

FOCUS

TOP

KURORT

2021

2022

BAD
PYRMONT

Stärke dein Immunsystem

Gesund und fit durchs Leben

© Niedersächsisches Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH_09/2022_Bildnachweis: Umschlag: Titel „iStock (Wavebreakmedia)“, Seite 3; iStock (Genadijs Strians); Seite 4; iStock (Prostock-Studio); Seite 7; iStock (AntonioGuillen); Seite 8; Staatsbad Pyrmont; Seite 10; iStock (chengyuzheng); Seite 11; iStock (los_angeles); Seite 12; iStock (fabotofigital); Seite 14; iStock (Martini Keller); Seite 18; iStock (AlessandroPiro); Seite 21; Staatsbad Pyrmont; Seite 23; iStock (Borut Trdnina, FatCamera, Loron); Christian Wyrwa; Seite 25; Staatsbad Pyrmont; Seite 26; Christian Wyrwa. Änderungen vorbehalten.



Niedersächsisches Staatsbad
Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH
Heiligenangerstraße 6
31812 Bad Pyrmont
Telefon 05281 15-1515
info@staatsbad-pyrmont.de

staatsbad-pyrmont.de




STAATSBAD PYRMONT
Gesundheit und Lebensfreude

Inhalt

Gesund und Fit: Die Ernährung spielt mit	4
Vitamin C und Vitamin D Zwei essentielle Vitamine helfen dabei Ihr Immunsystem zu stärken	6
Gesund und fit mit Zink, einem lebenswichtigen Mineralstoff	8
Die Wunderknolle Ingwer für ein starkes Immunsystem	10
Das heimische Superfood: Sommerzeit ist Beerenzeit	12
Wildkräuter bringen Geschmack ins Essen – wie z. B. Bärlauch, ein Heilmittel aus der Natur ...	14
Immunstopp: Ewilpa®! Kennen Sie schon den essbaren Wildpflanzenpark in Bad Pyrmont?	15
Resilienz Zauberwort für Führungskräfte und Lebenshilfe für jedermann	16
Schlafhygiene Gesunder Schlaf – Gesunder Körper	18
Die Atmung und das vegetative Nervensystem	20
Ausdauersport	22
Hydrotherapie Wassertreten und Co. als natürliches Heilmittel ...	24
Gesundheitsförderndes Saunieren: Natürlich in der HUFELAND Terme.....	26

Liebe Gäste und Bürger*innen

Unser Körper ist das reinste Wunderwerk. Er produziert Energie für tägliche körperliche und geistige Hochleistungen. Er speichert Wärme, damit wir nicht gleich frieren, wenn es draußen mal kälter ist. Er ist ein Verteidigungswerk gegen zahlreiche Eindringlinge wie Viren und Bakterien. Doch, anstatt unseren Körper dabei zu unterstützen, machen wir es ihm oft schwer. Die Fast Food Ernährung von gestern an der Autobahn, die drei Gläser zu viel von der schönen Party am Wochenende, die täglichen Süßigkeiten zwischendurch, die Nacht ohne Schlaf, weil wieder einmal im Kopf sich die Probleme drehten. Kennen Sie das?

So manches Mal muten wir unserem Körper außerordentlich viel zu, und er gibt trotzdem jeden Tag sein Bestes, um unser Verhalten immer wieder auszugleichen und uns mit einer funktionierenden Verdauung und einem starken Immunsystem auszustatten. Dabei könnten wir diesem einmaligen Wunderwerk täglich auf die unterschiedlichste Art und Weise helfen. So hat Ihr Körper es leichter seine vielfältigen Aufgaben zu erfüllen und kann uns optimal durch das Leben tragen.

Wir geben Ihnen hier Tipps, Ideen und Anregungen, wie Sie aktiv Ihren Körper bei seinen vielfältigen Aufgaben helfen können. Als Gegenleistung wird Ihr Immunsystem gestärkt, Ihre geistige Leistungskraft verbessert und Sie fühlen sich rundum wohl.

Wenn Sie weitere Anregungen, Expertenwissen und gezielte Gesundheitsangebote für Ihr Wohlbefinden suchen, dann ist das Team des Staatsbades Pyrmont mit seinen Physiotherapeuten, Ärzten und Ernährungsprofis gerne für Sie da.



Kontaktieren Sie uns unter
05281 15-1515 oder info@staatsbad-pyrmont.de



Gesund und fit – die Ernährung spielt mit!



Beim Thema Immunsystem denken wir alle in erster Linie an die Schlagworte „Vitamine“, „Obst & Gemüse“ und vor allem an die altbewährte Zitrone. Doch wenn wir genauer hinschauen, so lassen sich mehrere Vitamine, Mineralstoffe und Lebensmittel finden, die dem Immunsystem sehr dienlich sind. Nötig sind diese Inhaltsstoffe um die unterschiedlichen Immunzellen zu bilden, zu aktivieren oder eben um gezielt gegen Erreger vorgehen zu können. Im Folgenden gibt es einen kleinen Überblick über ein paar wichtige Immunhelfer.

Vitamin A

Auch Vitamin A ist den meisten mit seiner Funktion für das Auge bereits bekannt. Aber auch beim Thema Immunsystem hilft Vitamin A unserem Körper die Schleimhäute in der Nase und im Rachen gesund zu halten. Zu finden ist es in **grünen, roten, gelben Gemüse- und Obstsorten**. Aber Achtung, da Vitamin A ein fettlösliches Vitamin ist, sollte auch eine Fettquelle im Gericht enthalten sein.

Vitamin B6

Damit das Immunsystem kommunizieren kann, gibt es Immunbotenstoffe, welche zunächst gebildet werden müssen. Vitamin B6 regt die Bildung dieser Immunbotenstoffe an und ist in vielerlei Lebensmitteln enthalten wie **Fisch, Nüssen und in Hülsenfrüchten**. Geringere Menge liefern aber auch **Vollkornprodukte, Obst & Gemüse**.



Vitamin E

Damit unsere Abwehrzellen reifen können, benötigen wir Vitamin E, welches wir in **Eigelb, Pflanzenölen, Nüsse, Vollkorn** oder auch **Avocado** finden.

Folsäure

Neben den Vitaminen haben auch einige Mineralstoffe wichtige Aufgaben. So ist die Folsäure, die heutzutage für eine gesunde Schwangerschaft in aller Munde ist, auch wichtig für alle anderen. Denn Folsäure ist essentiell für jegliche Zellneubildungen und eben auch die immunspezifischen. Da Folsäure extrem hitze- und lichtempfindlich ist kommt es teilweise auch zu Mangelsituation, die beim Arzt gerne getestet werden darf. Generell ist Folsäure aber in diversen Lebensmitteln wie in **dunkelgrünem Blattgemüse, Erdnüssen, Soja, Orangensaft, Roggen und Weizen** zu finden.

Selen

Im Gegensatz zur Folsäure ist Selen ein Mineralstoff, der selten Gehör bekommt aber gerade für das Immunsystem durch seine antioxidative, antientzündliche Eigenschaft und aufgrund seiner Aufgabe zur Aktivierung der Immunzellen sehr wichtig ist. Eine gesunde Ernährung kann über **Fisch, Eiern, Fleisch, Vollkorn oder Nüssen aus Südamerika** (z. B. Paranuss) den Bedarf an Selen gut decken.

Omega 3 Fettsäuren

Auch die Auswahl der Fette beeinflusst unser Immunsystem, denn Omega 3 Fettsäuren sind Bestandteil in unseren Blutplättchen und in diversen Immunzellen. Durch die Aufnahme reduziert sich die Bildung zellschädigender Botenstoffe und die Produktion entzündungshemmender Signalstoffe steigt. All das bewirkt eine immunmodulatorische und entzündungshemmende Wirkung. Omega 3 Fettsäuren finden Sie unter anderen in **Walnüssen, Leinsamen und fettem Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering**.

Weitere Informationen zu natürlichen Immunboostern finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.



Vitamin C und Vitamin D

Zwei essentielle Vitamine helfen dabei Ihr Immunsystem zu stärken

Wenn wir von Vitamin C sprechen, so ist die sogenannte Ascorbinsäure gemeint. Diese Ascorbinsäure hat die Fähigkeit als Radikalfänger im Körper aktiv zu sein und somit potenziell giftige Substanzen zu verstoffwechseln, sodass diese ausgeschieden werden können. Darüber hinaus hilft Vitamin C auch andere für das Immunsystem wichtige Stoffe wiederherzustellen. Das ist z. B. die Regeneration von Vitamin E oder die Unterstützung im Eiweißstoffwechsel. Die Vitamin C Zufuhr ist also für das Immunsystem unerlässlich! Generell ist der Bedarf gut über eine abwechslungsreiche Ernährung zu decken. Allerdings zeigen Untersuchungen, dass vor allem Raucher, Senioren, Personen mit einer obst- und gemüsearmen Kost, Alkoholiker oder Patienten mit Magen-Darm-Erkrankungen besonders auf die Vitamin C Zufuhr achten sollten.

Wie kann ich meinen Bedarf an Vitamin C ausreichend decken?

Ein hoher Gehalt an Vitamin C ist nicht nur in der bekannten Zitrone und Orange zu finden. Tatsächlich gibt es aber auch andere Obst und Gemüsesorten, die den Zitrusfrüchten Konkurrenz im Vitamin C Gehalt machen. So decken Sie mit einer Portion Paprika (150 g) nahezu den doppelten Tagesbedarf an Vitamin C. Mit einem Glas Orangensaft (200 ml) allerdings nur die Hälfte des Bedarfs. Zu den Vitamin-C-reichsten Lebensmitteln zählen die Johannisbeere, die Paprika, die Erdbeeren, die Grapefruit und auch Kohlgemüse. Generell enthalten aber nahezu alle Gemüse- und Obstsorten Vitamin C. Wichtig bleibt daher täglich eine bunte Auswahl zu treffen.

Der kostenlose Immunbooster – was hat es mit dem Vitamin D auf sich?

Die Sonne strahlt vom Himmel und somit bietet ein Aufenthalt im Freien die Möglichkeit, unsere Vitamin D Depots aufzufüllen. Die Forschung veröffentlicht regelmäßig neue Studien und Erkenntnisse über die Wirkweisen dieses Vitamins. Es soll die

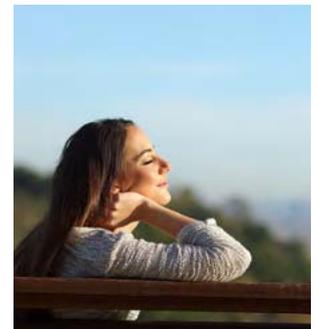


Insulinresistenz verbessern sowie den Knochenstoffwechsel und auch das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Und vor allem ist seine positive Wirkung auf unser Immunsystem interessant. Denn Vitamin D unterstützt die angeborene Immunität durch die Bildung von antimikrobiell wirkenden Substanzen und hat vielerlei Funktionen im erworbenen Immunsystem für die Lymphozyten.

Per Definition ist Vitamin D eigentlich kein Vitamin, sondern vielmehr ein Hormon, denn Vitamine können wir nicht selbst herstellen – Vitamin D aber schon. Und zwar wird Vitamin D in unserem Körper aus Cholesterin gebildet. Unter der Haut entsteht nach weiteren chemischen Umbauten am Ende die wirksame Form des Vitamin D, nämlich Cholecalciferol.

Doch so einfach ist es leider nicht! Beeinflusst wird die Bildungsrate von verschiedenen Parametern, wie steigendes Alter, Nutzung von Sonnencreme, Tageszeit, Hautpigmentierung, aber auch durch Bedecken der Haut mit Kleidung. So zeigt es sich, dass nur zwischen März und Oktober die Sonneneinstrahlung in deutschen Breitengraden ausreicht, um die körpereigene Bildung zu ermöglichen. In den Sommermonaten ist es empfehlenswert, zwischen zwei- bis dreimal pro Woche mit unbedecktem Gesicht, Hände und Armen und auch ohne Sonnenschutz in der Sonne zu verweilen, um so einen Vitamin-D-Vorrat für den Winter aufzubauen. Damit Sie keinen Sonnenbrand erleiden, sollten Sie sich aber nur bis maximal 30 Minuten ohne Sonnenschutz der freien Sonne aussetzen!

Nutzen Sie also das schöne Wetter, um Vitamin D zu tanken und so ihr Immunsystem in vielerlei Hinsicht zu stärken. Denn über die Ernährung allein ist Vitamin D nicht zu decken, da es nur in geringen Mengen in Pilzen, Fettfisch und Eiern enthalten ist.





Gesund und fit mit Zink, einem lebenswichtigen Mineralstoff

„An Apple a day keeps the doctor away“, so kennt man das Sprichwort. Zu Deutsch: „Ein Apfel pro Tag erspart den Arzt.“ Doch wie viel Wahrheit steckt dahinter?

Neben Vitaminen benötigen wir auch Mineralstoffe wie Zink.

Zweifelsfrei sind in Obst und Gemüse wertvolle Vitamine, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Ballaststoffe enthalten, die den Grundstein der gesunden Ernährung bilden. Für ein gutes Immunsystem bedarf es hingegen noch mehr: Der Körper benötigt reichlich Mineralstoffe. Ein lebenswichtiger und daher besonders hervorzuheben, ist Zink. Doch warum ist gerade dieser Mineralstoff entscheidend?



Für unser Immunsystem ist Zink von Nöten, weil er Bestandteil von zahlreichen Enzymen und Proteinen ist. Unser Körper nutzt sie anteilig, um eine Vielzahl wichtiger Reaktionen aufrechtzuerhalten und zu steuern. Hierzu zählen beispielsweise das **Zellwachstum** oder die **Wundheilung**. Aber auch durch seine antioxidative Wirkung empfiehlt sich Zink. Studien haben sogar gezeigt, dass eine kurzfristige Supplementation von Zink eine Erkältung verkürzen kann. Wichtig ist es aber Zink nicht langfristig ohne eine Verordnung oder einen diagnostizierten Mangel zusätzlich einzunehmen, sondern Zink lediglich über 2 Tage einzunehmen, um nicht in eine gefährliche Überdosierung zu geraten. Denn natürlicherweise finden wir Zink auch in unserer täglichen Nahrung!



Zink kann, genau wie Vitamine, nicht selbst vom Körper gebildet und zusätzlich nur in kaum relevanten Mengen gespeichert werden. Um einem Mangel vorzubeugen, benötigt der Körper eine regelmäßige Zufuhr. Rinder- und Schweinefleisch, aber auch Käse, Milch und Eier sind gute Zinklieferanten. Die Grundlage für die Zufuhr sollte aber – unter anderem aus ökologischen und gesundheitlichen Gründen – über pflanzliche Lebensmittel geschehen. Hier gibt es gute Nachrichten: Weizen- und Roggenkeimlinge enthalten reichlich Zink, ebenso wie Cashewkerne und Pekannüsse. Die Keimlinge und Nüsse ergänzen wunderbar jedes Müsli.

Möchten Sie eine neue Speise mit Cashewkernen ausprobieren um mehr Zink aufzunehmen? Testen Sie doch einmal dieses leckere Pfannengericht. Wir wünschen guten Appetit!

Gemüsepfanne in Cashewsahne

Zutaten (für 1 Person):

- 150 g Gemüse Ihrer Wahl, gut geeignet ist z. B. Kohlrabi
- 15 g Cashewkerne
- ½ TL Gemüsebrühe
- 75 g Wasser und etwas mehr zum Dünsten
- Basilikum nach Geschmack

1. Gemüse schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Wasser dünsten.
Hinweis: Das Gemüse sollte nach dem Dünsten noch bissfest sein.
2. Cashewkerne in 75 g Wasser geben, pürieren und Gemüsebrühe hinzugeben.
3. Die noch flüssige Mischung in eine Pfanne geben.
4. Kurz aufkochen.
5. Das fertige Gemüse zur angedickten „Sahne“ hinzugeben, mit Basilikum garnieren und servieren.
Dazu passt z. B. Wildreis.



Die Wunderknolle Ingwer für ein starkes Immunsystem.

Ingwer ist kaum wegzudenken aus der asiatischen Küche. Viele Suppen oder Currys werden mit Ingwer zubereitet und geben dem Gericht durch die Inhaltsstoffe des Ingwers Schärfe. Im Ingwer stecken nämlich die Scharfstoffe beziehungsweise ätherischen Öle **Gingerole**, **Shogaole** und **Zingerone**. Diese Stoffe sind dafür verantwortlich, dass uns warm wird und die Durchblutung gefördert wird.



Ingwer gehört zur botanischen Familie der Ingwergewächse. Somit ist er mit anderen Gewürzen wie Kurkuma, Kardamom und Galgant verwandt. Allen Gewürzen gemein ist ihre entzündliche Wirkung. Aber auch spezifisch gegen Viren kann Ingwer uns sehr gut unterstützen, da es virusstatisch wirkt und so die Vermehrung von Viren vermindern kann.

Ingwer kann vielfältig eingesetzt werden: im Tee, im Salatdressing, in Suppen oder Currys. Am besten wählt man Bio-Ingwer, da er noch reicher an wertvollen Substanzen ist. In der Praxis macht Ingwer nicht viel Arbeit, denn die Schale muss nicht zwingend entfernt werden. Es reicht, den Ingwer mit einer Gemüsebürste grob zu reinigen.



So machen Sie sich einen

Ingwer-Kurkuma Shot:

Zutaten in Bioqualität wählen:

1	Orange
50 g	Ingwer
1	Zitrone
1,5 TL	Kurkuma / oder 1 Kurkumawurzel
1 Prise	schwarzer Pfeffer
Wer mag:	1 TL Honig
100 ml	Wasser

1. Die Orangen schälen und in einen Mixer geben.
2. Mit einem Löffel die harten Stellen des Ingwers wegreiben und ihn grob schneiden.
3. Die Zitrone schälen, die Zitronenkerne entfernen und zu den übrigen Zutaten in den Mixer geben.
4. Die Kurkumawurzel oder den gemahlene Kurkuma mit dem Pfeffer, (dem Honig) und Wasser fein pürieren.
5. Die Shot-Mischung in ein Schraubglas abfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Ein Shot pro Tag reicht vollkommen aus.



Das heimische Superfood: Sommerzeit ist Beerenzeit!

Superfoods wie Açaí, Matcha oder Goji sind momentan stärker gefragt denn je. Der Grund: Sie sollen unser Immunsystem stärken und uns einen gesünderen Lebensstil ermöglichen. Dieses Ziel können wir aber auch mit heimischen Früchten erreichen.

Ein Blick auf den Saisonkalender zeigt, dass ab Mai die wohlschmeckenden Erdbeeren reif sind und gepflückt werden können. Im Juni folgt der Erntebeginn für Johannisbeeren, Heidelbeeren und Himbeeren.



Freuen können wir uns nicht nur, weil die Beeren pur, im Müsli, in Quarkspeisen und sogar im Salat gut schmecken, sondern auch, weil die kleinen Früchte förderlich für unsere Gesundheit sind.

Vor allem der hohe Ballaststoff ist als Inhaltsstoff der Beeren hervorzuheben, da dieser deutlich höher liegt als bei anderen Obstsorten. Ballaststoffe können nur über die Nahrung aufgenommen werden und sind die Grundlage für unser wichtigstes Immunorgan – unserem Darm – und sorgen für eine gesunde Darmflora.



Nach dem Verzehr von Beeren haben wir ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. 250 g Erdbeeren enthalten ähnlich viel Energie wie drei Stückchen Schokolade, sind jedoch gesünder und machen längerfristig satt. Der Genuss von Beeren kann uns dabei unterstützen, unser Normalgewicht zu erreichen oder zu halten.

Neben Ballaststoffen liefern die Früchte reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Anthozyane. Diese geben den Beeren ihre leuchtende Farbe. Forschungen zeigen, dass Anthozyane darüber hinaus eine **cholesterin-, blutzucker- und blutdrucksenkende Wirkung besitzen, sodass der Verzehr von Beeren ggf. das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindern kann.**

Dafür muss es nicht täglich eine Schale Erdbeeren sein, bereits mit einer Portion von 240 g dreimal wöchentlich und einer bedarfsgerechten Ernährungsweise können wir diese förderlichen Effekte erzielen. Beachtlich ist, dass diese Portionsmenge auch bereits den täglichen Bedarf an Vitamin C deckt. Auch wenn ein Vitamin-C-Mangel in Deutschland selten vorkommt, benötigen wir die Zufuhr für den Schutz der Körperzellen, zur Unterstützung des Immunsystems und der Verwertung pflanzlicher Eisenquellen.

Auf die leckeren Früchte können wir uns also nicht nur geschmacklich freuen, sondern auch im Hinblick auf unsere Gesundheit, der wir mit dem Genuss von Beeren wirklich etwas Gutes tun können.



Wildkräuter bringen Geschmack ins Essen – wie z. B. Bärlauch, ein Heilmittel aus der Natur?

Mit dem Frühling hat die Zeit begonnen, um Wildkräuter zu pflücken. Essbare Wildkräuter, wie Bärlauch, Brennnessel oder Giersch reichern die Speisen neben einem wunderbaren Aroma auch mit vielen gesundheitlichen Vorteilen an.

Auch wenn es wissenschaftlich noch keine Beweise gibt, so wird Bärlauch dennoch gerne als Heilmittel gegen Verdauungsstörungen, Erkältungen, Bronchitis, erhöhte Cholesterinwerte und Bluthochdruck eingesetzt. Abgesehen von dieser wertvollen Wirkung überzeugt Bärlauch auch im Geschmack. Neben der Gefahr den Bärlauch mit den giftigen Blättern von anderen Pflanzen zu verwechseln, ist es auch aus Naturschutzgründen sinnvoll die Bärlauchblätter lieber aus dem Bio- oder Gemüseladen zu kaufen.

Die Verwechslungsgefahr besteht, weil die Blätter Ähnlichkeit zum giftigen Aronstab, der Herbstzeitlosen oder auch zum Maiglöckchen haben. Drei einfache Tipps, um Bärlauch zu erkennen liegen zum einen in seinem unverkennbaren Geruch. Denn wenn Sie an den Oberflächen der Blätter von Bärlauch rubbeln, so kommt der bekannte Knoblauchgeruch zum Vorschein. Außerdem hat Bärlauch eine besondere Stielart und seine Blattunterseite ist matt.

Bärlauch passt sehr gut zu diversen Gerichten und bringt einen intensiven Knoblauchgeschmack in die Küche. Die grünen Blätter können eingesetzt werden, um Kräuterquarks, grüne Soße, Pestos, Suppen oder auch Salaten den nötigen Pfiff zu verleihen. Zu beachten gilt, dass er beim Erhitzen schnell sein Aroma verliert. Am besten geben Sie daher die geschnittenen Blätter erst kurz vor dem Servieren dazu oder wählen eine kalte Zubereitungsart.



Bärlauch Dip

Zutaten:

80 g Bärlauch
70 g Walnüsse oder Cashewnüsse
50 g Parmesan
100 ml Olivenöl,
Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Den Bärlauch waschen, Nüsse fein hacken, Parmesan fein reiben und alles in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren.

Immunstopp: Ewilpa®! Kennensie schon den Essbaren Wild- pflanzenpark in Bad Pyrmont?

Im historischen Bergkurpark befinden sich über 300 essbare Bäume und Sträucher sowie unzählige Wildstauden und Kräuter. Ein ca. drei Kilometer langer öffentlicher Themenweg führt Sie zu insgesamt 13 verschiedenen Stationen im Park.



Sie können eine große Vielfalt an essbaren Wildpflanzen kennenlernen, die mit dem Gang der Jahreszeiten natürlicherweise ihr Aussehen verändern. Bei den wilden Sammelmöglichkeiten herrscht somit ein ständiges Werden und Vergehen. Der Park dient nicht nur der Versorgung mit ehrlichen und hochwertigen Lebensmitteln, sondern ist auch ein Weg um Mensch und Natur wieder in Einklang zu bringen. Genießen Sie ganz in Ruhe einen Spaziergang im Ewilpa®, der gleichzeitig einen positiven Einfluss auf Ihr Immunsystem hat.



Resilienz – Zauberwort für Führungskräfte und Lebenshilfe für jedermann

„Resilienz erleichtert den Umgang mit Krisen und so auch mit Corona“, tönen die Gurus der Personalentwicklung. Doch was ist das, Resilienz? Und was hat das mit Corona zu tun?

Dazu ein kleines Gedankenexperiment: Sie sehen eine Baustelle. Dort muss ein 40 Kilogramm schwerer Sack Zement von A nach B getragen werden. Egal, ob das ein 105 kg schwerer, durchtrainierter Olympiasieger tut, oder eine 55 kg schwere Ballerina, das Gewicht, die Belastung ist für beide gleich hoch. 40 kg! Es erschließt sich dem Beobachter sofort, dass beide durch diese Belastung unterschiedlich stark beansprucht werden.

Das Bild überträgt die Psychologie auf seelische Belastungen. Es verdeutlicht, warum objektiv ähnliche seelische Päckchen bei verschiedenen Menschen zu ganz unterschiedlichen Beanspruchungen führen können. Die Menschen unterscheiden sich in ihrer psychischen Elastizität und Widerstandsfähigkeit. Was macht aber genau den Unterschied aus? Wie kann die persönliche Beanspruchung trotz hoher Belastung gering gehalten werden? Auf diese Fragen gibt die Theorie der Resilienz die Antworten.

Resilienz kennt drei Haltungen: **Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung**. Und sie kennt 4 Fähigkeitsfelder: **Selbstregulation, Verantwortung, Beziehung und Zukunft**. Je stärker diese Haltungen und Fähigkeiten ausgeprägt sind, desto leichter gelingt der Schwenk von „Glück haben“ auf „glücklich sein“! Wichtig ist es, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und erfolgreich in sich hineinzuhorchen. Was zählt wirklich? Ist meine Wahrnehmung der Situation auch für Dritte nachvollziehbar? Gibt es neben der Katastrophe auch Lösungen oder Neues? Geteiltes Leid ist halbes Leid! Mit wem kann ich mich beraten? Sprechen hilft! **Die 3 Fähigkeiten und 4 Haltungen der Resilienz sind zum Teil angeboren, aber alle aktiv trainierbar. Jeder kann also besser werden!**



Ein kleines Selbstcoaching können Sie gleich hier absolvieren. Versuchen Sie die folgenden 10 Regeln genau zu begreifen und ein Verständnis für jede Regel zu entwickeln. Bauen Sie sie in ihre eigenen Glaubenssätze ein.

- Regel 1:** Ich schätze das, was ich habe! Mein Glas ist halb voll! Immer!
- Regel 2:** Ich finde heraus, was ich genau brauche, um Probleme zu lösen! Ich bin dabei selbstkritisch und mache mir nichts vor! Jedenfalls nicht dauerhaft!
- Regel 3:** Ich konzentriere mich auf das, was ich kann! Weniger ist oft mehr!
- Regel 4:** Ich verschaffe mir Überblick und tue das Richtige richtig!
- Regel 5:** Ich kann einen Mann auf den Mond bringen und einen ganzen Büffel verspeisen! Aber nur Schritt für Schritt und Bissen für Bissen!
- Regel 6:** Ich glaube an mich selbst! Ich visualisiere laufend meine Ziele! Assoziiert, im Ablauf, morgens! Dissoziiert, beobachtend, abends!
- Regel 7:** Ich kontrolliere meine Gedanken und Gefühle! Haltung und Selbstkontrolle sind mir auch bei höchstem Stress wichtig! Dazu nutze ich die „4 mal 4 für 4“-Atemtechnik! Vier Minuten konzentriert Atmen. Jeder Atemzug dauert dabei 4 Sekunden, jeweils ein und aus.
- Regel 8:** Ich bestimme Ort und Zeit meiner Aktion selbst! Ggf. nehme ich Fahrt aus dem Schiff! Ich muss nicht auf alles sofort sichtbar reagieren!
- Regel 9:** Ich erfreue mich auch an kleinen Siegen! So stärke ich meine Moral.
- Regel 10:** Ich habe einen Fixpunkt, der mir Heimat und Bestimmung ist! Das stärkt meine Motivation.

Rufen Sie sich die Regeln und ihren Sinn für Sie ganz persönlich regelmäßig wieder ins Bewusstsein. Das wird ihre persönliche psychische Elastizität und Widerstandsfähigkeit sofort steigern. Vertiefend empfiehlt sich ein Resilienz-Training beim Staatsbad Pyrmont zu absolvieren.



Schlafhygiene

Gesunder Schlaf – Gesunder Körper

Wir Menschen verbringen annähernd ein Drittel unseres gesamten Lebens schlafend. Somit liegt es nahe, dass gesunder Schlaf wichtig für einen gesunden Körper ist. Er dient nicht nur der körperlichen und psychischen Erholung, es wird zudem das am Tag Erlebte verarbeitet und gefestigt und wichtige Stoffwechselprozesse finden statt. Auch für das in diesen Zeiten so bedeutsame Immunsystem stellt der Schlaf, insbesondere die Tiefschlafphasen, eine wichtige Voraussetzung dar.

Im Zusammenhang mit gesundem Schlaf wird häufig der Begriff „Schlafhygiene“ verwendet. Was genau bedeutet das?

Als Schlafhygiene werden bestimmte Verhaltensweisen bezeichnet, die erholsamen Schlaf ermöglichen und fördern und Schlafstörungen vorbeugen. Folgende Empfehlungen können dabei helfen, den eigenen Schlaf zu verbessern und den Körper in seiner Regeneration zu unterstützen:



Entgegen vieler landläufiger Mythen gibt es keine einheitliche Regel für die Dauer des Schlafes. Man hat ausreichend geschlafen, wenn man sich anschließend leistungsfähig und ausgeruht fühlt. Bei den meisten Menschen ist dies nach etwa 6 bis 7 Stunden der Fall. Regelmäßige Aufsteh- und Schlafenszeiten, eine angenehme Temperatur und ausreichend Belüftung helfen dabei, gesunden Schlaf zu fördern. Nickerchen am Tag sollten möglichst vermieden oder auf maximal 20 Minuten begrenzt werden, da sonst der Schlafdruck am Abend reduziert wird.



Ein gesunder Lebensstil, bei dem im besten Fall auf Koffein, Alkohol und Nikotin verzichtet wird, und Bewegung sowie gesunde Ernährung nicht zu kurz kommen, begünstigt guten Schlaf. Bitte achten Sie darauf: Sport und Mahlzeiten unmittelbar vor dem Zubettgehen können den Schlaf und die währenddessen ablaufenden Prozesse beeinträchtigen. Fördernd können Einschlafrituale wie Traumreisen sein oder sich angenehme Gedanken vor dem Einschlafen zu machen. Erinnerungen an schöne Erlebnisse oder an den letzten Urlaub inspirieren sicher auch den einen oder anderen Traum. Lassen Sie hierbei Ihrer Phantasie freien Lauf.

Wichtig ist die im Gehirn stattfindende Verknüpfung der Umgebung mit dem Schlaf. Besonders im Hinblick auf Schlafprobleme sollten die Empfehlungen berücksichtigt werden. Liegen wir häufig wach im Bett, grübeln und schauen vielleicht Fernsehen, verknüpft unser Gehirn das Bett mit Wachliegen und mit Grübeln.

Sollten Sie nicht schlafen können, ist es ratsam, das Bett zu verlassen und sich erst wieder hinzulegen, wenn Sie müde sind.

Dieses Vorgehen hilft dem Gehirn dafür zu sorgen, dass es uns in unserer Schlafumgebung leicht fällt, schnell und gut ein- und durchzuschlafen und damit diesen wichtigen Bestandteil unseres Lebens optimal zu gestalten.



Die Atmung und das vegetative Nervensystem

Eine Möglichkeit, das vegetative Nervensystem aktiv zu beruhigen, bietet die Art und Weise, wie wir ein- und ausatmen. Das erfolgt meist nur so nebenbei, aber der Atem ist nicht nur der essenziellste, lebenserhaltende Mechanismus, unser Atem ist auch ein wesentliches Instrument, um unser vegetatives Nervensystem zu beruhigen. Vom Prinzip her ist es ratsam, die Ausatmung gegenüber der Einatmung um das Doppelte zu verlängern.

Das kann jederzeit im Alltag geübt werden: Beim Spazierengehen, vor dem Einschlafen oder in der Schlange an der Kasse. Zwei Sekunden einatmen, vier Sekunden ausatmen oder drei Sekunden ein- und sechs Sekunden ausatmen. Jeweils einige Male wiederholen. Hier kann jeder für sich ausprobieren, was am besten funktioniert.

Eine weitere Übung ist die „Wechselatmung“. Sie hat eine beruhigende Wirkung und hilft, zu innerem Gleichgewicht, zu Ruhe und Kraft zu finden. Sie hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen, ist ein gutes Training für Herz und Kreislauf, eignet sich auch bei Allergien, Heuschnupfen, Asthma und wirkt vorbeugend gegen Erkältung. Wichtig ist auch hierbei, die Ausatmung doppelt so lang wie die Einatmung zu gestalten.

So funktioniert die „Mudra“

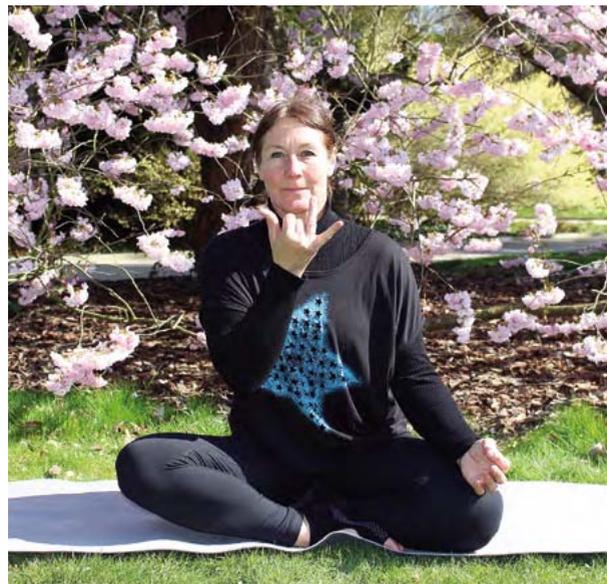
Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf eine weiche Unterlage. Die linke Hand ruht auf dem linken Knie, die Finger der rechten Hand legen Sie in ein sogenanntes „Mudra“. Zeigefinger und Mittelfinger sind dabei gebeugt und liegen in der Handinnenfläche, die anderen Finger sind ausgestreckt.

Führen Sie nun die rechte Hand zur Nase. Verschließen Sie mit Ihrem Daumen das rechte Nasenloch und atmen links ein (4 Sekunden). Verschließen Sie nun mit dem Ringfinger das linke



Nasenloch und öffnen dann das rechte Nasenloch und atmen rechts langsam und vollständig aus (8 Sekunden). Jetzt atmen Sie rechts ein (4 Sekunden), verschließen mit dem Daumen das rechte Nasenloch, öffnen das linke und atmen links langsam und vollständig aus (8 Sekunden).

Diese komplette Runde kann fünf bis sechs Mal wiederholt werden.



Jana Heller demonstriert die sogenannte „Mudra“.



Ausdauersport

„Wer rastet der rostet“ – ein Sprichwort, das wir sicher alle schon einmal gehört haben und in dem viel Wahrheit verborgen ist. Unser Körper ist auf lebenslange Aktivität ausgerichtet, nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Bezogen auf die körperliche Bewegung gibt es zwei gesundheitsorientierte Größen:

Ausdauer- und Krafttraining.

In diesem Artikel geht es vordergründig um Ausdauersport. Sportarten wie Laufen, Aquafitness, Radfahren, Skilanglauf, Schwimmen oder Nordic Walking, aber auch alltägliche Bewegungen wie Treppensteigen oder zur Arbeit gehen, tragen zur optimalen Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems bei.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Eine erhöhte Atemfrequenz ermöglicht eine optimale Sauerstoffversorgung unserer Organe und dient somit der Stabilisierung unseres Immunsystems. Durch eine verbesserte Durchblutung werden mehr Nährstoffe transportiert, Glückshormone ausgeschüttet und unser Wohlbefinden gesteigert. Die Versorgung des Körpers mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen ermöglicht eine Steigerung der Gedächtnisleistung, hilft bei der Stressbewältigung und erhöht die psychische Belastbarkeit. Zudem sind Ausdaueraktivitäten für alle Altersklassen und jeden Trainingszustand geeignet, da sie gelenkschonend sind, und im Tempo, der Steigung und Länge der Strecke variiert werden können.

Auch bestehende Risikofaktoren, wie beispielsweise Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Stress, können durch moderates Ausdauertraining minimiert werden. Der zusätzliche Energieverbrauch beim Ausdauersport kann zur Körpergewichtsreduktion führen, wodurch Bluthochdruck und die Blutfettwerte positiv beeinflusst werden.

Weitere nennenswerte Nebeneffekte sind die Risikosenkung eines Herzinfarktes- oder Schlaganfall, sowie Tumorerkrankungen und eine verbesserte Regenerationsfähigkeit.



Um die Gesundheit zu erhalten und umfassend zu fördern, spricht die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Erwachsene folgende Empfehlungen aus: Pro Woche sollten 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung bei moderater Belastung oder mindestens 75 Minuten mit erhöhter Intensität durchgeführt werden. Das entspricht beispielsweise 5 x 30 Minuten wöchentlich.

Die gute Nachricht ist, dass sich bei regelmäßigem Training bereits nach vier bis sechs Wochen deutliche Verbesserungen erkennen lassen. Probieren Sie es aus! Ihr Körper, Ihr Wohlbefinden und vor allem Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken.





Hydrotherapie Wassertreten und Co. als natürliches Heilmittel

Der Begriff **Hydrotherapie** bezeichnet die Anwendungen mit warmem oder kaltem Wasser. Die Wasserheilkunde gilt als eine der ältesten Behandlungsformen überhaupt, welche bereits im antiken Rom angewandt wurde. Besonders geprägt wurde die Wasserheilkunde durch **Sebastian Kneipp**.

Mit kurzen Kaltwasseranwendungen werden Temperatureize über die Haut vermittelt.

Im Körper fördert dies die temporäre Verengung der Blutgefäße mit anschließender Gefäßerweiterung, welche wiederum die Durchblutung im ganzen Körper anregt. Positive Effekte sind neben der Stärkung der Abwehrkräfte, das Anregen des Kreislaufs, des Nervensystems sowie des Stoffwechsels und die Belebung des Körpers.

Warmes Wasser, insbesondere bei Wechselanwendungen, ist in der Hydrotherapie ebenfalls gängig. **Das Wassertreten gilt als die bekannteste Methode der Hydrotherapie.** Tretbecken finden sich oft in Thermen, Kurparks oder Wellness-Oasen.

Als Alternative geht natürlich auch die Badewanne zu Hause oder der kleine Bachlauf in der freien Natur. Das Wasser sollte eine Temperatur unter 18 Grad Celsius aufweisen und nicht höher als bis zum Knie reichen. Vorsicht ist geboten bei Personen mit Harnwegsinfektionen, Blasen- und Nierenkrankheiten, Unterleibsinfektionen und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen sowie während der Menstruation. Personen mit diesen Beeinträchtigungen sollten das Wassertreten meiden.

Die natürlichen Wirkungen von Wassertreten, Armgüssen, Schenkelgüssen, Kniegüssen und Co. sind vielfältig.

Neben den bereits genannten Effekten gelten die Anwendungen als natürliche Wachmacher. Sie stärken die Abwehrkräfte und das Immunsystem, fördern die Blutzirkulation, regen den Stoff-



wechseln an, fördern die Durchblutung des Herzmuskels, kräftigen Venen, helfen gegen Krampfadern und Migräne und erfrischen bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit.

Wie wird das Wassertreten durchgeführt und worauf ist dabei zu achten?

Gehen Sie in Wasser unter 18 Grad Celsius, etwas unter Knietiefe, schreiten Sie wie ein Storch durch das Wasser.

Bei jedem Schritt wird ein Bein komplett aus dem Wasser gezogen, die Fußspitze nach unten gebeugt und langsam wieder in das Wasser eingetaucht. Dies führen Sie so lange durch wie es Ihnen angenehm ist und der Kältereiz nicht zu stark wird. Nach dem Wassertreten wird das Wasser mit den Händen von den Beinen abgestreift und anschließend Strümpfe und Socken angezogen. Im Kurpark ist ein speziell dafür entworfenes Wassertretbecken mit Handlauf vorhanden, das jederzeit zugänglich ist.





Gesundheitsförderliches Saunieren: Natürlich in der HUFELAND Therme

Saunieren bringt viele gesundheitliche positive Effekte mit sich. Besonders hervorzuheben ist dabei die **Stärkung der Abwehrkräfte**, denn kaum eine Aktivität stärkt das Immunsystem so gut wie ein regelmäßiger Saunagang. Ein Saunagang ist zudem pures Training für Ihr Herz-Kreislauf-System; denn wegen der hohen Temperatur pumpt das Herz bis zu dreimal mehr Blut durch die Adern. Das Herz ist bemüht, die Körpertemperatur zu senken und kann durch diesen Kraftakt mit der Zeit stärkeren Belastungen ausgesetzt werden. Durch die Kaltanwendungen nach dem Saunagang wird dieser Effekt noch verstärkt.



Die gefäßerweiternde Wirkung eines Saunagangs bietet sich auch zur **Senkung des Blutdrucks** an. Nach dem Abkühlen ziehen sich die Gefäße zusammen und gewinnen nach regelmäßigem Saunabesuch zunehmend an Flexibilität.

Beim Saunabaden findet ein **natürliches Detoxen** (Entgiften) statt. Durch die Hitze weiten sich Blutgefäße und Schleimhäute und können sich so leichter von Sekreten und Abfallstoffen be-



freien. Dieser natürliche Reinigungsprozess wird in der Sauna verstärkt und somit ist Saunieren auch bestens geeignet für die Verbesserung des allgemeinen Hautbildes. **Ganz speziell hilft die Sauna jedoch Menschen, die unter Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Nesselfieber oder Schuppenflechte leiden.**

Generell sorgen Saunabesuche dafür, dass der Saunagast sich nachhaltig erholter und fitter fühlt. Die aus der Sauna resultierende körperliche und psychische Entspannung verbessert die Schlafqualität, Muskelverspannungen werden gelöst und der durch das Saunieren angekurbelte Stoffwechsel, trägt zur natürlichen Entschlackung bei.

Viele Saunalandschaften bieten auch Aufgüsse an. Diese werden oftmals als Höhepunkt des Saunagangs gesehen. Als zusätzlicher Hitzereiz verstärkt der Aufguss das Schwitzen und trägt mit der anschließenden Kaltwasseranwendung besonders zur Entspannung, Durchblutung und Stärkung des Immunsystems bei. Die HUFELAND Therme verwendet bei den Aufgüssen seit geraumer Zeit absolut natürliche Aromen. Sie können aus mehr als 50 natürlichen Düften wählen, die Ihr Entspannungserlebnis in der Sauna unterstützen.

Die perfekte wohlige Entspannung für Ihr Immunsystem und Ihre Gesundheit – auf ganz natürliche Weise.

Das Team der **HUFELAND Therme** freut sich auf Ihren baldigen Besuch!

Beim Saunabaden sind verschiedene Dinge zu beachten und einige Regeln zu befolgen: Sollten Sie noch keine Saunaerfahrung haben, gibt Ihnen unsere Website wertvolle Informationen und Tipps!

