





Prof. Hademar  
**Bankhofer**

# Fit durchs Jahr

Gesundheitstipps für  
alle Jahreszeiten

**B**assermann

ISBN 978-3-8094-4737-5

I. Auflage

© 2023 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Projektleitung dieser Ausgabe: Martha Sprenger

Redaktion: Herta Winkler, Holzkirchen

Bildredaktion: Hannah Huttner und Sabine Kestler

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Layout: Guter Punkt, München

Satz: JUNG Medienpartner GmbH, Limburg/Lahn

Herstellung: Franziska Polenz

Die Informationen in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967



Druck und Bindung: TBB,a.s., Banská Bystrica

Printed in Slovakia

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort:

Vier Jahreszeiten – vier Erlebniswelten . . . . . 6

Fit in den Frühling. . . . . 7

Fit in den Sommer . . . . . 39

Fit in den Herbst . . . . . 75

Fit in den Winter . . . . . 107

Nachwort:

Sie können Ihr Leben um sieben Jahre verlängern . . . . . 140

Register . . . . . 141

# Vier Jahreszeiten – vier Erlebniswelten

**U**nendlich viele Mitmenschen in einigen Teilen der Welt beneiden uns darum, dass wir in Europa unsere vier Jahreszeiten haben. Diese ständige Abwechslung macht das Leben spannender, zeigt uns die Vielfalt der Natur, bietet täglich neue Reize. Das tut dem Körper und der Seele gut. Jeder von uns möchte die Jahreszeiten gesund und fit erleben. Dazu sollte man die Vor- und Nachteile der Zeitabschnitte kennen. So kann man vorbeugend handeln. Man bleibt oder wird schnell wieder gesund. Dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Ich hoffe, dass es Ihnen hilft, alle vier Jahreszeiten zu meistern. Sie finden dazu Rezepte, Anregungen, Tipps und Tricks, die Ihnen helfen werden. Damit bleiben Sie fit durchs ganze Jahr.

Viel Freude beim Lesen und viel Erfolg

Ihr

Hademar Bankhofer

# FIT IN DEN FRÜHLING



Wenn die Natur und unsere Seele erwachen,  
dann ist Frühling

# Schlafprobleme im Frühling

**W**enn die Temperaturen ständig wechseln, wenn man die ersten Anzeichen eines nahenden Frühjahrs spürt, dann leiden viele von uns an Schlafproblemen. Entweder können sie abends nach dem Zubettgehen lange nicht einschlafen, liegen mitunter die ganze Nacht lang wach, oder aber sie schlafen ein, wachen allerdings nach kurzer Zeit wieder auf und finden danach keine Ruhe mehr. Das ist für den Organismus gesundheitsschädlich. Zum Regenerieren sämtlicher Organe brauchen wir Nacht für Nacht einen tiefen und entsprechend langen Schlaf.

Viele, die an Schlafproblemen leiden, greifen zu starken Medikamenten, ohne zu wissen, dass sie damit in einen Teufelskreis eintreten, weil sie mit der Zeit immer stärkere Tabletten brauchen und im Endeffekt doch nicht einen gesunden Schlaf finden.

Die ideale Lösung: Versuchen Sie es doch grundsätzlich zuerst mit den Kräften der Natur. Hier einige wirksame, bewährte Hausmittel:

- ▶ Gießen Sie  $\frac{1}{4}$  Liter Milch in einen flachen Topf. Erwärmen Sie die Milch, bis sie zieht, aber nicht kocht! Dann schälen Sie eine große Zwiebel, schneiden sie mittendurch und legen die beiden Hälften mit den Schnittflächen nach unten in die Milch. So können die ätherischen Öle der Zwiebel in die Milch abfließen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen, wieder nicht kochen. Nun die Zwiebelhälften herausnehmen, die Milch in eine Tasse gießen, mit Honig süßen, schluckweise vor dem Zubettgehen trinken.





- ▶ Oder bereiten Sie einen Schlaftee zu. Ein Teelöffel Hibiskusblüten aus der Apotheke wird mit einer Tasse kochendem Wasser überbrüht, zehn Minuten ziehen lassen, durchseihen, mit zwei Teelöffeln Honig verrühren. Langsam trinken.
- ▶ Manchem hilft es, vor dem Zubettgehen zwei Baldrian-Beruhigungskapseln aus der Apotheke mit etwas Flüssigkeit zu sich nehmen.
- ▶ Oder Sie holen sich aus einem Blumenladen einen Biotannenzweig, lösen die Tannennadeln herunter und waschen sie gut. Dann einen Teelöffel Tannennadeln mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, nur zwei Minuten zugedeckt ziehen lassen, durchseihen, mit Honig süßen und langsam vor dem Zubettgehen trinken.
- ▶ Studien an der Universität Düsseldorf unter der Leitung von Prof. Dr. Günter Willuhn haben übrigens schon vor langer Zeit ergeben, dass der Einsatz von Melissentee gezielt die erste Stufe der Schlafstörungen bekämpft, die sogenannte Schlafnervosität: Man schläft zwar, wälzt sich aber dabei nachts ruhelos auf dem Bett umher und erwacht morgens wie gerädert. Wenn man dagegen nichts unternimmt, kommen die großen Schlafprobleme.

## Der Supertrick gegen die Frühjahrsmüdigkeit

**A**lljährlich, wenn der Frühling beginnt, überfällt Millionen Menschen die klassische, nahezu traditionelle Frühjahrsmüdigkeit: Man ist leistungsgebremst, arbeitsunwillig, möchte den ganzen Tag schlafen