

Aktuelles aus Ihrer Praxis

ERKÄLTUNGSZEIT UND STEIGERUNG DER ABWEHRKRÄFTE

Liebe Patientinnen und Patienten,

die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Wie alles im Leben hat dies seine schönen und auch schwierigen Seiten. Sie können sich auf die Herbstzeit mit ihren wunderbaren Farben der Wälder, geheimnisvollen Nebeln, Herbstwinden und gemütlichen Abenden am Feuer freuen. Andererseits sehnen wir uns vielleicht nach diesem nassen und kühlen Sommer doch noch nach etwas Sonne und Wärme.

Auf jeden Fall wird unser Immunsystem wie bei jeder inneren oder äußeren Veränderung herausgefordert. Alte und neue Keime kommen auf und zu uns durch:

- Winde
- Kälte
- trockene geheizte Wohnräume
- weniger frische Mahlzeiten
- weltweite Mobilität
- Menschenansammlungen

Glücklicherweise muss uns das im Normalfall keine Angst machen, da unser Immunsystem in den langen Jahren der Evolution fast bis zur Perfektion ausgebildet wurde. Wie alle komplizierten Systeme ist es pflegebedürftig und benötigt zeitweise Unterstützung.

Der gute Umgang mit uns selbst als Mensch ist unsere Hauptaufgabe. Das hört sich auf den ersten Blick eher langweilig an. Doch gerade Extreme im Umgang mit uns selbst sind meist problematisch. Halten Sie es dabei wie Paracelsus es empfiehlt: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ Also sorgen Sie für Ausgleich und übertreiben Sie nichts. Hier ein paar Empfehlungen:

- Gutes kauen hilft dem Körper, die Nahrung schon im Mund aufzuspalten und so deren Verwertbarkeit zu erhöhen.
- Achten Sie auf abwechslungsreiche Nahrung.
- Trinken Sie ausreichend.
- Halten Sie ein gesundes Maß an Sport, Arbeit, und Ruhephasen ein
- Nehmen Sie manche Dinge vielleicht nicht so ernst und begegnen Sie dadurch Ärger und Stress.
- Reduzieren Sie Genussmittel wie Kaffee, Alkohol oder andere Genussmittel.

Tipps:

Wasser ist der Renner unter den Getränken. Erwärmen Sie es im Herbst und im Winter. Unser Körper wird dadurch weniger belastet.

Achten Sie beim Essen darauf, das zu essen, was bei uns gerade wächst. Auch sollten die Lebensmittel möglichst ohne industrielle Veränderung sein. Durch die Konzentration auf naturbelassene Lebensmittel reguliert sich das Körpergewicht wesentlich leichter.

Wenn Sie sich weitgehend an o.g. Empfehlungen halten, werden Sie meist durch eine Steigerung Ihrer Lebensenergie und Ihrer Abwehrkräfte belohnt.

Wenn es durch Stress, Erkrankungen, Antibiotikatherapie etc. zur Schwächung des Immunsystems gekommen ist, dann gibt es natürlich Möglichkeiten diese wieder zu verbessern. Dazu zählen:

- Viel Bewegung an der frischen Luft
- Wechselbäder
- Anwendungen nach Kneipp
- Saunabesuche.

Von medizinischer Seite können wir nach Veränderungen des Blutbildes, der Antikörper oder sonstigen körperlichen Problemen suchen. Therapeutische Möglichkeiten von unserer Seite sind:

- Probiotika
- Vitaminaufbaukuren
- Eigenblutbehandlungen
- Akupunktur

Bitte sprechen Sie uns gerne an.

Der Autor Andreas Simon



Jahrgang 1966. Studium der Humanmedizin in Heidelberg, Mannheim und Nizza. Assistenzarztzeit in Mannheim, Überlingen, Buchen, Sigmaringen und Ostrach. Ausbildung in Chinesischer Medizin in Offenbach von 1994-1997. Ausbildung in tiefenpsychologisch orientierter Psychotherapie von 2008 bis 2011. Ausbildung in Energiemedizin und Körpertherapie von 2003 bis 2007. Mein Interesse ist die Synthese von Schulmedizin, Psychologie und Komplementärmedizin.

Herausgeber:

Gemeinschaftspraxis
Andreas Simon, Dr. Kim Hofrichter
Hohenzollernstraße 8, 88356 Ostrach

Tel.: 07585 92458-0
Fax: 07585 92458-66
Rezept-Telefon: 07585 92458-5

E-Mail: kontakt@praxis-an-der-ostrach.de
Web: praxis-an-der-ostrach.de