

ORF nachlese

Frisch gekocht
Alle Rezepte jetzt
noch übersichtlicher

Bares für Altes
So kommen
Sie zu Geld

Anti-Aging
Für immer jung

An dieser Stelle sollte das
Booklet „Die Wechseljahre des
Mannes“ kleben. Falls es fehlt,
können Sie es unter
nachlese@orf.at nachbestellen –
solange der Vorrat reicht.

Gesund bleiben!

So kommen Sie gut
durch den Herbst



Mei liabste Weis
Franz Posch
ganz persönlich

- **IMMUNSYSTEM** Intakte Abwehr
- **ERNÄHRUNG** Frische Energie für Sie
- **AKUPRESSUR** Punkte, die helfen



Fit durch Immunwellness

SIMONE RONACHER, HOTELCHEFIN DES GLEICHNAMIGEN HOTELS IN BAD KLEINKIRCHHEIM (WWW.RONACHER.COM) PRÄSENTIERT EINFACHE TIPPS, DIE IHRE ABWEHR STÄRKEN.

- 1 Schlafzimmertemperatur.** Schlafräume sollten eine Zimmertemperatur von 18–20° C nicht überschreiten. Und denken Sie daran, immer frische Luft vor dem Schlafengehen ins Zimmer einströmen zu lassen.
- 2 Abdunkeln.** Wichtig ist, dass es wirklich dunkel im Schlafgemach ist, denn nur so kann das Jungbrunnenhormon Melatonin in der Nacht optimal produziert und die Abwehrkräfte gestärkt werden.
- 3 Wechseldusche.** Nehmen Sie morgens nach dem Aufstehen eine Wechseldusche: An den Füßen außen beginnen und den Körper von unten bis oben zuerst kalt, dann warm und zum Schluss wieder kalt ab duschen.
- 4 Ölziehen.** Nehmen Sie einen Teelöffel und schaben Sie vor dem Zähneputzen vorsichtig den Belag der Nacht von der Zunge. Danach nehmen Sie einen Schluck Sonnenblumenöl und gurgeln und ziehen das Öl im Mund für ca. 5 Min. Dann ausspucken und mit lauwarmem Wasser nachspülen. Jetzt Zähne putzen. Das vertreibt die Bakterien des Rachenraumes, macht wunderbare, schöne Zähne und hält gesund.
- 5 Kraft der Farbe.** Orange bringt Freude, Leichtigkeit und Lebensbejahung in Ihren Alltag. Gekostet, getrunken, getragen oder einfach angesehen – Orange hebt die Stimmung und bringt emotionale Wärme. Im Buddhismus ist Orange die Farbe der höchsten Stufe menschlicher Erleuchtung.
- 6 Übergewicht.** Bauen Sie es ab. Jedes Kilo zu viel schwächt das Immunsystem zusätzlich.
- 7 Bewegung.** Gehen Sie bei jedem Wetter mit entsprechender Kleidung nach draußen. Frische Luft ist ein wahrer Stress- und Erkältungskiller. Durch die Bewegung, besonders beim Jogging oder Nordic-Walking, bekommen die Immunzellen mehr Sauerstoff. Wanderungen in Lagen über 1500 Höhenmetern sind besonders effektiv, zumal dort auch im Herbst über der Nebeldecke die Sonne scheint, das Gemüt aufgeheitert und die roten Blutkörperchen vermehrt werden. Also auf in die Berge!
- 8 Sauna:** 1–2 Mal pro Woche bei 90° C zu schwitzen verbessert die Abwehrkräfte und lässt uns wesentlich leichter mit Stress umgehen. Wichtig ist der Kältereiz einer kalten Dusche oder eines Tauchbeckens danach. Die vermehrte Durchblutung steigert reflektorisch den Blutfluss in der Nasen- und Rachenschleimhaut, dadurch wird das Immunsystem gezielt gestärkt.
- 9 Auszeit.** Wenn Sie Probleme haben, die Sie schon lange nerven, dann wird es höchste Zeit, eine Auszeit zu nehmen und Lösungsstrategien zu überlegen. Tun auch Sie sich öfter etwas Gutes!
- 10 Hände waschen.** Wasser und Seife sind immer noch die billigste Waffe gegen Erreger, die beim Händeschütteln oder von Türklinken übertragen werden.



OKTOBER 2010



Thermoleggings ab 2,99

LIEBEVOLL

Design. Qualität. Preis.

Ergee®



Markenqualität in allen KiK-Filialen

kik
TEXTIL-DISKONT

Abgabe nur in haushaltüblichen Mengen. Angebote gültig, solange der Vorrat reicht. Farbabweichungen sind drucktechnisch bedingt. Irrtümer vorbehalten.

www.ergee.com