

Editorial



Liebe Walchwilerinnen
Liebe Walchwiler

Nach einem schönen und heissen Sommer dürfen wir uns wieder auf eine spannende Herbst-GAZ-Veranstaltung freuen, die uns mit vielen nützlichen Tipps gesund durch den Winter bringt.

Nicht dass ich ein Experte in der Naturheilkunde wäre, trotzdem entscheide ich mich nach Möglichkeit lieber für etwas Natürliches/Homöopathisches und gegen die chemische Variante.

Für mich ist es sehr faszinierend, dass scheinbar unbedeutende Kräutchen oder gar «Unkraut» eine extrem positive Wirkung auf unseren Körper haben kann. Sei dies in Pulver- oder Pillenform oder sogar als ätherisches Öl. Vieles kann sogar in unseren täglichen Mahlzeiten integriert werden.

Nicht alles schmeckt immer gleich gut. Das wurde mir schon als Kind schnell bewusst. Ich hörte jedes Mal: «Je grusiger dass es schmeckt, desto besser wirkt», und das war garantiert so!

Herbstliche Grüsse

Caroline Schmid

Gemeinderätin Walchwil
Abteilung Soziales/Gesundheit

Naturheilkunde hilft bei vielen Beschwerden

Viele Menschen, die sich schlapp, müde oder kränklich fühlen, wollen nicht immer sofort ein chemisches Medikament schlucken. Bei gewöhnlichen grippalen Infekten kann ja auch schon eine Schwitzkur im Bett mit Salbeitee oder heissem Ingwerwasser gute Dienste tun.

Zahlreiche Menschen nehmen wegen diverser chronischer Erkrankungen das eine oder andere «Dauermedikament» ein. So ist der Wunsch nach natürlichen Hilfen bei Alltagsbeschwerden sehr verständlich.

Schon richtiges Atmen kann Schmerzen lindern

Von Geburt an atmen wir. Normalerweise geben wir dem Atem keine grosse Bedeutung. Er geschieht quasi automatisch. Viele Erwachsene atmen aber sehr flach oder halten in Stress- oder Belastungssituationen sogar ganz die Luft an. Dabei wäre die tiefe Bauchatmung, so wie kleine Kinder sie intuitiv betreiben, für unsere Gesundheit äusserst förderlich. Wer tief einatmet und vielleicht sogar noch tiefer und langsamer aus, kann damit seinen Körper besser mit Sauerstoff versorgen und so dafür sorgen, dass alle Gewebe und Organe «glücklich» sind. Wer unter Schmerzen leidet, kann von der bewussten Atmung ganz besonders profitieren. Studien belegen, dass achtsame Atmung viele Schmerzen lindern kann. So können automatisch Schmerzmittel eingespart werden, die sonst «auf den Magen schlagen» würden.

Der Magen ist keine Häckselmaschine

Dass ein gutes Bauchgefühl wesentlich ist für unser Wohlbefinden, wusste schon die alte chinesische Medizin. Dass es aber auch von Vorteil ist, langsam zu essen und jeden Bissen gut zu kauen, weiss das Sprichwort: «Gut gekaut ist halb verdaut». Dabei spielt es natürlich auch eine Rolle,

welche Nahrungsmittel wir wählen und in welcher Stimmung wir unsere Mahlzeiten einnehmen. Nicht nur Allergene können unsere Verdauung stören, sondern auch Sorgen, Ärger oder Stress. Bevor wir dann zu Säureblockern greifen, könnten Kräuter wie Kamille, Pfefferminze, aber auch Fenchel, Anis oder Kümmel eine nebenwirkungsarme, pflanzliche Alternative sein.

Nach dem Essen sollst Du ruhen – oder tausend Schritte tun...

Ernährung und Bewegung sind die beiden Grundpfeiler, auf denen unsere Gesundheit ruht. Nun ist aber nicht jeder Mensch gleichermassen ein Bewegungstalent oder über die Massen sportbegeistert. Gleichwohl gibt es in jedem Alter bestimmte Tricks, wie wir uns zu mehr Bewegung motivieren können. So wäre es beispielsweise möglich, beim Tram oder Bus einmal eine Station früher auszusteigen und den Rest der Wegstrecke zu Fuss zu gehen. Auch schwimmen, Velo fahren, Gartenarbeit, tanzen oder Skilanglauf sind sinnvolle Bewegungsformen. Nachgewiesenermassen fördern schon zwanzig Minuten täglicher Bewegung die Herzleistung, den Erhalt unserer Tragemuskeln und sorgen zudem dafür, dass im Körper eher die gesundmachenden Gene angeschaltet werden. Diese Erkenntnisse verdanken wir der Epigenetik, einer relativ jungen Wissenschaft, die aber schon jetzt zeigen konnte, dass unser tägliches Denken und Fühlen eine grosse Auswirkung auf unsere Gesundheit hat.

Ist das Glas halb voll oder halb leer?

Wenn wir es schaffen, in unserem Alltag immer wieder die positiven Dinge wahrzunehmen und zu würdigen, haben wir eine grosse Chance, nach und nach nicht nur optimistischer zu werden, sondern auch gesünder und gelassener den Widrigkeiten des Alterns zu begegnen. Mit Übungen wie dem Tagebuch der kleinen Freuden, in das wir täglich mindestens drei Dinge eintragen, die gut gelungen sind, die uns erfreut oder dankbar gemacht haben, können wir unseren Geist üben. Mit einem guten Vorrat

an kleinen Freuden gelingt es zudem leichter, manche Herausforderungen zuversichtlicher und humorvoller anzugehen.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht...

Älter werden ist nichts für Feiglinge, hat bereits Joachim Fuchsberger so treffend formuliert. Die meisten von uns werden von gewissen Einschränkungen nicht ewig verschont. Die einen können vielleicht nicht mehr so gut hören wie früher, die anderen sehen weniger, wieder andere haben Mühe mit den Gelenken und eine weitere Gruppe leidet vielleicht unter depressiven Episoden. Auch für solche Personen muss es nicht gleich der Griff in die Medikamentenkiste sein. Manche trübe Stimmung hebt sich beim Ansehen der Natur, eines humorvollen Films oder durch die Einnahme des «Lichthormons» Vitamin D. Auch Lebensmittel, die viel Licht in sich gespeichert haben, wie Johanniskraut, Bananen oder Orangen können helfen, die trüben Gedanken zu verjagen.

Wer loslässt, hat die Hände frei...

In fast jedem Menschenleben passieren Dinge, die uns kränken, verletzen, enttäuschen, ärgern oder ängstigen, seien es berufliche Zurücksetzungen oder Zerwürfnisse im privaten Umfeld. Derlei geschieht einfach und kann von uns nicht ungeschehen gemacht werden. Nun haben wir aber die Wahl, uns entweder auf Dauer zu grämen – oder aber die Vergangenheit loszulassen, um mit leichtem Gepäck in die Zukunft zu gehen. Eine mögliche Übung, die Belastungen der Vergangenheit ruhen zu lassen, ist es, sich jeden Abend beim Einschlafen selbst zu verzeihen: Dafür, dass wir alle nur Menschen sind, die manches besser machen als anderes, die wir alle aus unseren Fehlern und Versäumnissen lernen dürfen, um so nach und nach in uns und mit uns Frieden zu schliessen.

Agenda:
Die nächste GAZ-Veranstaltung findet am 19. März 2019 statt.