Unser Immunsystem in Zahlen

2-5 Erkältungen

macht jeder Erwachsene durchschnittlich pro Jahr durch. Wer kleine Kinder hat oder sich viel an menschvollen Orten wie Zügen aufhält, den trifft es sogar noch häufiger.

180 km pro Stunde

….so schnell fliegen Erkältungsviren durch die Luft, wenn wir niesen.

Über 200

Verschiedene Erkältungsviren sind in der Wissenschaft bekannt.

22

…..Nanometer sind die kleinsten Viren groß. Zum Vergleich: Ein Haar hat einen Durchmesser von 100.000 Nanometer.

(aus: Magazin Gesundheit; La Vita 4/2018)

Kälte

….gibt es z. Zeit nicht wirklich. Aber woran liegt es, dass wir Kälte unterschiedlich wahrnehmen? Vermutlich ist es genetisch bedingt, beispielweise durch die Dichte und Verteilung der Kälterezeptoren in der Haut. Sie registrieren die Temperatur an der Hautoberfläche und leiten die Informationen über das Rückenmark weiter zur Steuerzentrale im Gehirn. Die wiederum reguliert die Körpertemperatur, indem sie den Blutstrom bei Kälte zur Körpermitte umverteilt. Jeder Mensch friert, sobald seine Körperkerntemperatur unter einen gewissen Punkt sinkt. Die unbewusste physiologische Reaktion soll vor Auskühlung schützen und setzt Verhaltensänderungen in Gang. „Der Mensch kauert sich zusammen, verkleinert seine Oberfläche und versucht, durch Zittern Wärme zu produzieren, schildert Physiologe Korff. Männer sind dabei aus mehreren Gründen tatsächlich weniger verfroren als Frauen. „Wegen der größeren Muskelmasse haben sie einen höheren Grundumsatz und produzieren mehr Wärme“, sagt Korff. Außerdem gibt ihr Körper weniger Wärme nach außen ab, unter anderem weil die Haut von Männern dicker und besser isoliert ist. (aus Apotheken-Umschau)

Termine / Kurse

Rückenschule und Pilates finden nach Öffnung wieder wie gewohnt statt.

Mineralstoffe, die Garanten der Gesundheit

Mineralstoffe sind für den Körper lebensnotwendig. In den meisten Fällen kann der Körper essenzielle Stoffe selber herstellen, anders bei Mineralstoffen.

Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Kalium sulfuricum

Auch Kaliumsulfat oder schwefelsaures Kalium hat einen starken Bezug zu den Schleimhäuten und ist ein wichtiges Heilmittel, wenn die Funktion der Oberhautzellen wie bei der Schuppenflechte, Neurodermitis oder Ekzemerkrankungen beeinträchtig ist. Es wird vor allem eingesetzt beim Abklingen von Erkältungskrankheiten, starkem Schleimrasseln in der Brust, Bronchitis, chronischem Asthma, trockener Haut, Mittelohrentzündung Blasenentzündung oder rheumatischen Gelenkschmerzen. Durch seinen Schwefelanteil unterstützt Kaliumsulfat zudem die Ausscheidung von Krankheitserregern über die Haut und die Schleimhäute und verhindert damit, dass sich diese im Bindegewebe einlagern. Ohne Kaliumsulfat kann

Club-News

März 2021

Sauerstoff im Körper nicht richtig verarbeitet werden. (aus: Selbstbehandlung mit Schüßler-Salzen; Claudia Schwörer)

Fritten-Rock oder Salat-Ballade?

Musik geht offenbar auf den Magen. Wie Forscher der Universität von Südflorida (USA) herausfanden, hat die Hintergrundmusik einen Einfluss darauf, was wir im Restaurant bestellen. Demnach stimulieren laute Töne stärker und rufen Stress hervor, so die Wissenschaftler im Journal of the Academy of Marketing Sciences. Bei den Restaurantbesuchern fördert das offenbar das Verlangen nach einem fettigen Cheeseburger und Pommes frittes. Sanftere Klänge besitzen dagegen einen beruhigenden Effekt, was zur Wahl gesünderer Speisen führt, wie etwa Salat. (aus Apotheken-Umschau/August 2018)

Rezept

Omelett mit Kohlrabi-Carpaccio

400g Gemüse (z.B. Spinat, Zucchini oder Brokkoli), 6 EL Olivenöl, Salz Pfeffer, 4 EL geh. Petersilie, 2 Kohlrabi, 2EL Weißweinessig, 250g Kirschtomaten, 8 Eier, 4TL Butter, 4TL Parmesan.

1. Gemüse putzen, sehr klein schneiden und in 2 EL Öl bissfest dünsten. Salzen, pfeffern, 2EL Petersilie zufügen. Den Kohlrabi schälen, in hauchfeine Scheiben hobeln. Mit Essig und 1-2 TL Salz durchkneten. 10 Min ziehen lassen. Abgießen, 2 EL Öl zufügen.
2. Tomaten waschen, in einer Auflaufform salzen, mit 2 EL Öl beträufeln. 8 Min. backen (Elektro 180°/Umluft 160°)
3. Eier mit Salz verquirlen. In je 1 TL Butter ein Omelett braten, dabei mit Pfeffer, 1TL Parmesan bestreuen. Mit dem Bratgemüse belegen, einklappen. Alles anrichten, restl. Petersilie aufstreuen. (aus: LeaDiät; 2019)

Liebe Mitglieder,

leider können wir immer noch nicht öffnen!!
Wir vermissen Euch Alle sehr und sind guten Mutes, dass es nach Ostern so richtig wieder los geht.

Einen ganz herzlichen und großen Dank für Eure Treue und Eure Unterstützung in dieser herausfordernden Zeit.
So wie wir wieder sporten können, werden wir uns telefonisch bei Euch melden.
Wir wünschen Euch einen sonnigen und entspannten, mit viel Humor und guter Laune schönen März!

Euer Team

Öffnungszeiten

Montag	8.00– 19.00 Uhr
Dienstag	8.30–12.00 Uhr und 16.00–21.00 Uhr
Mittwoch	9.00–14.00 Uhr und 16.00–19.00 Uhr
Donnerstag	8.30– 21.00 Uhr
Freitag	9.00–14.00 Uhr und 16.00–19.00 Uhr
Samstag	10.00–14.000 Uhr