

## Mit starkem Immunsystem gesund durch den Winter

Mit der kalten Jahreszeit beginnt für viele Menschen eine Leidenszeit. Eine Erkältung jagt die andere, mit der Kondi-



tion geht es bergab, sie sind müde und schlapp und die trüben Tage drücken auf die Stimmung.

So weit muss es aber gar nicht kommen. Wer frühzeitig sein Immunsystem stärkt, kann gesund und vital in den Winter starten. Ein starkes und intaktes Immunsystem ist die wichtigste Voraussetzung dafür, die unerfreulichen Nebenwirkungen der feucht-kalten Jahreszeit zu mindern oder gar zu vermeiden.

Wir können unseren Körper dabei unterstützen, „winterfest“ zu werden ...

### Ernährung, Bewegung und Entspannung!

Ernähren Sie sich abwechslungsreich mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Besonders wichtig sind Obst und Gemüse. Dabei sind besonders die heimischen Wintergemüse zu empfehlen, wahre saisonale Spezialitäten, stets frisch geerntet und deshalb besonders wertvoll. Chicorée, China-, Grün-, Weiß-, Rot- und Rosenkohl, Möhren, Kürbis, Lauch und Rote Bete bereichern in der dunklen Jahreszeit farbenfrohen Speiseplan.

Wenn Sie täglich zu Obst oder Gemüse und Salat greifen, wappnen Sie sich dadurch nicht nur gegen Infekte sondern leisten auch einen Beitrag zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

### Wer rastet, der rostet!

Bewegung beugt Krankheiten vor, ist Therapie bei vielen Gelenk- und organischen Krankheiten und bewirkt den Abbau von Stress und Anspannung. Bewegung hält dadurch auch geistige und seelische Kräfte auf einem hohen Niveau.

Mangelnde Konzentrationsfähigkeit und fehlender Schwung sind fast immer die Folge davon, dass das Blut

mit zu wenig Sauerstoff angereichert ist. Durch einen vertieften Atemrhythmus und eine erhöhte Herzfrequenz, die bei körperlicher Bewegung eintreten, verbessert sich die Durchblutung und der Körper nimmt mehr Sauerstoff auf ... Organe und Gewebe werden intensiver versorgt und die körpereigene Abwehr verbessert sich. Außerdem nehmen Bewegungs- und Balancefähigkeit zu, die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich und damit wiederum Stimmungslage und Selbstbewusstsein.

### Entspannung kontra Stress

Gegen die Belastungen des Alltags muss ein Ausgleich her. Schlafen Sie ausreichend und gönnen Sie sich täglich Ruhepausen, die nur Ihnen gehören. Ein Saunabesuch, ein wärmendes Getränk oder gezielte Entspannungsübungen helfen abzuschalten, gelassener zu werden und mit Stress umzugehen.

Der Verein für Behindertensport e.V. (vfb) unterstützt Sie dabei, gesund und fit durch die trübe Jahreszeit zu kommen. **Ab dem 25. Oktober 2010** beginnen unsere neuen, von den gesetzlichen Krankenversicherungen geförderten Kurse. Sie können mit „Aqua-Fitness“ Ihre Ausdauer trainieren – Ihren Rücken stärken Sie in unseren „Pilates-“ oder „Rücken-Power-“ Kursen, Ihre Standfestigkeit verbessern Sie beim „Gleichgewichtstraining“ und für die nötige Entspannung sorgen z.B. unsere Kurse „Hatha-Yoga 50+“ „Qigong“ oder „Autogenes Training“.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie in der Geschäftsstelle des vfb: Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn oder unter 0228-4036719 (Fr. Naumann) sowie unter vfb-bonn.de

*Martina Weiß-Bischof*