

Tipps

zum Tagesablauf
zur Ernährung
zur Freizeit
aus der Naturheilkunde



Falls Sie in dieser Informationsbroschüre keine ausreichende Hilfestellung für sich gefunden haben, vereinbaren Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit unserem Ernährungsberater oder Gesundheitstrainer.

Ihr Malteser Gesundheitsteam



Tipps zum Tagesablauf

Fühlen Sie sich öfter müde und erschöpft?

Leiden Sie unter Konzentrationsstörungen und mangelndem inneren Antrieb?

Hier sind ein paar Tipps für Sie, wie Sie wieder körperlich aktiver und leistungsfähiger werden.

Kaltes Wasser bringt den Kreislauf in Schwung.

Sie können morgens schon eine **Wechsellusche** durchführen, die Sie mit kaltem Wasser abschließen.

Alternativ empfehlen wir eine **kalte Waschung mit Rosmarinzusatz**:

- Füllen Sie hierzu eine Schüssel mit 20 bis 25 Grad kaltem Wasser und fügen Sie einen Rosmarinbadeölzusatz nach Anleitung hinzu.
- Waschen Sie sich nun mit einem Waschhandschuh oder Leinentuch immer gegen die Haarwachstumsrichtung.
- Das Waschtuch wird nach jedem Strich gewendet, und die Waschung erfolgt zügig innerhalb weniger Minuten.
- Beginn der Waschung am rechten Arm. Außen hoch, innen zur Hand zurück, gleiches Vorgehen am linken Arm.
- Dann am rechten Bein außen hoch und innen zum Fuß zurück, anschließend gleiches Vorgehen am linken Bein.
- Brust: seitlich aufwärts, mittig abwärts.
- Rücken von oben nach unten (hier helfen lassen oder auslassen).
- Bauch im Uhrzeigersinn waschen.

- Abschließend die Fußsohlen von der Ferse zu den Zehen kalt abwaschen.
- Nach der Waschung sollten Sie sich ohne sich abzutrocknen für mindestens 30 Minuten in ein großes Frotteetuch gehüllt gut zugedeckt in das Bett legen.

Wenn Sie nicht so viel Zeit haben, können Sie stattdessen auch einen **kalten Armguss** durchführen:

- Hierzu kaltes Wasser andrehen, rechten Arm vom Handrücken bis zur Schulter an der Außenseite unter dem Wasserstrahl entlangführen, dort kurz verweilen, dann auf der Innenseite zurück. Vorgang am linken Arm wiederholen. Wasser abstreifen, ohne sich abzutrocknen ankleiden, durch Bewegung erwärmen.
- **Wichtig:** Wenn Sie leicht frösteln oder kalte Hände haben: Arme zunächst für einige Minuten unter warmes Wasser halten, dann erst den kalten Guss durchführen. Eventuell wiederholen, jedoch immer mit kalt abschließen.

Zum Thema Schlafen gilt „**Qualität geht vor Quantität**“, die positiven Effekte längerer Schlafzeiten sind fraglich.

Tipps zur Ernährung

Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index, eher komplexe Kohlenhydrate wie zum Beispiel Getreidebrei, Reis, Obst, Gemüse, Salate bevorzugen.

Tierische Fette (Fleisch, Wurst, Butter) sollten Sie weitgehend reduzieren und durch einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren ersetzen, wie zum Beispiel nativ kalt gepresstes Olivenöl und Rapsöl, Kaltwasserfisch (Lachs, Hering, Makrele, Forelle).

Zusätzlich sollten Sie 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag trinken und häufige kleine Mahlzeiten zu sich nehmen.

Bewegung an der frischen Luft ist besonders zu empfehlen!

Tipps zur Freizeit

Für Sie sind besonders Bewegungssportarten an der frischen Luft zu empfehlen:

- Ausdauertraining wie Schwimmen, Radfahren, Ergometer, Walking

Neben körperlicher Aktivität darf die Entspannung nicht zu kurz kommen. Wir empfehlen daher Entspannungsübungen wie

- Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson,
- Tai-Chi,
- Qi-Gong.

Fragen Sie bitte hierzu unsere Gesundheitstrainer.



Tipps aus der Naturheilkunde

Trockenbürsten

Anwendung:

- Zwei- bis dreimal pro Woche für je fünf bis sieben Minuten.
- Eine Teilbürstung von Armen und Beinen kann täglich gemacht werden.

Anleitung:

- Hierzu mit einer Massagebürste (gegebenenfalls mit Stiel) oder einem Massagehandschuh langsam unter leichtem Druck von außen nach innen (zum Herzen hin) streichen mit etwa vier bis fünf Wiederholungen pro Einheit.

Reihenfolge:

- rechter Unterschenkel, rechter Oberschenkel, linker Unterschenkel, linker Oberschenkel, rechter Arm von Hand bis Schulter, linker Arm von Hand bis Schulter, Bauch im Uhrzeigersinn beginnend im rechten Unterbauch, Brust vom Brustbein nach außen, rechte und linke Flanke von unten nach oben, Rücken von der Wirbelsäule aus nach außen (gegebenenfalls mit Hilfe eines Partners)

www.malteser-medizin-plus.de

Patienteninfo



Erschöpfung und Müdigkeit

Verwöhnen Sie sich zwischendurch mit einem **Schafgarben-Leberwickel**:

Hierzu benötigen Sie:

- zwei Teebeutel Schafgarbentee
- 300 ml kochendes Wasser
- ein Trägertuch (zum Beispiel Windel)
- ein Frotteetuch
- eine Wolldecke

Zubereitung:

- Schafgarbentee 20 Minuten ziehen lassen
- dann Windel darin tränken, auswringen und auf rechten Oberbauch legen
- mit Frotteetuch abdecken
- mit Wolldecke einwickeln
- eventuell zwei Wärmflaschen in die Flanken legen
- Wickel 20 Minuten liegen lassen
- Nachruhe 30 Minuten

Für zwischendurch:

Geben Sie einige Tropfen eines ätherischen Öls (Pfefferminzöl) auf Ihr Taschentuch oder schnuppern Sie direkt am Ölfäschchen – der Duft wirkt anregend und belebend.

Malteser Medizin Plus®

Das Plus für Ihre
Gesundheit



 **Malteser**

...weil Nähe zählt.