

Kontraste zum täglichen Einerlei oder : das kleine Verwöhnprogramm

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 12: **Depressive Verstimmungen im Winter : wie man sie überwindet**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558474>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Kontraste zum täglichen Einerlei oder:



Das kleine Verwöhnprogramm

Manchmal steht einem die Alltagsroutine bis zum Hals, und man spürt, dass das innere Gleichgewicht zu wanken beginnt. Es fällt einem schwer, Prioritäten zu setzen, man verschwendet seine Zeit an Kleinkram, gerät in Stress und Nervosität. Dann ist es (höchste) Zeit für eine Verwöhnaktion. Keine Zeit? Denken Sie daran, dass der Zustand der Seele sich im Körper ausdrückt und umgekehrt. Schaffen Sie sich kleine Glücksmomente, gönnen Sie sich etwas Luxus und verwöhnen Sie sich.

Leichter gesagt als getan? Zugegeben, ja. Doch wenn wir darüber nachdenken, was wir alles für die Hygiene und Gesundheit des Körpers tun, auf wie viele Regeln und Vorsorgemaßnahmen wir in dieser Beziehung achten, dann merken wir schnell, dass die Seelenhygiene vielfach zu kurz kommt. Auch das Gemüt braucht hin und wieder einen Energieschub, einen «Vitaminstoss» und die sogenannten Glückshormone eine «Nahrungsergänzung».

Versuchen Sie, die Falle der Alltagsroutine zu umgehen. Wer täglich nur eine halbe Stunde Auszeit für sich selbst nimmt, gewinnt ein Stückchen Freiraum für Freude. Sie werden sehen, mit der Zeit wer-

Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht zu den vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.
Immanuel Kant

den Ihre Ausbruchsversuche immer gelungener und erfolgreicher. Danach kann (und muss) es ja wieder weitergehen.

Die Freude als Heilmittel

Im «Kleinen Doktor» fragt Alfred Vogel: «Ist es wirklich so? Kann das Leben, das mit seinen Anforderungen, mit seinem Leid und seinem Kummer reichlich an uns nagt, mit ein wenig Freude wieder ins richtige Geleis gebracht werden?» Dann schildert er seine Beobachtungen: «In unserem Körper sind geheimnisvolle Funktionen wirksam, die eigenartige, oft unerklärliche Wirkungen auslösen können. Manch rätselhaftes Wechselspiel zwischen Seele und Nervensystem mag uns dabei in Erstaunen versetzen. Die Freude ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Heilmittel, denn sie vermag die Schalthebel des Nervensystems zu ergreifen, die imstande sind, Verkrampfungen zu lösen und Stauungen in der Leber, der Niere und der Bauchspeicheldrüse zu beseitigen. Selbst die Herz- und Kreislauftätigkeit kann dem guten Einfluss der durch Freude ausgelösten Funktionen nicht entgehen.»

Schaffen Sie sich helle Momente

Nur wenn die Balance von Körper und Seele einigermaßen ausgeglichen ist, entsteht Zufriedenheit und Wohlbefinden. Mindestens so wichtig wie auf die richtige Ernährung zu achten, ist es, den eigenen Wünschen und Bedürfnissen auf die Spur zu kommen. Die Grundlage für ein ganzheitliches Gleichgewicht beruht auf der Wechselwirkung der vier Säulen *ausgeglichene Psyche, Ernährung, Körper- und Schönheitspflege* sowie *körperliche Fitness*.

Wir möchten Ihnen einige Anregungen vermitteln und Sie herausfordern, individuelle Variationen und Alternativen zu entwickeln.

Wie wäre es mit folgenden Vorschlägen, die der Entspannung, der Ablenkung oder der kreativen Konzentration dienen?

Beine hoch lagern und Musik hören. Mit einem Buch in ein dampfendes, duftendes Bad steigen. Zur Massage (Fussreflexzonenmassage, Kosmetikerin) gehen. Einen Winterspaziergang machen. Ein festliches Essen geniessen oder einen Safttag einlegen. Eine Zeichnung versuchen, einen Liebesbrief schreiben oder aus getrockneten Pflanzen, Zeitungsschnipseln, Wellpappe, Bast, Pailletten etc. Briefkarten gestalten. Mal wieder in den Zirkus, Zoo oder Botanischen Garten gehen. Das elektrische Licht ausschalten und viele Kerzen anzünden. Bekannte zu einem Spiele-Abend treffen. Ein Gedicht oder einen Liedtext auswendig lernen. Die Zubereitung der Lieblingsgerichte der Kinder in ein hübsches Heft schreiben und es ihnen schenken. Eine Hörbuch-CD (mittlerweile gibt es eine grosse Auswahl) kaufen, wenn Sie zum Lesen zu erschöpft und die Augen müde sind.

Was Sie tun, ist vollkommen gleichgültig, so lange Sie etwas tun, was Sie mit Vorfreude erfüllt, was die Anspannung des Alltags vertreibt und – für Sie persönlich – das Flair eines aussergewöhnlichen Luxus hat.

Eine Auswahl an Musik für jede Lebenslage, Stimmung und körperliche Verfassung finden Sie ab Seite 27.

FLÜGEL FÜR DIE SEELE

GEWÖHNEN SIE SICH DARAN, SICH SELBST ZU VERWÖHNEN!

Oft ist das gar nicht so einfach. Manche meinen, keine Zeit dafür zu haben, weil doch noch so viel zu erledigen ist; andere glauben, sich diesen Luxus nicht leisten zu können, weil er Geld kostet, das woanders dringender gebraucht wird; viele haben es verlernt, kleine Freuden wirklich genießen zu können.

Sich selbst etwas zu gönnen, heisst, sich selbst gut und richtig zu behandeln. Wenn Sie sich freuen, fühlen Sie sich besser, Sie werden froh und zuversichtlich.

AUFLISTEN, WAS FREUDE MACHT

Lernen kann man die Selbst-Belohnung schrittweise. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, die Dinge aufzuschreiben, die Ihnen das Leben erleichtern, Entspannung bringen oder Freude bereiten. Überlegen Sie, welche Dinge Sie allein machen möchten und bei welchen Unternehmungen Sie andere einbeziehen. Suchen Sie Alternativen, wenn Sie gewisse Einschränkungen nicht überwinden können. Wenn Sie beispielsweise abends, aus welchen Gründen auch immer, nicht mehr weggehen wollen oder können - was spricht dagegen, eine flotte Platte aufzulegen und daheim zu tanzen, sich dem Rhythmus der Klänge hinzugeben?

Bauen Sie sich ein persönliches Verwöhnprogramm auf, aber tappen Sie dabei nicht in die Falle: wenn Sie Übergewicht haben, ist eine Tafel Schokolade natürlich kaum geeignet. Belohnungen sollten nicht dazu beitragen, bestehende Probleme zu verschärfen.

NEUES ERPROBEN UND ABLENKUNG SUCHEN

Ausprobieren dürfen Sie aber viele neue Dinge: wenn Sie noch nie bei einer Kosmetikerin

waren, melden Sie sich ruhig mal für eine Gesichtsmassage an. Ist Ihnen das Fernsehprogramm zu öde, gehen Sie doch mal in eine Videothek. Wenn Sie gerne basteln, aber nicht richtig wissen, wie und was, bummeln Sie durch ein gutes Schreibwaren-, Bastel- oder Spielwarengeschäft - Sie werden jede Menge



Anregungen mit nach Hause nehmen. Sie sagen: ich habe den Buckel so voller Sorgen, ich kann mich auf gar nichts konzentrieren! Das stimmt nicht. Probieren Sie es aus. Eine Beschäftigung, die Ihre Phantasie in Anspruch nimmt und Ihre Hände beschäftigt, kann so faszinierend und spannend sein, dass Sie für einige Zeit alles andere vergessen.

SCHAFFEN SIE SICH DUFTWELTEN

Gerüche sind wichtig für das seelische Gleichgewicht. Diese längst vermutete enge Beziehung zwischen Gefühl und Geruch wurde von neurobiologischen Studien bestätigt.

Mit einer Duftlampe lässt sich ein Raum auf angenehme Weise mit Wohlgeruch erfüllen. Flackerndes Kerzenlicht und der Duft eines ätherischen Öls erwärmen gerade in der Winterzeit unser Herz. Damit die Düfte nicht verbrennen, statt zart zu verströmen, muss die Lampenschale genug Wasser aufnehmen können. Man kann auch ein kleines Gefäss mit Wasser und einigen Tropfen Duftessenz auf die Heizung stellen. Durch die Wahl der Öle lässt sich die Stimmung beeinflussen: So schaffen Weihrauch und Zedernholz eine friedvolle, entspannte Atmosphäre. Bergamotte ruft eine lebhaftere, heitere Stimmung hervor, Ingwer hat einen warmen, erdigen, würzigen Duft mit süsslicher Note. Sandelholz schenkt eine angenehme, gelassene, wohlige Stimmung. Zitrusfrüchteöle verströmen frische, lebhaftere, fruchtige Aromen.

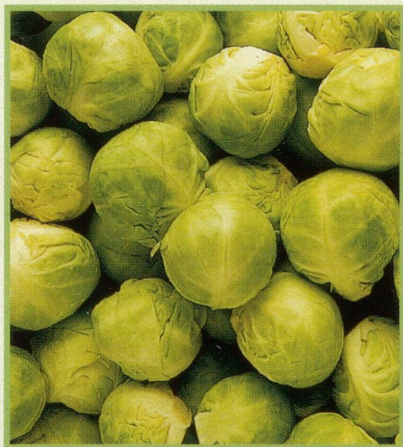
VITALITÄT ZUM ESSEN

Unverzichtbar fürs körperliche Wohlbefinden ist eine vielseitige Ernährung mit frischen Lebensmitteln. Wenn Sie gesund sind, heisst die oberste Devise dabei: Essen Sie, was Ihnen schmeckt! Hören Sie auf den eigenen Körper und geben Sie bestimmten «Gelüsten» nach, solange diese sich im Rahmen bewegen und Ihnen am nächsten Tag kein schlechtes Gewissen bereiten.

Schlemmen nach Lust und Laune dürfen Sie bei Obst, Früchten, Salat und Gemüse. Zum Sattessen sind Kartoffeln, Reis, Mais, Teigwaren und (Vollkorn-)Getreideerzeugnisse da. Geniessen können Sie kleinere Portionen von Fisch, Geflügel und Milchprodukten. Und das Tüpfelchen auf dem i dürfen Nüsse, Öl und Fett sein. Ganz verzichten sollten Sie auf Geräuchertes und Gepökeltetes. Die folgenden Fitmacher, die es jetzt alle frisch gibt, möchten wir Ihnen besonders ans Herz legen.

ROSENKOHL

ist reich an komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen (vor allem Carotin, C und Folsäure) und Mineralstoffen (Kalzium, Magnesium) und hat pro 100 Gramm nur 35 kcal. Wie die anderen Vertreter der Kreuzblütler-Gemüse enthalten die kleinen grünen Röschen eine Fülle weiterer Nährstoffe, die der Abwehr von Krankheiten zugute kommen. Rosenkohl enthält auch Hemmstoffe gegen Krebs, vor allem Dickdarm- und Magenkrebs, und soll in dieser Beziehung stärker wirken als Weisskohl oder Brokkoli. Wegen des hohen Nährstoffgehaltes sollten Sie Rosenkohl und Brokkoli den Vorzug geben, doch tut Abwechslung mit Grünkohl (enthält viel Eisen!) und allen anderen Kohlsorten gut. Grünkohl enthält die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin, die



das Risiko altersbedingter Makuladegeneration senken und der Erblindung vorbeugen. Um alle Vorzüge der Kreuzblütler-Gemüse auszunutzen, sollte man so oft wie möglich – am besten täglich – eine reichliche Portion davon essen. Biologisch angebauter Kohl ist besser verdaulich als gespritzter. Wem das

Kohleiweiss trotzdem im Magen liegt, würzt mit Kümmel, Lorbeer, Wacholder oder Senfkörnern.

ÄPFEL

stellen eine wirksame Packung natürlicher Heilstoffe dar. Zwei bis drei ungeschälte Äpfel pro Tag sind ein gutes Herzmittel, denn dadurch werden Blutdruck und Cholesterinspiegel positiv beein-

flusst. Weil Äpfel den Blutzuckerspiegel eine Zeitlang konstant halten, sättigen sie gut, und sind deshalb zum Abnehmen viel besser geeignet als Apfelsaft oder Apfelessig. Ausserdem hat man festgestellt, dass tüchtige Apfelesser weniger häufig unter Erkrankungen der oberen Atemwege leiden.

ROTE UND GELBE RÜBEN

Randen/Rote Beete sollte man nicht nur tafelfertig mit einem Aufguss von Essig, Kräutern und Gewürzen essen. Die frische, rohe oder gekochte Knolle schmeckt viel besser als die säuerliche Konserve. Wer häufig Randen isst, sollte auf Bio-Ware achten, da gedüngte Rüben hohe Nitratwerte aufweisen können. Randen sind gut für die Durchblutung, schützen vor Arteriosklerose und enthalten krebshemmende Glucosinolate.

Gelbrüben oder Karotten enthalten Beta-carotin, eine Vorstufe des für die Augen wichtigen Vitamins A, stärken die Abwehrkraft gegen Infektionen und spielen eine wichtige Rolle bei der Gesunderhaltung von Haut und Schleimhaut.

FÜHLEN SIE SICH WOHL IN IHRER HAUT

Diese Tipps machen Sie nicht «schöner» und auch nicht jünger. Doch Sie geben Ihnen Gelegenheit, sich selbst etwas Gutes zu tun und Entspannung zu finden. Die schnellen und einfachen Vorschläge eignen sich auch für Männer, die für kompliziertere kosmetische Prozeduren keine Geduld haben.

KOMPRESSEN

In Japan und einigen anderen Kulturen werden vor und nach dem Essen duftende, heiss-feuchte Tücher gereicht, mit denen man sich Hände und Gesicht erfrischt. Bei uns kennt man Kompressen eher aus der Kosmetik, wobei deren wohltuende Wirkung von Frauen ebenso geschätzt wird wie von Männern. Etwa Gesichtskompressen, die die Haut durchbluten und die Poren reinigen. Kalt haben sie eine erfrischende Wirkung, warm sind sie angenehm entspannend. Über 2 EL getrocknete oder 5 EL frische Kräuter giesst man einen halben Liter Wasser und lässt das Ganze nach dem Aufkochen 10 bis 15 Minuten ziehen. Abseihen. Ein Baumwoll- oder Leinentuch in den abgeseihten Aufguss tauchen, über das Gesicht legen, leicht andrücken und nach kurzer Anwendungszeit entfernen. Vorgang dreimal wiederholen. Anschliessend trägt man eine Pflegecreme auf, z.B. die natürliche Tages- oder Nachtcreme aus der A. Vogel-Pflegelinie *Viola* mit der heilsamen Frischpflanzentinktur aus Stiefmütterchen. Geeignete Kompressenkräuter sind: Kamille (beruhigend, keimhemmend), frische, gehackte Petersilie (pflegend, bei Unreinheiten und Hautflecken), Malvenblüten und -blätter* (heilend, kalt bei erweiterten Äderchen), Lindenblüten (für trockene, empfindliche Haut, kalt auch bei Couperose).

* Flores Malvae silvestris und Folia Malvae in Apotheken und Drogerien.



FUSSMASSAGE ZUR BERUHINGUNG:

Wenn sich die Gedanken im Kreise drehen und Sie nicht zur Ruhe kommen, probieren Sie einen Tipp aus der Ayurveda-Medizin: Erwärmen Sie eine kleine Portion Sesamöl (es dringt dann ganz besonders gut ein), und massieren Sie es mit kreisenden Bewegungen in die Fusssohlen. Einige Minuten einwirken lassen. Reste mit einem feuchten Tuch abwischen.

HOLEN SIE SICH DIE SONNE INS BAD

Sind Sie müde und erledigt, hilft eine Trockenmassage mit einer Bürste oder einem Luffahandschuh, die Durchblutung anzuregen und neue Energie zu mobilisieren. Neh-

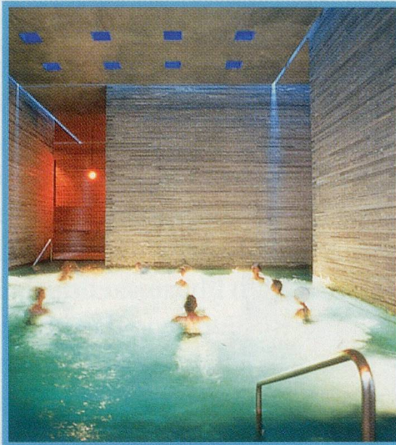
men Sie danach noch ein Bad (nicht zu lang, nicht zu heiss) und parfümieren das Wasser mit einigen Tropfen *Orangen-* oder *Zitronen-Körperöl*, kehrt mit den südlichen Frühlingsdüften auch die gute Laune zurück.

ZUM ABSCHALTEN UND EINSCHLAFEN

Um sich wohlig aufzuwärmen und innere Anspannung zu lösen, bietet sich in dieser Jahreszeit ein würziger Glühwein an, der als Schlummertrunk geeignet ist. (Guter Schlaf ist nicht nur Balsam für die Seele, sondern auch ein probates Schönheitsmittel.) Belassen Sie es jedoch bei ein bis zwei Gläsern, denn zuviel Alkohol bewirkt das Gegenteil: Unruhe, gestörtes Durchschlafen. Rezept: Man gibt 1 Flasche guten (biologisch angebauten) Rotwein, den Saft einer Zitrone oder Orange und etwas abgeriebene Schale, 5 Gewürznelken, 3 Messerspitzen Zimt oder eine ganze Zimtstange in einen Topf und erhitzt das Ganze, ohne es zum Kochen zu bringen. Kurz ziehen lassen, in vorgewärmte Gläser füllen und Schluck für Schluck geniessen.

SO KOMMEN SIE IN SCHWUNG

Dass Bewegung gesund erhält, ist eine uralte Binsenweisheit. Nach neueren Forschungen profitiert sogar das Gehirn vom Muskel- und Ausdauertraining. Doch gerade im Winter ist es nicht immer einfach, sich die erforderliche Bewegung zu verschaffen. Haben Sie schon mal daran gedacht, dass Wasser das geeignete Element für die kalte Jahreszeit ist? Sie schütteln sich unwillkürlich und bekommen Gänsehaut? Brauchen Sie nicht! Es gibt überall wunderschöne Hallenbäder und Badelandschaften mit angenehm warmer Luft und temperiertem Wasser. Thermal- und Mineralhallenbäder können Wassertemperaturen bis zu 37 °C haben, wobei man aber beachten sollte, dass sehr warmes Wasser (über 38 °C) den Kreislauf belastet.



WASSER MACHT FRISCH UND FIT

Bewegung im Wasser trägt in jedem Alter unendlich viel zu Lebenskraft und Wohlbefinden bei. Sie ermöglicht einerseits die Entspannung überforderter und andererseits das Training wenig benutzter Muskeln. Selbst schmerzende Gelenke können schonend und sinnvoll bewegt werden. Manche Gymnastikübung fällt im Wasser leichter als an Land, etwa das Hüpfen auf beiden Füßen. Für andere Bewegungen, z.B. Beineheben und Laufen, muss wegen des Wasserwiderstands mehr Muskelleistung aufgebracht werden. Wassergymnastik hat viele Pluspunkte: sie entspannt die Muskeln, reaktiviert die Gelenke, stärkt Herz, Kreislauf und Atmung und hat nicht zuletzt eine sanfte Massagewirkung. In den attraktiven Wellnessbädern und Badekurorten, die es überall gibt, geht der Alltagsstress baden, denn sie bieten Musse und Anregung zugleich. Eine Liste der Schweizer Badekurorte von Andeer in Graubünden über Vals (vergl. Photo) bis Zurzach im Aargau

bekommen Sie beim *Verband Schweizer Badekurorte*, Postfach, CH 6304 Zug, Tel. 041/ 726 52 16. Das Buch «*Heilende Wasser*», erschienen 1994 im AT-Verlag/Aarau, gibt eine Fülle von Informationen zu den Wellness- und Therapieangeboten von 19 anerkannten Schweizer Badekurorten. Auch in Deutschland und Österreich gibt es für Jung und Alt, Schwimmer und Nichtschwimmer zahlreiche Wellness-Badelandschaften und schöne Heilbäder mit offenen und gedeckten Schwimmbädern, Whirlpools, Sprudel-, Strömungs- und Wellenzonen.

DAS KALTE ARMBAD

Zur Anregung des Stoffwechsels, zur Durchblutungsförderung des Herzmuskels sowie zur Erfrischung bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit empfiehlt sich das Kneippsche kalte Armbad: Füllen Sie ein Waschbecken mit kaltem Wasser (12 bis 18 °C), tauchen Sie die Arme bis zu den Oberarmen ein (30 bis 40 Sekunden), streifen Sie das Wasser mit der Hand ab und sorgen Sie danach durch warme Kleidung oder Bewegung dafür, dass Sie sich schnell wieder erwärmen.

HARMONIE UND ENERGIE

Wem das nasse Element aus medizinischen oder persönlichen Gründen nicht zusagt, kann es mit einem der differenzierten Bewegungssysteme probieren, die aus Fernost kommen und sowohl der inneren als auch der äusseren Fitness dienen.

So stärkt z.B. das *Tai Chi*-Training, das sich durch seine ruhigen, fließenden Bewegungen auszeichnet, nicht nur die Kraft und Geschmeidigkeit, sondern verbessert auch die Atmung, löst Energieblockaden und gibt Selbstsicherheit.

• IZR