

## Lesenswert

## «Sag, was du isst und ich weiss, was du fühlst»

**SCHAAN** «Nicht die Ernährung bestimmt unsere Emotionen, sondern unsere Emotionen bestimmen unser Essverhalten. Wir essen das, was wir emotional brauchen», sagt Markus Lehnert, Autor des Buches. Unsere Ernährung spiegelt je nach Zusammensetzung unterdrückte Gefühle, Angst, Wut oder nicht erfüllte Lebensziele. Die spirituelle Hypnose hilft, versteckte Gefühle zu erkennen, das eigene Essverhalten zu deuten und positiv zu gestalten. Mit Hilfe einfacher Übungen und praktischer Anleitungen kann jeder sein Leben verändern und in Einklang mit den emotionalen Bedürfnissen bringen. Zum Thema referiert Markus Lehnert auch bei der Erwachsenenbildung Steingerta in Schaan am Mittwoch, den 28. Februar 2018, um 19 Uhr. Am Samstag, den 10. März, findet ebenfalls zum Thema ein Workshop mit Markus Lehnert statt. Infos unter [www.steingerta.li](http://www.steingerta.li). (pd)



Verlag Allegria: «Sag, was du isst und ich weiss, was du fühlst», Markus Lehnert, 23.90 Franken. (Foto: ZVG)

## Hot-Drink

## Gesund und fit durch den Winter

**GRANDVILLARD** Warme und heisse Getränke tun in der kalten Jahreszeit besonders gut. Der Hot-Drink mit Zitronenaroma von Phytopharma ist ein Nahrungsergänzungsmittel voller natürlicher Inhaltsstoffe wie Salbei-, Holunder- und Thymianextrakt sowie Ingwerpulver, Honig, Zink und den Vitaminen C und D. Diese unschlagbare Kombination hilft mit, das Immunsystem nachhaltig zu unterstützen. Die Vitamine C und D sowie Zink unterstützen die Abwehrkräfte. Phytopharma Hot-Drink ist eine natürliche Alternative zu den chemischen Heissgetränken. Der Hot-Drink ist in Apotheken, Drogerien sowie Reformhäusern erhältlich. (pd)

## Küssen ist gut fürs Immunsystem

**Stark sein** Ein intaktes Immunsystem ist zu jeder Jahreszeit wichtig, um Viren und Bakterien abzuwehren und sich damit vor Krankheiten zu schützen. Mit unserem Ratgeber stärken Sie Ihr Immunsystem auf natürliche Art und Weise.

**V**itamine essen gilt als erster Tipp. Gesund essen zählt sich aus für unser Immunsystem: Der Körper braucht die Vitalstoffe aus der täglichen Ernährung, damit er gesund bleibt und der Stoffwechsel gut funktioniert. Vitamin C (bspw. in Zitronen, Hagebutten) kann die Infektdauer einer Erkältung und deren Symptome mindern. Vitamin A (bspw. in Karotten, Grünkohl) ist eine Wohltat für unsere Schleimhäute, denn dieses Vitamin hält deren Oberflächen feucht, sodass keine Viren eindringen können. Die körpereigene Abwehrleistung wird damit verstärkt. Vitamin B6 (bspw. in Haferflocken, Walnüssen) aktiviert die Abwehrzellen und stimuliert die Produktion von Botenstoffen im Immunsystem. Vitamin E (bspw. in Pastinaken, Nüssen) schützt vor freien Radikalen und soll die Bildung von Abwehrzellen fördern.

## Sauna und Wechselduschen

Vor allem Saunabesuche mit der entsprechenden Erfrischung danach, aber auch Wechselduschen und sogar heiss-kalte Fussbäder halten unser Herz-Kreislauf-System fit und stärken die Abwehrkräfte: Durch den Wechsel von heiss auf kalt werden die Schleimhäute unterschiedlich stark durchblutet, da sich bei Hitze die Gefässe weiten, bei Kälte zusammenziehen. Unser Körper lernt dadurch, sich auf ungewohnte Temperaturen einzustellen und flexibel darauf zu reagieren. Wichtig: Immer mit kaltem Wasser abschliessen!

## Ingwertee und scharfes Essen

Scharfes Essen und Ingwer-Zitronen-Tee können so manchem die Nase zum Laufen bringen - damit werden Erreger, die im Nasen-Rachen-Raum angelangt sind, einfach «weggespült» und deren Überlebenschancen minimiert. Wieso scharfes Essen oder scharfe Getränke der Gesundheit guttun? Die Scharfstoffe aus Ingwer oder Chili regen die Durchblutung an. Übrigens: Flüssigkeit und ausreichendes Trinken sind allgemein essenziell für unsere Gesundheit und bei beginnenden Erkältungen gilt dies umso mehr. Indem wir genug trinken, helfen wir dem Körper, Gifte auszuscheiden.

## Immer schön sauber bleiben

Wer sich etwa fünfmal am Tag gründlich die Hände wäscht, leidet deutlich seltener an einer Erkältung. Dafür sollten Sie die Seife bis zu 30 Sekunden zwischen den Händen verreiben, danach sorgfältig mit viel Wasser abspülen und die Hände danach gründlich abtrocknen. Tipp:



Gute Nachricht, nicht nur für Verliebte: Küssen tut gut und die Gesundheit freuts. (Foto: Shutterstock)

Lassen Sie es zur Routine werden, immer gleich die Hände zu waschen, wenn Sie zu Hause oder am Arbeitsplatz ankommen.

## Eine gute Nachricht

Gute Nachrichten für alle Verliebten: Unser Immunsystem ist lernfähig - je mehr Erreger es bekämpfen muss, desto besser wird es - solange ein gewisses Mass nicht überschritten wird. Aus diesem Grund soll Küssen gesund für unsere Gesundheit sein: Die Keime des Partners trainieren die Abwehrkraft.

## Raus an die Sonne

Treffen Sonnenstrahlen auf unsere Haut, bildet sie Vitamin D. Vitamin D hilft dabei, bestimmte Zellen in unserem Körper zu aktivieren, die wiederum kranke Zellen erkennen und abtöten. Damit ist Vitamin D besonders wichtig für die Abwehr-

kräfte. Ausserdem sorgt Vitamin D dafür, dass der Körper Calcium aufnimmt und in die Knochen einbaut. Wenn wir Sonne geniessen, schützt unser Körper ausserdem Serotonin aus, was Stress beseitigt und die Stimmung aufhellt.

## Immer schön entspannt

Wer sich über den Tag hinweg öfter mal eine Pause gönnt und sich nicht durch externe Faktoren stressen lässt, dem dankt es sein Immunsystem. Sowohl Angst als auch chronischer Stress können das Immunsystem nachhaltig schwächen. Um Geist und Körper zu entspannen, haben sich Entspannungsmethoden wie Yoga, autogenes Training, Meditation oder Tai Chi bewährt. Entspannungspausen sowie ausreichender Schlaf helfen ausserdem dabei, das Stresshormon Cortisol, welches die Immunabwehr bremst, abzubauen.

Und nicht zuletzt: Immer schön in Bewegung bleiben. Sport hat neben den allgemeinen positiven Wirkungen auf Körper und Wohlbefinden gleich zwei direkte Auswirkungen aufs Immunsystem: Zum einen wird der Körper auf Hochleistung gebracht, wodurch Zellen besser versorgt und Stress abgebaut werden. Zum anderen führt die sportliche Betätigung am Tag zu einem erholsamen und tiefen Schlaf in der Nacht. Vor allem Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren aktivieren unser Immunsystem: Wer sich mehrmals die Woche auf diese Weise sportlich betätigt, wird seltener krank - und leidet weniger, wenn einen ein Virus doch mal erwischt. Wichtig: Wer bereits kränkelt, sollte unbedingt eine Sportpause einlegen, da ansonsten gesundheitliche Konsequenzen drohen können. (pd)

Infos unter: [www.codecheck.info](http://www.codecheck.info)

ANZEIGE



**TCM Buchs**  
Traditionelle Chinesische Medizin  
Grünaustrasse 25  
9470 Buchs  
T 081 756 08 08  
E [info@tcmbuchs.ch](mailto:info@tcmbuchs.ch)  
[www.tcmbuchs.ch](http://www.tcmbuchs.ch)

**GUTSCHEIN**  
FÜR EINE GRATIS PROBEBEHANDLUNG



Sinn der TCM ist entstehende Krankheiten abzuwehren, bestehende Krankheiten zu bekämpfen und die Harmonie zwischen Körper und Seele wieder herzustellen, auf natürlichem Weg ohne Nebenwirkung. Unsere Behandlungen sind mit einer Zusatzversicherung von sämtlichen schweizerischen Krankenkassen anerkannt. Buchen Sie heute Ihren persönlichen Termin bei uns per Email oder Telefon.

Unser TCM-Therapeut Ning Li verfügt über 30 Jahre Berufserfahrung. Er arbeitete unter anderem als Chefarzt in Peking und für die TCM-Ärztegesellschaft in China. Herr Li hat sehr viel Erfahrung in der Linderung chronischer Schmerzen, bei psychischen Beschwerden, wie Depressionen oder Angststörungen, sowie bei Verdauungsbeschwerden und Atemwegserkrankungen. Herr Li hat bereits in China, in England, in Deutschland und in der Schweiz praktiziert.



TCM-Spezialist Ning Li

## Wobei hilft TCM?

- bei Schmerzen aller Art
- bei Wechseljahresbeschwerden
- bei Magen-/Darmbeschwerden
- bei Allergiebeschwerden
- bei Menstruationsbeschwerden
- bei Akne, Neurodermitis
- bei Depressionen
- bei Rheumabeschwerden
- bei Tinnitus und Schwerhörigkeit
- bei Schlafstörungen
- und vielem mehr...