



# Hallo Gesundheit, tschüss Komfortzone

Wind und Wetter, Bewegung, Ernährung und ein gesunder Lebensstil, das geht überall auf der Welt und zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter.

## WINTER

Atmen 20  
Auf die Zehen 22  
No sugar 24  
Vitamin D 26  
Fuß-Wellness 28  
Alkohol-breakout 30  
Tautreten 32  
Schneewandern 34  
Winterspaziergang 36  
Kneipp-Guss 38  
Sauna 42  
Baden 44  
Detox-Wochenende 46

## SOMMER

Sonnen 82  
Spermidin 88  
Gemüsetag 92  
Schlafen 94  
Muskeltraining 98  
Schwimmen 102  
Trimmdichpfad 104  
Vitamin-Kräuter-Kur 106

## ZU JEDER JAHRESZEIT

Einfache Yogaübungen 134  
Meditationimpulse 138  
Dehnen am Morgen 142  
Warme Milch mit Honig 146  
Naturkur 148  
Wechselduschen 152  
Wassertreten 156  
Heute mach ich alles zu Fuß 158  
Dankbarkeit 162  
Entspannungstage 166

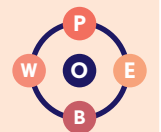
## FRÜHJAHR

Frühjahrsputz (physisch und mental) 52  
Fastenzeit 54  
Flusswanderung 58  
Heilwasser 60  
Salzwasserbad 62  
Inhalieren 64  
Trinkkur 66  
Lichtkur 68  
Radfahren 72  
Walking 74  
Detox Wochenende 76

## HERBST

Gute Gedanken 112  
Waldbaden 116  
Tageslichtlampe 120  
Tee-Kur 122  
Reizklima 124  
Darmkur 126  
Herbstblues 130

# Reizklima



## *Sonne, Wind und Salz auf unserer Haut*

**Mit Reizklima ist keineswegs eine gereizte Stimmung gemeint, vielmehr versteht man unter diesem Begriff einen Klimatyp, der den Stoffwechsel und die Gesamtaktivität des Körpers anregt und somit im positiven Sinne »reizt«.**

Reizklima herrscht an den Küsten oder im Gebirge, wo höhere Windgeschwindigkeiten, niedrige Temperaturen oder höhere UV-Strahlung auftreten. Doch nicht überall sind die Reizfaktoren gleich ausgeprägt und das spielt eine Rolle für die Verträglichkeit. An der Nordsee herrscht meist ein starker Wind, im Hochgebirge kann ein verminderter Sauerstoffpartialdruck zu schaffen machen. Älteren Menschen, insbesondere Herzranke sollten daher aufpassen. Für Sie sind gemäßigte klimatherapeutische Regionen, wie die Ostsee oder Mittelgebirge besser geeignet. Besonders »reizend« wirken vor allem Sonne, Wind und das Meer.

### *Sonne und UV*

Das Sonnenlicht – wohlgermerkt: wohldosiert! – wirkt positiv auf das Immunsystem und sorgt somit für eine Stabilisierung der Hautbarriere. Da nicht immer Sonnenschein herrscht, sind UV-Geräte ein wichtiges Instrument bei verschiedenen Hauterkrankungen (s. Kapitel xy UV-Spektren und -Wirkung). Im Sommer steht die Sonne höher, da reichen in unseren Breitengraden 30 Minuten pro Tag an der frischen Luft im T-Shirt, im Winter steht die Sonne flacher und wir sind dicker angezogen, da ist ein Spaziergang oder Sonnenbad von 60 Minuten sinnvoll, am besten ohne Handschuhe, wenn es nicht zu kalt ist.

### *Wind und Schmuddelwetter*

Nutzen Sie auch zu Hause die Tage, an denen man am liebsten nicht vor die Türe möchten, ein Spaziergang ist nicht nur für unseren Vitamin D Spiegel gut. Schmuddelwettertage haben ihren »Reiz« und regen nicht nur das Immunsystem hervorragend an, sie sind auch eine Frischekur für unsere Bronchien und Nasennebenhölen, die unter der trockenen Heizungsluft leiden. Studien belegen außerdem, dass der Aufenthalt in der Natur bei jedem Wetter gut für unsere Stimmung ist. Gehen Sie raus und lassen Sie die Natur wirken. Sie werden staunen, mit wieviel positiver Energie Sie wieder zurückkommen.



### *Die Meerwasser-Kur für zu Hause*

Gerade bei chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte) sorgen diese Elemente oft für wahre Wunder. Durch Meerwasserduschen oder auch sogenannte Starksolebäder (mit über 5,5 % Salzgehalt) lösen sich die Schuppen und die Hautentzündung geht zurück. Sollten Sie das Meer nicht unmittelbar vor der Haustür haben und der nächste Meeresurlaub lässt auch auf sich warten, dann können Sie Meerwasserumschläge und -sprays zu Hause herstellen.

**UMSCHLÄGE:** nehmen Sie dazu Meersalz z. B. Totes Meersalz und lösen Sie es in einer Schüssel auf. (Verhältnis?) Tunken Sie nun Kompressen oder auch ein Leintuch hinein und legen Sie es auf die befallene Hautstelle (wie lange?)

**SPRAYS:** füllen Sie das aufgelöste Meersalz (wieviel Gramm auf 100 ml) in eine Pumpflasche (gibt es in jedem Drogeriemarkt) und sprühen Sie es auf die gewünschte Körperstelle. Wenn Sie es vor besonders kühl mögen, dann stellen Sie die Flasche einfach in den Kühlschrank.

**INHALIEREN:** Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat.



Besonders profitieren Allergiker an der Nordsee oder im Hochgebirge von der Allergenarmut. Durch die meist vorherrschende Westwindlage sind auf den nordfriesischen Inseln kaum Allergene vorhanden. Das gleiche gilt für das Hochgebirge.