

Punkt 2

Sonne, Luft und Wasser

(versus stay@home und Quarantäne)

Should I stay or should I go now?

If I go there will be trouble

An' if I stay it will be double

The Clash

Gesunde Lebensmittel stärken unseren Körper, denaturierte Nahrungsmittel schwächen ihn. So tragen auch äußere Faktoren entweder als Quelle der Gesundheitsförderung oder zur Destabilisierung des allgemeinen Zustandes bei. Besonders die folgenden Quellen sollen hier erwähnt sein, denn sie können nicht nur als natürliche Stärkungs- und Heilmittel genutzt werden, sondern wirken sich in diesen Wochen als fehlende Komponente bei vielen als weitere Schwächung des Immunsystems aus.

Sonne:

„Nichts wirkt intensiver und tiefgreifender auf den Körper als ein Sonnenbad. Die höchste Sonne ist ein wunderbares Heilmittel. Das wussten schon die alten Ärzte früherer Zeit. Von ihnen können wir lernen.“

-Dr. med. Max Otto Bruker

Ganzheitlich denkende und praktizierende Ärzte empfehlen regelmäßige Sonnenbäder, möglichst unbekleidet, als wichtigen Baustein zur Gesunderhaltung. Dabei sollten keine Sonnencremes verwendet werden, sondern die Zeit in der Sonne so dosiert werden, dass kein Sonnenbrand entsteht.

Dies soll kein Aufruf zum kollektiven Nudismus auf den Straßen der Bundesrepublik sein, aber es darf zum Nachdenken anregen, ob ein regelrechtes Vermummen in diesen frühlingshaften Wochen als Maßnahme zum Schutz gegen ein Virus (Sonnenbrille, Mundschutz, Mütze, hochgeschlossene Kleidung und Handschuhe, Erwachsene wie Kinder) wirklich förderlich wirkt, oder es nicht vielleicht völlig destruktiv gegen die eigenen Heilkräfte des Körpers arbeitet.

(Während ich das schreibe, sitzt meine Nachbarin von gegenüber mit Mundschutz im Schatten auf ihrem Balkon. Allein. Ich winke. Sie winkt nicht zurück. Kein Witz.)

Die in der Haut befindliche Vorstufe des Vitamin D, das Ergosterin, wird durch die Sonne in Vitamin D umgewandelt, daran ist der störungsfreie Ablauf im Calciumstoffwechsel gebunden und Calcium kann in die Knochen eingelagert

werden. Da Vitamin D ein Hormon ist, das sensibel in verschiedene Stoffwechselvorgänge des Körpers eingebettet ist, kann sowohl ein Mangel als auch eine Überdosis (durch Präparate) an Vitamin D zu Störungen (beispielsweise Herzrhythmusstörungen, Bewusstseinsstörungen oder Nierensteinbildung) führen.

Sonnenbäder können zu jeder Jahreszeit genommen werden. Durch regelmäßigen Aufenthalt an der frischen Luft, mit großzügigem Kontakt der Haut zu Sonnenlicht, kann in Kombination mit einer vitalstoffreichen Vollwertkost ein Vitamin-D-Mangel verhindert werden.

Luft:

„Kein Arzt kann es mit der frischen Luft aufnehmen“
– Mahatma Gandhi

Ein Spaziergang, der Aufenthalt an der frischen Luft oder auch einfach nur das regelmäßige Lüften, haben viele positive Auswirkungen. Luftbäder in jeder Form sind kostenlose und gesunde Naturheilanwendungen. Unsere Haut ist das flächenmäßig größte Organ. Sie begrenzt uns nicht nur, sondern ist unser Kontaktorgan. Sie schützt das Körpergewebe vor schädlichen Einflüssen von außen, wie Druck, Stoß, Hitze, Kälte. Die Haut ist das wichtigste Organ zur Regelung des Wärmeausgleichs. Sie ist an der Kreislaufregulierung beteiligt.

Über die Haut- nicht nur über die Lunge – atmen wir.

Verbrennungen dritten Grades sind so gefährlich, weil die Hautatmung behindert ist. Streicht man den Körper zum Beispiel mit einer nicht atmungsaktiven Farbe oder Bronze ein, besteht die Gefahr des Erstickens.

Auch hier gilt, FREIES Atmen, ohne Mundschutz oder weiterer Vermummung bietet uns den bestmöglichen Zugang, sowie Nutzung dieser heilsamen Quelle.

Der weiteren Aufklärung und Vervollständigung soll hier noch kurz auf die Tragweite der Haut als Aufnahmeorgan hingewiesen werden. Ob nun die Wahl der Produkte für die Körperpflege, das Färben der Haare (nachgewiesene chemikalische Rückstände aus Färbeprodukten in der Muttermilch, sowie im Fettgewebe von Säuglingen, oder Partikel im Urin), oder der unbedachte Einsatz von Waschmitteln und Weichspüler, an/in uns geht nichts „spurlos“ vorbei...

Luftbäder wirken tonisierend, kräftigend, abhärtend, beruhigend, erfrischend.

Eine sehr effiziente Maßnahme zur Gesundheitsförderung und anregender Effekt auf das menschliche Immunsystem ist besonders ein Waldspaziergang: Die

Konzentration an natürlichen Killerzellen und deren Aktivität werden signifikant gesteigert. Natürliche Killerzellen sind weiße Blutkörperchen und Teil der körpereigenen Immunabwehr. Ihre Wirkung richtet sich vor allem gegen Zellen, die von Viren befallen sind und gegen entartete Zellen (Tumorzellen).

Verantwortlich für die Steigerung der Zahl an natürlichen Killerzellen und deren Aktivität ist der Kontakt mit Terpenen im Wald. Terpene sind eine sehr große Gruppe an chemischen Verbindungen und bilden den Hauptbestandteil von ätherischen Pflanzenölen. Insbesondere im Wald ist eine hohe Konzentration an Terpenen messbar.

Außerdem ist ein Aufenthalt im Wald eine Entspannungsförderung und steigert Aufmerksamkeit und Konzentration. Auch die schützende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und die Reduktion psychosomatischer Beschwerden kann nach regelmäßigem Aufenthalt im Wald nachgewiesen werden.

Ganzheitlich heilsam. Draußen! Atmen.

Wasser:

Ein Lebenselixier.

"Weicher ist stärker als hart, Wasser stärker als Fels, Liebe stärker als Gewalt."
Hermann Hesse

*"Ohne Wasser gibt es kein Leben.
Wasser ist ein kostbares, für die Natur und den Menschen unentbehrliches Gut."*
Europäische Wasser-Charta, Straßburg 1968

Der menschliche Körper kann in der Regel nicht länger als drei Tage ohne Wasser auskommen. Schon ein geringer Flüssigkeitsverlust führt zu ernsthaften Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Wasser durchdringt jede Körperzelle und macht die „Kommunikation“ innerhalb des Körpers möglich. Es regelt Funktionen des Organismus wie den Stoffwechsel, die Verdauung, die Herz-Kreislauf-Funktion und vieles mehr. Ebenso wie das Blut dient Wasser dem Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zu den Organen und deren Zellen sowie dem Abtransport von „Abfällen“. Eine dauerhafte, geringe Wasserzufuhr kann zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und ernsthaften Gesundheitsschäden führen.

Wasser bedeutet Leben.

Laut gemeinsamen Monitoringbericht von UNICEF und der WHO (Juli 2017) über den Fortschritt im Bereich Wasserversorgung, sanitäre Einrichtungen und Hygiene haben weltweit 3 von 10 Menschen – also 2,1 Milliarden – zu Hause keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser.

Wir sollten uns also nicht nur glücklich und gesegnet schätzen, sondern dürfen auch darüber nachdenken, ob der Einkauf, bzw. das Unterstützen von Konzernen wie Unilever (148,65 Mrd€/jährl.), der Coca Cola Company (149,26 Mrd. €/jährl.) oder Nestlé (201,54 Mrd. €/jährl.) mit regelmäßigem Konsum von Softdrinks&Co wirklich Bestandteil unseres Lebens sein muss. Nicht nur aus politisch humanen Gründen, sondern vor allem weil die oben beschriebene gesundheitsfördernde Wirkung nur dem reinen Wasser zuzuschreiben ist, und nicht „Flüssigkeiten“ per se.

Als nutzen wir doch in Demut und Dankbarkeit unseren Wasserhahn zur eigenen Versorgung mit diesem wertvollen Gut.

Wasser hat nicht nur im, sondern auch am Körper eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp geben uns weitere wertvolle Methoden aus dem Bereich der Naturheilkunde um das Immunsystem zu stärken. Kneipp beschrieb und teilte die Philosophie eines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes in fünf Säulen: Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance.

Allgemeingültige und praktische Faustregeln, die heute so gelten wie damals. Wer sich ganzheitlich orientieren möchte, dem sei seine Lehre ans Herz gelegt.

Das Prinzip der Kneipp'schen Wasseranwendungen besteht in der Forderung: Kurze Kaltanwendung auf warmen Körper. Diese wirken, je nach Anwendung, stärkend, abhärtend, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd oder schlaffördernd.

Hier eine einfache und stärkende Wasseranwendung mit geringem Wasserverbrauch für zu Hause:

Das Armbad

Das Armbad kann mehrmals täglich angewandt werden und ist ein souveränes Mittel bei Herzklopfen, Angstzuständen, Atemnot, Asthma, Schmerzen im Arm- und Schulterbereich, Gicht, zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck, allgemeiner Erschöpfung und schlechtem Schlaf.

Durchführung:

Beide Arme werden bis zur Oberarmmitte 30 Sekunden lang in einen Behälter (großes Waschbecken) mit kaltem Wasser getaucht. Dann das Wasser mit den Händen abstreifen und die Arme bei schwingender Bewegung (wie ein Uhrpendel) trocknen. Die Bewegung dient auch der Erwärmung.

Es lohnt sich sehr, diese und andere Kneipp'sche Anwendungen nicht nur zur Behandlung von Erkrankungen einzusetzen, sondern insbesondere zur Prävention. Denn Prävention ist Selbstfürsorge und bleibt die beste Medizin!

Wir haben diese wertvollen Güter zur Verfügung, ehren und nutzen wir sie.

Die größte Wirkung zeigen die kleinsten Dinge.
Und nichts bleibt ohne Reaktion.
Von aussen nach innen, von innen nach aussen.
Ein zu viel, sowie ein zu wenig.

Es braucht einen wertschätzenden Umgang.

Wir sehen uns also leicht bekleidet beim Spaziergang in der Sonne.
Mit einer Wasserflasche. Und einem Lächeln. :-)