



MOTORENCHECK



...nach dem Saisonfinale

von Imke Schiersch

Winterzeit! Es wird geladen zum Gipfeltreffen der Immunverstärker!

Haben wir schon Angst oder bekommen wir sie noch! So wie es aussieht, kommt die PR- Maschinerie der Pharmaindustrie ins Rollen und wir fürchten uns schon. Die „neue Grippe“-Welle boomt, auch wenn andere Grippeerreger in früheren Jahren Tausende von Todesopfern gefordert haben und vielleicht gefährlicher waren.

Schnellstart

Impfung pro oder contra – es ist für uns interessant zu wissen und wichtig zu erfahren: Was ist das für ein Impfstoff? Wie wirkt der Verstärker? Und mit welchen Langzeitwirkungen müssen wir leben? Es dürfte uns dennoch anhand der unterschiedlichsten Medienberichte auf allen Kanälen klar geworden sein, dass in der Kürze der Zeit wenig genaue Antworten dabei herauskommen können.

Winterfest

Was wir wissen, ist, dass ein gesundes Immunsystem in der Lage ist, mit so einer Infektion zurechtzukommen. Jeder Einzelne von uns kann seinem Immunsystem helfen und es verstärken. Deshalb ist es gut, dass die Grippezeit auch in unsere Ruhe- und Regenerationszeit fällt und intensive Trainingseinheiten eher Rarität sind.



Fahrsicherheit

Jetzt heißt es, dem „Motorengeräusch“ lauschen. Läuft im Körper alles rund? Ist der Darm in Ordnung und was sagen Leber und Niere? Kratzt es im Hals oder haben wir mit Müdigkeit zu kämpfen?

Ölwechsel

Eine interessante „Schmierung“ erhält der Darm mit Milchsäurebakterien. Dem Geschmack und der Werbung zum Trotz ist es interessant, hier auf den mehr oder weniger bekannten Kanne Brottrunk zurückzugreifen. Ein schädlicher Bakterienstamm, der sich zur krankheitsbildenden Materie im Intestinaltrakt entwickeln möchte, hat auf jeden Fall die schlechteren Karten. Ein Milliliter Brottrunk bringt schon 3.000.000 Millionen koloniebildende Milchsäurebakterien an den Start. Diese verhalten sich dann im Darm wie eine kleine Armee. Dadurch schützen wir uns sowohl von innen als auch von außen zum Beispiel gegen Pilzkrankungen. Man kann zur Hautpflege sogar im Brottrunk baden. Anhänger des Brottrunks wie Hermann Aschwer, empfehlen zur Geschmacksverbesserung eine Vermischung mit Apfelsaft. Dieser unterdrückt den gewöhnungsbedürftigen Sauermilchsäuregeschmack/-geruch. Wer frisches Sauerkraut aus dem Kühlregal bekommen kann, hat mit den Milchsäurebakterien den „Rohrputzer“ inklusive. Auch hier kann durch Apfel, Mandarine und Ananas eine geschmackliche Verbesserung erreicht werden!



Spezialbehandlung

In die Tees können Schüsslersalze eingerührt werden. Bei Anflug eines Infektes wirkt Ferrum Phosphoricum D6 (zehn Stück auf eine Tasse) wie ein Fallschirm vor dem Aufprall in der Infektion. Sollte kein Tee zur Hand sein, können die Tabletten in der ersten Stunde der Behandlung auch alle 5-10 Minuten gelutscht werden. Ein kleines Handbuch über Schüsslersalze gibt es mittlerweile in jeder Apotheke und im Buchladen und kann uns Sportlern große Hilfe leisten.

Duftige Reiniger

Harte Gegner von Bakterien und Viren sind die ätherischen Öle. Diese eignen sich zum Auftragen auf die Haut und als Raumbdufter. Sie sind jedoch mit großer Sorgfalt zu verwenden, da sie von Experten als wahre „chemische Bomben“ beschrieben werden. In Frankreich, dem Land, in dem die Aromatherapie ihren Ursprung hat, werden sie in Krankenhäusern zur Desinfektion verwendet. In einer Lotion oder in einem Trägeröl defundieren die auf die Haut geschmierten Öle in das Innere des Körpers und werden zweimal stündlich durch die Blutbahn gewaschen. (Beispiel: Tragen Sie fünf Tropfen Eucalyptus Radiata pur auf Ihre Fußsohlen auf und ziehen Sie Socken und Schuhe an. Rund 15-20 Minuten später hauchen Sie einer Person ins Gesicht. Man könnte glauben, Sie hätten ein Eucalyptus-Bonbon gegessen!) Ätherische Öle sind wahre Bakterienkiller und somit auch in ihrer antiviralen Wirkung nicht zu unterschätzen. In dem Buch „Aromatherapie von A-Z“ kann jeder Laie sich ein kleines Bild machen, wie er diese Konzentrate aus der Natur anwenden kann, um sich bei Infekten zu behandeln oder gegen „Bakterienschleudern“ in seiner Nähe zu schützen. Ein 100-Milliliter-Zerstäuberfläschen mit einer Alkohollösung, 10 Tropfen Lavendelöl und 10 Tropfen Eucalyptus Radiata wirken in der Luft wie ein Luftgeschwader. In den Raum gesprüht vernichten sie circa 70-80 Prozent aller Keime und Bakterien. Für Vielflieger oder Personen, die viel unter anderen Menschen weilen, kann ein Taschentuch in der Brusttasche mit einigen Tropfen eines ausgewählten Öls schon durch seine Verdunstung und das Einatmen seines Trägers, einen guten Schutz vor Infektionen bedeuten.

Heißwäsche

Die guten alten Tees haben schon manchem aus der Misere geholfen. Die richtige Mischung reißt es raus. Tees sind nicht so stark wie die ätherischen Öle, aber dennoch wirksam. Jedes Kräutlein hat sein Arbeitsfeld. Seinen Einsatz findet der Thymian als Hustenlöser und -beruhiger, Ingwer beim Halskratzen und bei Kältegefühlen, Brennnesseln entschlacken und regen die Darmfunktion an, Kümmel und Fenchel wirken gegen Bauchweh. Die Vielfalt der Phytotherapie ist groß. Ein bisschen guter Honig in den leicht abgekühlten Tee eingerührt kann zusätzlich seine antiseptische Wirkung unterstützen.



Kolbenfresser

Die Saison war lang und Ihr „Motor“ läuft nicht optimal rund? Wie geht es denn unserem Filter Leber, dem Alkohol- und Fettverdauer und Glykogenspeicherer? Eine kleine Kur täte ihr sicher wohl. Da sich in unserer Nahrung kaum noch Bitterstoffe befinden, kann man auf Säfte und Tees zurückgreifen. Kursäfte findet man mittlerweile reichlich im Bioladen. Es werden kleine Wochenkurpakete angeboten, die sich positiv auf unsere Regenerationsfähigkeiten auswirken können. Das Grauenhafteste in Sachen Geschmack ist der Heidelberger „7 Kräutertee“ aus der Apotheke. Aber abendlich eine Teelöffelspitze auf eine Tasse heißes Wasser eingenommen, kann dieser der Leber im Entgiftungsprozess große Hilfestellung leisten. Die Verdauung gerade nach fetteren Speisen in der Weihnachtszeit und die Schlafqualität können durch dieses Gebräu eine enorme Verbesserung erfahren. Für uns bleibt es einfach nur fies bitter!

Motorschaden

Wenn die Müdigkeit dennoch nicht weichen will, Muskel und Sehnenprobleme trotz einer Trainingspause nicht verschwinden wollen und auch Salben keine Wirkung mehr haben, könnte ein Treibstoffwechsel aushelfen. Der Versuch ist es auf jeden Fall wert, einmal nach Nahrungsmittelsensibilitäten zu suchen. Erfahrungswerte haben gezeigt, dass eine glutenfreie (-arme) und an tierischen Proteinen arme Kost sehr hilfreich auf diesem Sektor sein können. Der Einfachheit halber kann mit dem Weglassen von Weizen begonnen werden, um diesen durch Reis und Buchweizen zu ersetzen. Produkte, die sich zur Substitution eignen, sind Reiscakes, Reismüli, Reisdink und glutenfreies Müsli. Viel frisches Gemüse, Rohkost und Obst können den Prozess beschleunigen. Bei glutenfreien Produkten bitte auf die Inhaltsangaben schauen. Kartoffelmehl und Mais sind auf diesem Wege als Ergänzung nicht immer optimal. Ein Testlauf sollte nach fünf bis zehn Tagen Anhaltspunkte der Verbesserung liefern. Ein guter Indikator ist, wie sich die Sehnen morgens beim Aufstehen anfühlen.

Auf dass wir auch noch morgen so richtig Gas geben können!

