraftstoff“ benötigt. Hierzu gehören z.B. Gemüse und frisches Obst. Sie liefern viele wichtige Nährstoffe, Vitamine und Ballaststoffe für Darm und Darmflora. Zudem enthalten sie Antioxidanten, die das Immunsystem entlasten. Besonders gut für die Immunabwehr sind z.B. Brokkoli, Hülsenfrüchte, Zitrusfrüchte und Nüsse. Wer sich abwechslungsreich und gesund ernährt, benötigt keine zusätzlichen Nahrungsergänzungsmittel.

Wie nach sportlicher Tätigkeit, so sollten wir unserem Körper Zeit für die Verdauung geben. Statt ständig Nahrung aufzunehmen, benötigt unser Körper Essenspausen. Sonst gerät das Immunsystem unter Dauerstress, denn es muss ja überprüfen, ob das, was „oben“ hereinkommt auch verdaut werden kann. In den Essenspausen kann der Körper Zellen reinigen und regenerieren. Statt Essenspause ist dem einen oder anderen Intervallfasten ein Begriff. Beim 16:8 -Fasten darf acht Stunden lang Essen aufgenommen werden, in den verbleibenden 16 Stunden nicht. Vier Stunden vor dem Schlafen und vier Stunden nach dem Aufstehen, hinzu kommt der Schlaf, so kommt man locker auf 16 Stunden. In den Essenspausen sind lediglich Mineralwasser, Tee oder ungesüßter Kaffee erlaubt.

Ein weiterer wichtiger Faktor, sein Immunsystem zu unterstützen, ist auf genug Schlaf zu achten. Und wer morgens unter der Dusche steht, kann mit Wechselduschen das vegetative Nervensystem stimulieren. Beim Duschen warmes und kaltes Wasser abwechselnd einstellen. Die Prozedur mit kaltem Wasser beenden. So trainiert man seine Immunabwehr!

Zum Schluss noch eine gute Nachricht: Ich darf und soll auch genießen! Denn wer nicht genießt, wird ungenießbar! Entspannen und zuversichtlich bleiben, so komme ich gut durch die Coronazeit!

Bis bald, wenn es wieder heißt: Auf einen Walk mit Martin!