

Das Immunsystem stand im Fokus

Informativ: „Im Gesundheitspavillon der Gräfin – Gespräche am Kamin“ mit vielen Tipps.

Großrinderfeld. Im Rahmen der Vortragsreihe „Im Gesundheitspavillon der Gräfin - Gespräche am Kamin“ zum Thema „Das Immunsystem stärken“ begrüßte Ortsvorsteher Peter Weingärtner in Vertretung von Bürgermeister Johannes Leibold zu einem neuen interessanten Abend.

Sichtlich erfreut über die vielen Gäste und besonders auch über einige Neulinge, hieß Gräfin Wolfskeel die Anwesenden willkommen. Das gesamte Immunsystem, das den Menschen von Geburt an zur Verfügung steht, das eine „Trainingsschule“ durchlaufen sollte, war Themen-schwerpunkt des Abends, mit wertvollen Tipps für Jedermann.

Das Immunsystem ist Schutzschild und ein wahres Wunderwerk zugleich: Täglich muss es sich mit dem Körper und seinen Aufgaben auseinandersetzen und zugleich Bakterien, Viren und andere Krankheitserreger abwehren und dabei ein schützendes Abwehrsystem aufbau-

en. Um diese wichtigen Aufgaben zu bewältigen, braucht es Unterstützung und zwar ganzjährig und zu jeder Jahreszeit.

Im Frühling, wenn die Natur erwacht, beginnt auch für den Körper eine Zeit des Neubeginns. Erholender Schlaf, Bewegung an der frischen Luft, eine ausgewogene und frische Ernährung unterstützen die natürlichen Abwehrkräfte und bringen nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern unterstützen die Organe Leber und Galle jetzt im Besonderen. Hier bietet sich insbesondere nach Fasching eine „Frühjahrskur“ an, bei der Schüssler-Salze begleitet eingesetzt werden können.

Im Sommer heißt es Kraft tanken und genießen. Frische Lebensmittel, Sonne, Bewegung sind wertvolle Energiespender und liefern kostbare Impulse für das Wohlbefinden. Parallel sollte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Erholung, ausreichend Schlaf (Schlaf unterstützt den Repa-

raturmechanismus in unserem Körper) und guten Sonnenschutz geachtet werden.

Der Herbst bringt kürzere Tage, die Temperaturen sinken, die Erkältungszeit beginnt. In diesen Wochen lohnt es sich besonders, dem eigenen Körper viel Aufmerksamkeit zu schenken. Abwechslungsreiche Ernährung, genügend Ruhe, aber dennoch regelmäßige Bewegung auch im Freien sowie tägliche Bürstmassagen helfen die Abwehrkräfte zu unterstützen. Jetzt wäre auch die Zeit zum Entschlacken und Fasten. Der gute alte Leberwickel wurde erwähnt.

Während der kalten Jahreszeit im Winter wird die meiste Zeit in beheizten Innenräumen verbracht, während frische Luft und Bewegung oftmals zu kurz kommen. Nun sind gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Wärme und Ruhe umso wichtiger. Dennoch sollten Spaziergänge und Bewegung nicht gänzlich

vergessen werden. Denn wie in der Natur, ist es Zeit, dem Körper eine Erholungsphase zu gönnen, um neue Kraft und Energie zu tanken.

Das Gute, durch alle Jahreszeiten hinweg können die Schüssler-Salze unterstützend und begleitend eingesetzt werden. Die Einnahme von Schüssler-Salzen jedoch ist nicht nach dem Prinzip „ein Mittel hilft gegen alles“. Daher gilt, sich vorher zu beraten oder zu belesen. Grundsätzlich gilt jedoch: Gesundheit liegt in den Händen des Einzelnen, im Hinblick auf sein Handeln und Tun.

Der Abend endete mit vielen Fragen. Von den Frauen der Dorfgemeinschaft Gerchsheim wurden zwei extra zusammengestellte Tees zur Verkostung ausgeschenkt.

Das nächste Gespräch am Kamin im Gesundheitspavillon der Gräfin findet am Mittwoch, 10. März um 19 Uhr in der Turnhalle Gerchsheim zum Thema „Die ganze Wahrheit über Hormone“ statt.

pm