

# Januar: Der Monat des Atmens und der Lunge

Der Monat Januar ist für die Pflege der **Atemwege** und der **Schleimhäute** da. Die Natur hat sich ins Innerste zurückgezogen, um schadlos zu überleben. Auch der Mensch tut gut daran, seine inneren Körperoberflächen und damit seine Grenzen zu spüren und seine Kräfte zu regenerieren. Gerade jetzt ist unser Immunsystem gefordert. Das Energieniveau des Körpers ist maximal reduziert. Durch unser Alltagsleben aber ist es gefordert, sich im richtigen Moment schlagfertig zu wehren.

*Ein altes Sprichwort sagt: „Solange das Laub herunterfällt oder herauskommt, ist die gefährlichste Zeit für Erkältungen“.*

Wenn es witterungsbedingt einmal warm und einmal kalt ist oder wir zu viel Zeit in temperierten Räumen verbringen, braucht das **Immunsystem** besondere Kraft, um diesem Wechsel widerstehen zu können. Die Weiße Pracht und die trockene Kälte der Natur mahnen uns zur Ruhe. Der menschliche Stoffwechsel arbeitet auf Sparflamme, weil er der Jahreszeit angepasst die Energie für die Erzeugung von Wärme gebrauchen möchte. Deshalb ist es in dieser Zeit wichtig, unsere Reserven an Energie, Vitaminen (Vitamin D, Vitamin C) und Spurenelementen (Zink, Selen) zu schonen oder gegebenenfalls aufzufüllen.

Besonders **Gute Fette** sind jetzt gefragt:

Ausgelassene Butter, Olivenöl und Leinöl sind jetzt wichtige langanhaltende Energiereserven und stellen neben den Kohlenhydraten die zweite unabhängige Energieversorgungsschiene dar.

So einfach geht's:

Bei kaltem Wetter als Vorbeugung oder, um das Freitagssfasten (neudeutsch Dinner cancelling) wieder zu beleben, empfehle ich folgendes Rezept:

1 Esslöffel gutes kalt gepresstes natives Olivenöl mit dem Saft einer halben Zitrone in einer Tasse aufschlagen, bis das Gemisch schaumig ist. Dann heisses Wasser dazugeben und noch heiß langsam trinken, am besten zwei- bis dreimal wöchentlich anstatt der Abendmahlzeit.

Heisse Spur- **Zwiebelkur**:

Fleischsuppe mit braun geröstetem Zwiebel (in etwas Honig karamellisiert) gepaart mit viel Phantasie und dem was jede(r) überliefert bekommen und erfahren hat.

Wenns im wahrsten Sinn des Wortes schnell gehen muss:

Eine halbe Zwiebel klein schneiden, in den Mund geben und an den Gaumen drücken. Damit eine Viertelstunde im Haus oder an der Sonne spazieren gehen. Tief Luft holen und bis in den Bauch hinein atmen.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber



Riecht jemand im Anschluss alles noch und verfliegen die typischen **Grippesymptome** wie zu erwarten innerhalb eines Tages, so ist man außerhalb der Gefahrenzone (egal ob gelb, orange oder rot). Damit hat man den aussagekräftigsten Schnelltest, der uns Gesundheit garantiert.

Nütze die **Kraft der Flechten**

**Spaziergänge** im tiefverschneiten **Wald** haben einen besonderen Reiz (effekt) auf die Lungen, besonders weil uns dort vor allem die unterschiedlichsten Flechten an den Bäumen erwarten. Flechten helfen bei Lungenschwäche- ob als Räucherzusatz oder in Form von Flechtensirup:

Getrocknete Flechten werden mit anderen getrockneten Kräutern (Wacholder, Rosmarin, Salbei) und Harzen gemischt und fein verrieben, auf Kohle gegeben und verräuchert.

Für den Flechtensirup werden die Flechten mit braunem Zucker oder Honig (das Verhältnis Wasser: Zucker sollte 1:1 betragen) eine Viertelstunde bei leichter Hitze gekocht und löffelweise eingenommen.

**Monatshitparade:**

- **Kräuter:** Isländisch Moos, Eibisch, Lungenkraut, Holunder- und Lindenblüte, Huflattich, Königskerzenblüten als Tee, alkoholische Tropfen oder Sirup
- **Obst:** Den Apfel vom Anfang bis zum Ende des Jahres nicht vergessen zu essen.  
„Ein Apfel jeden Tag erspart dem Doktor viel Müh und Plag“  
*englisches Sprichwort.*
- **(Wurzel)Gemüse:** Rohnen, Karotten, Schwarzwurzeln, Sellerie
- **Volksmedizin:** 1. etwas Speisenaatron oder Borax entweder schnupfen (eine Prise wie Schnupftabak in die Nase atmen) oder im Mund gurgeln. 2. Hustentee mal anders: man nehme etwas Thymian, eine halbe Zwiebel in Würfel geschnitten und eine gute Hand voll Gerste sowie einige Wacholderbeeren. Zusammen in einen Liter Wasser geben und weichkochen, danach abseihen und mit Honig süßen. Dieses Gerstenwasser löst zähen Husten.
- **Gesundheitssport:** Gemächliches (Schneeschuh)Wandern in der Gruppe ist die angesagteste sanfte Sportart im trocken kalten Reizklima dieser Jahreszeit.