WOHLFÜHLWOCHE WINTER

Mit Vincenzo Alberio und Peter Abächerli

9.4. – 13.4.2015

Allein der Gedanke an den Winter lässt bei vielen von uns ein negatives Gefühl aufkommen. Man denkt an die Kälte, die vielen düsteren, ungemütlichen Tage. An den feuchten Nebel und ans Glatteis
Es gibt aber auch eine positive Seite des Winters. Denkt an das Ambiente eines gemütlichen, kuschelwarmen Zimmers. Draussen ist die Luft rein, die Kälte hilft dem Schlankwerden und Schlankbleiben. Wenn es draussen sehr kalt ist und man sich im Freien ca. 2h bewegt, dann verbrennt der Organismus etwa 300-600 Kalorien.
Man kann den Winter natürlich nur dann positiv sehen, wenn man sich in der kalten Jahreszeit richtig verhält, wenn man die Gefahren kennt, ihnen vorbeugt und die nötigen Rezepte und Massnahmen weiss, mit denen man sie bekämpfen kann.
Dazu möchten wir Euch einige Anregungen geben, damit ihr gesund, fit und vital durch die kalten Monate kommt.
Wir laden Euch ein, den Winter lieben zu lernen. Es ist eine faszinierende, wunderbare Zeit.

Der Wechsel der Jahreszeit bedeutet eine Umstellung für den Organismus. Wenn die Temperaturen sinken, kann man sich leicht eine Erkältung oder eine andere Erkrankung einhandeln. Dazu gehören Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, Verspannungen, schlechte Laune, Gereiztheit, depressive Verstimmung, allgemeines Unwohlsein. Sehr oft ist auch das Immunsystem geschwächt.
In der kalten Jahreszeit muss man dringend auf die **Kleidung** achten.
Sport ist jetzt besonders wichtig. Durch den Sport werden im Gehirn mehr Glückshormone produziert. Die idealen Sportarten sind: Wandern, Joggen, Walking, Power-Walking. Am besten 15-20 Min. täglich, egal welches Wetter draussen herrscht.
Wenn es kalt ist, hat man weniger Durst und trinkt weniger. Aber gerade jetzt ist das Trinken von grosser Bedeutung: Damit der Kreislauf die Umstellung auf die kalte Jahreszeit besser schafft.
Auch in Sachen **Ernährung** muss man einiges beachten. Beim Übergang in die kalte Jahreszeit bekommen viele einen „Winter-Hunger“, d.h. einen riesen Appetit. Das kommt daher, dass unser Körper die ersten kühlen Tage als sehr kalt empfindet. Die Folge ist, dass man sich nach deftiger Nahrung sehnt.

Ernährung

Ideale Nahrungsmittel sind:

- Bananen, weil sie die Stimmung verbessern
- Kartoffeln, weil sie Giftstoffe aus dem Organismus ableiten
- Anisgebäck, macht fröhlich und vertreibt negative Gedanken
- Naturreis für positives Denken
- 1 Mal/Tag 1EL Honig auf der Zunge zergehen lassen, wirkt beruhigend
- Rosinen und Datteln
- Ungesüsster lauwarmer Lindenblütentee, wärmt den Körper

Weitere Tipps: Keine Naschereien zwischendurch, denn die machen dick. Früchte essen, Kürbis-, Sonnenblumenkerne und Haselnüsse in Massen geniessen. Bei Hungergefühl 1 Stk. Vollkornbrot, 1 Becher Joghurt oder Kefirmilch essen und möglichst 2-3l Wasser oder ungesüssten Tee trinken.

Bewegung

Allgemein so viel wie möglich Sonne tanken.

Atemwege stärken:

Wenn man aus 1m Entfernung eine Kerze ausblasen kann, dann ist alles i.O. Sonst hat man die Möglichkeit, mit Eukalyptusöl, am besten abends vor dem zu Bett gehen zu inhalieren. Oder 3Tg. lang je 1l Salbeitee zu trinken (nicht länger!), Salbei stärkt die Atemwege. Mit Gewürznelken bespickte Orangen in Räumen aufgestellt, bauen die Abwehrkräfte der Atemwege auf.

Laufen:

Laufen stärkt das Herz. Wichtig sind eine Kopfbedeckung, Handschuhe und warme Socken! Achten, dass man durch die Nase atmet und die Arme mit bewegt.

Wandern:

Wichtig beim Wandern sind feste Schuhe und Kopfbedeckung! Der ganze Körper wird trainiert, die Muskulatur der Beine wird sanft und gleichmässig durchblutet, die Wirbelsäule und innere Organe werden positiv beeinflusst. Die Verdauung wird gefördert. Die Bänder, Gelenke und Sehnen werden schonend gestärkt.

Fit in den kalten Wintermorgen

Frühzeitig zu Bett gehen! Der Körper braucht mindestens 8h Schlaf. Nach dem Erwachen noch ein wenig liegen bleiben, sich dehnen und strecken wie eine Katze. Evtl. 5Min. lang in der Luft Radfahr-Bewegungen machen. Oft gähnen, dadurch nimmt man Sauerstoff auf und baut Kohlendioxid ab. Warm duschen und zum Abschluss einen kalten Knieguss machen (je 3Mal von den Zehen an der Aussensite des Beines hinauf zur Kniekehle hin und her abbrausen, diesen Vorgang wiederholen). Weitere Möglichkeiten: mit einer Bürste mit langem Stiel die Wirbelsäule ganz fest bürsten. Die Fusssohlen mit Rosmarinöl einreiben.

Allgemeine Tipps:

- 20Trpf. Rosmarinöl auf ein Textiltaschentuch geben und tagsüber daran schnuppern-> belebt den ganzen Körper
- Wechselfussbäder stärken den Kreislauf und härten ab
- Sich mit den Farben orange und rot umgeben-> das gibt Kraft

Schlusswort

Nehmen wir die winterliche Herausforderung an und gehen uns bewegen, denn die Bewegung ist sehr wichtig! Und die Stimmung in der tristen Winterlandschaft hat seinen Vorteil: Man beginnt bei solchen Spaziergängen zu sich selbst zu finden, denkt über sich selbst nach. Der Schriftsteller Mark Twain hat einmal gesagt: „Nichts kann einem die Türe zu sich selbst besser öffnen, als ein Spaziergang bei schlechtem Wetter!“

Wochenplan

Montag, 09.04.2015

1. BEGRÜSSUNG/THEORETISCHER EINSTIEG/HINWEISE ZUM PROGRAMM
   - Theorie wie vorne beschrieben
   - Dazu wird der Drink „Apfel-Orange-Mix mit Zimt“ (WW s.251) serviert, vertreibt schlechte Laune
2. Um den Körper zu beleben, träufeln wir je 20 Trpf. Rosmarinöl auf ein Textiltaschentuch und schnuppern daran tagsüber

   (Pause)
3. Atem-Kapazität wird gemessen:
   - Wir lassen die BewohnerInnen eine brennende Kerze ausblasen aus der Entfernung von 1 Meter. Wenn diese ausgeblasen werden kann, dann ist alles in Ordnung.
4. Eine Atemübung wird vorgestellt:

   Zählendes ausatmen

   Augen schliessen, tief einatmen. Beim Ausatmen zählen bis die Lunge leer ist. 2-3-mal wiederholen. Zwischendurch für kurze Zeit ruhig atmen. Probieren, jedes Mal weiter zu zählen. Hat sich die Zahl verändert?

   Dann auch beim Einatmen zählen. Evt. Zahl vorgeben, 5 oder 6.
5. Ca. 30 Min spazieren

MITTAGESSEN

1. Die BewohnerInnen werden darauf hingewiesen, wie wichtig das Lüften der Zimmer ist und wie die Raumtemperatur sein sollte.

   -> Zimmer werden durchgelüftet und die Radiatoren auf die „richtige“ Stufe eingestellt.
2. Wir bereiten gemeinsam den „Kiwi-Citrus-Mix“ (WW S. 266) der gut gegen Stress und Ärger wirkt und Hormone aktiviert, die fürs positive Denken verantwortlich sind.
3. Wir stellen bei Entspannungsmusik Duftendes fürs Zimmer her
   - Eine Orange wird mit einer Hand voll Gewürznelken bespickt. Das riecht nicht nur wunderbar, sondern baut auch die Abwehrkräfte der Atemwege auf.
   - Wir stellen Duftsäckli für den Kleiderschrank her und/oder Lavendelkissen für den ruhigen Schlaf.

Dienstag, 10.04.2015

1. Wir starten mit einem kurzen Spaziergang in den Tag (ca. 30 Min.)
2. Nach der Rückkehr bereiten wir gemeinsam den Drink „Fett-weg-Limonade“ (WW s. 265). Diese fördert den Abtransport von Stoffwechselschlacken und festigt das Bindegewebe.
3. Übungen für drinnen werden vorgestellt und gemeinsam ausgeführt:

3.4 Kantiger Bleistift zwischen die Handflächen nehmen und 3 Min. reiben. Das aktiviert die Energiepunkte der Energiebahnen, welche Kraft geben.

3.5 Hände wie zum Gebet falten und Handflächen gegeneinander pressen, dadurch werden die Energiebahnen aktiviert.

3.6 Handflächen an eine Wand legen und wie im Liegestütz die Arme einklappen und ausstrecken.

3.7 Gerade hinstellen, Arme hoch, dann weit nach vorn beugen, Arme ausschwingen lassen. Dabei „Schwuuuh!“ sagen. Da verlässt viel verbrauchte Luft die Lungen.

3.8 Umgekehrt auf einem Stuhl sitzen, Arme nach hinten und versuchen die Hände auseinander zu ziehen, ohne sie wirklich zu lösen -> ideale Entspannungsübung für die Wirbelsäule

3.9 Beine leicht anheben im Stehen und laufen, dadurch wird der Kreislauf und die Atmung angeregt

3.10 Zur Stärkung des Kreislaufs: sich kerzengerade auf einen Stuhl setzen (ohne Seitenlehnen). Die Füsse locker auf den Boden. Die Handflächen links und rechts von sich auf die Stuhlfläche. Nun mit der Linken Handfläche 6x auf die Sitzfläche des Stuhls drücken, danach dasselbe mit der rechten Hand.

Hände ausschütteln und die Übung wiederholen.

3.11 Der Hometrainer wird den BewohnerInnen erklärt

- die Belastungsstufe kann reguliert werden
- Anzeige von Puls und Fettverbrennung
- Der Sitz bzw. die Sitzhöhe muss richtig eingestellt sein
- Aufrechtes sitzen wichtig
- Am besten 2-3 Mal/ Woche jeweils 30 Min.
- Vorher aufwärmen mit Massieren/ Abklopfen der Beine und Arme oder Lockerungsübungen

Und das kann man mit dem Trainieren auf dem Hometrainer erreichen: Herz und Kreislauf werden gestärkt, Cholesterin kann bis zu 20% gesenkt werden, es fördert gute Laune und das positive Denken.

MITTAGESSEN

Wir schenken unseren Händen die volle Aufmerksamkeit. Gegen raue, trockene oder sogar rissige Haut an den Händen mischen wir 1 Esslöffel Puderzucker mit ein paar Tropfen Mandelöl. Damit reiben wir unsere Hände mehrmals täglich ein. Dadurch werden die Hände samtig und weich. Ein Handbad mit lauwarmem Kamillentee hilft gegen schmerzhafte Verspannungen.

Mittwoch, 11.04.2015

1. Wir starten den Tag mit dem Spezialdrink „Orangen-Milch mit Haferflocken und Honig“ (WW s. 255). Dieser Drink bringt schnelle Energie.
2. 10h Abfahrt Richtung Zugerberg. Auf dem Zugerberg machen wir Feuer, braten Würste und kochen eine Suppe. Nach dem Essen Spaziergang zur Bergstation der Zuger Bergbahn und Rückfahrt ins Ägerital. Die frische Luft wird allen gut tun.

Donnerstag, 12.04.2015

Wir wellnessen einen halben Tag lang begleitet von Entspannungsmusik und einem Glücksdrink (WW S. 268) und Anisgebäck.

Neben der Entspannung erlernen die BewohnerInnen eine Dampfkompresse vorzubereiten und deren Anwendungsbereich. Siehe dazu die beigelegte Kopie.

Freitag, 13.04.2015

Auswertung der Wohlfühlwoche. Dazu gönnen wir uns zum letzten Mal einen „Sanddorn-Drink“ (WW S. 271) der neue Kraft gibt.

Wir wollen wissen:

- Was hat am meisten Spass gemacht?
- Was wollen sie im Alltag umsetzen?
- Ideen fürs nächste Mal?

Literatur:

- Winter wellness (WW) von Prof. Hademar Bankhofer
- Wohltuende Wickel von Maya Thüler
- Faszinierende Düfte von Farfalla (Beschrieb der Wirkung)

Rezepte:

<u>Apfel-Orange-mix mit Zimt</u>

¼ Liter naturtrüben Apfelsaft, ¼ Liter frisch gepressten Orangensaft, 1 TL Zimt, 4Gewürznelken, 100 Gramm Trockenfrüchte, 1Liter Schwarztee, Honig zum süßen.

<u>Zubereitung:</u>

5 gehäufte Teelöffel Schwarztee in einer Kanne mit 1 Liter kochendem Wasser übergiessen, 4 – 5 min. ziehen lassen. In den letzten beiden Minuten den Zimt und die Nelken dazugeben, dann durchseihen. Danach mit etwas Honig süssen und den Apfel sowie den Orangensaft dazugiessen. In Gläsern verteilen und die Trockenfrüchte dazu servieren.

Auswertung (13.04.2015)

Was hat am meisten Spass gemacht?

- Drinks, speziell der Bananendrink; haben Wohlbefinden im Magen ausgelöst
- Entspannungsmusik
- Die Arbeit mit Düften war angenehm
- Alles: Duftsäckli, Ausflug, Wickel
- Suppe im Brot (beim Ausflug), war etwas Neues
- Die Zeit beim Ausflug sei schnell vorbei gewesen und das Laufen sei angenehm, überhaupt nicht anstrengend gewesen
- Die Kompresse
- Das Ausblasen der Kerze sei spannend gewesen
- Der Ausflug: frische Luft, Feuer, Finnenkerze: sei interessant gewesen, darauf zu kochen
- Die Turnübungen

Was wollen sie im Alltag umsetzen?

- Duft fürs Zimmer (Meeresduft wenn möglich)
- Kompresse
- Viel an die frische Luft gehen
- Sich Früchtedrinks zubereiten
- Atem - Übungen
- Bücher holen in der Bibliothek mit dem Thema:“ Wie komme ich aus einem Tief/Was kann ich tun?“

Ideen fürs nächste Mal?

- Schwimmen/ Schwimmbad
- Körperlich an die Grenze kommen
- Aquafit

Allgemein stellen uns die BewohnerInnen die Frage, wann die nächste Wohlfühlwoche stattfindet. Es besteht der Wunsch nach Wiederholung. Alle sind dankbar und wertschätzend!

Nach dem Erfolg werden wir die Wohlfühlwochen ausbauen, um diese in jeder Jahreszeit durchführen zu können.