
GEHEN SIE FIT IM KOPF DURCH DAS JAHR 2019

Herzlich willkommen im neuen Jahr 2019. Ganz bestimmt müssen Sie im Laufe der kommenden 12 Monate größere Entscheidungen treffen. Sie werden fröhlich, mitunter auch traurig sein. Sie werden lachen und weinen. Sie werden sich über Erfolge freuen, hin und wieder enttäuscht sein. Doch Sie können selbst dazu beitragen, dass die positiven Erlebnisse überwiegen. Denn: All die Stimmungen werden im Gehirn gesteuert. Es liegt an Ihrem Denken, ob Sie ein halb volles oder ein halb leeres Glas vor sich haben. Daher ist es wichtig, dass Sie fit im Kopf durch das neue Jahr gehen. Das bedeutet: Achten Sie darauf, dass Ihr Gehirn lange jung und gesund bleibt. Es ist gar nicht so schwer, was Sie dafür tun müssen. Unser Gehirn besteht zu 70 Prozent aus Flüssigkeit. Wir müssen daher fürs Denken Wasser trinken. Das Gehirn braucht viel Sauerstoff. Gehen Sie oft hinaus in die Natur und atmen Sie richtig durch. Essen Sie regelmäßig Walnüsse. Die wertvollen Fette stärken die grauen Zellen. Kauen Sie Trockenfrüchte. Sie unterstützen das Denken mit vielen Mineralstoffen und Spurenelementen. Bauen Sie Fisch in Ihren Speiseplan ein. Die Omega-3-Fettsäuren sind entscheidend am Aufbau von Gehirnzellen beteiligt. Trainieren Sie Ihr Denken: Lernen Sie wieder einmal ein Gedicht, lösen Sie Kreuzworträtsel, lernen Sie Fremdsprachen, erledigen Sie Ihren täglichen Einkauf ohne Einkaufszettel, treffen Sie sich mit netten Freunden. Ihr Gehirn liebt es, wenn Sie in Gesellschaft fröhlicher Menschen glücklich sind. In diesem Sinn bitte ich Sie: Beherzigen Sie meine Empfehlungen, Ratschläge, Tipps und Rezepte in diesem Kalender. Und tun Sie etwas für Ihr Gehirn, damit Sie fit durchs Jahr gehen. Wenn Sie darauf achten, werden Ihre grauen Zellen immer wieder für Sie jede Menge Glückshormone produzieren. Für ein positives, glückliches und erfolgreiches Jahr 2019!

Gute Gesundheit wünscht Ihnen Ihr

Hademar Bankhofer

VORSÄTZE ZU JAHRESBEGINN

Viele haben zu Jahresbeginn den festen Vorsatz: Ich möchte abnehmen, werde künftig allzu fette Speisen und zu große Nahrungsmengen meiden. Insgeheim haben sie nicht die Absicht, sofort damit zu beginnen. Also beschließt man, noch ein paarmal so richtig sündig essen zu gehen. Genau das ist der falsche Weg. Es ist eine Katastrophe. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass bereits eine einzige fette Mahlzeit das ganze Abspeckprogramm kaputt macht und die Leber negativ beeinflusst. Eine große Portion gesättigter Fettsäuren belastet den Organismus. Zum Beispiel eine Pizza Salami mittags und eine abends. Oder Schweinebraten. Daher bitte keinen fetten Auftakt. Starten Sie gleich gesund.

FUSS- UND BEINMUSKELN TRAINIEREN

Wer die Feiertage oft im Sitzen verbracht hat, sollte sich jetzt viel bewegen. Wer dabei die Wohnung nicht verlassen will, der kann ein paar praktische, einfache Gymnastikübungen absolvieren. Dabei ist regelmäßiges Fußtraining besonders wichtig. Die Fuß- und Beinmuskeln sind über Weihnachten schwach geworden. Die Folgen sind Schmerzen und Krämpfe in den Beinen. Wer Senk- oder Spreizfüße hat, leidet besonders. Wir trainieren die Sehnen, Bänder und Fußmuskeln fast nie. Nutzen Sie die Zeit beim Zähneputzen und wippen Sie dabei mehrere Minuten auf den Zehenspitzen. Oder werfen Sie ein Handtuch zu Boden und greifen Sie mit den Zehen danach.

1.

Dienstag

Neujahrstag

2.

Mittwoch

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

NATURARZNEI WÄRME

Wir befinden uns mitten im Winter. Viele bibbern und zittern sich durch die kalten Monate. Erkältungen, Verspannungen in den Muskeln, Schmerzen in den Gelenken sind die Folge. Die wichtigste Naturarznei ist jetzt die Wärme. Mit Wärme kann man Schmerzen minimieren oder ganz besiegen. Nackenverspannungen, die bis in den Rücken hinunter ziehen, werden durch Wärme wieder locker. Gelenkschmerzen kriegt man mit Wärme oft rasch in den Griff. Wer an eiskalten Tagen ohne Kopfbedeckung ins Freie geht, klagt oft über Ohrenschmerzen. Eine Wollmütze schützt und kann solchen Schmerzen vorbeugen. Wer oft friert, schwächt das Immunsystem. Ein Wannenbad, eine heiße Dusche, ein warmes Fußbad oder eine Wärmflasche wirken Wunder.

SCHUTZ FÜR DIE LIPPEN

An kalten, ungemütlichen Tagen müssen wir unsere Lippen ganz besonders pflegen. Sie haben eine sehr dünne, zarte Haut und leiden unter niedrigen Temperaturen draußen sowie unter der trockenen Luft in beheizten Räumen. Sie sollten daher jedes Mal, wenn Sie ins Freie gehen, die Lippen mit einer kosmetischen Pflege besonders verwöhnen. Sehr bewährt hat sich Propolis-Creme, die aus dem Bienenstock gewonnen wird. Massieren Sie die Natursubstanz zart in die Lippen ein.

3.

Donnerstag

4.

Freitag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

DER TEE DES MONATS – MARIENDISTELTEE

Zubereitung: Einen Teelöffel Mariendistelsamen oder Mariendistelkraut mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, acht Minuten zugedeckt ziehen lassen, durchsiehen. Ungesüßt dreimal täglich eine Tasse lauwarm trinken. Der Tee liefert den Hauptwirkstoff Silymarin, und dieser stärkt vor allem die Leber. Nach den hinter uns liegenden Feiertagen kann die Leber sicher eine Kur vertragen.

MIT KÜRBISKERNEN BLASE UND PROSTATATA STÄRKEN

An kalten Tagen sollte sich jeder von uns vor einer Blasenentzündung schützen. Besonders betroffen sind Frauen und junge Mädchen. Obwohl es auch den Männern nicht schaden würde, die Blase zu stärken, Funktionsstörungen entgegenzuwirken und die Prostata klein zu halten. Für Frau und Mann gibt es eine Naturkraft, welche man als Blasenarznei bezeichnen könnte. Es sind die grünen, weichschaligen Kürbiskerne des steirischen Ölkürbis. Sie wollen wissen, wie man so eine Kur zum Stärken der Blase richtig durchführt? Ganz einfach: Sie nehmen acht Wochen lang jeden Tag drei Esslöffel von den Kürbiskernen über den Tag verteilt ein.

5.
Samstag

6.
Sonntag
Heilige Drei Könige

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

HÄNDEWASCHEN HILFT ANSTECKUNGEN ZU VERMEIDEN

Rundum sind viele erkältet. Haben Sie heute vielleicht schon jemandem bei der Begrüßung die Hand gereicht? Ja? Dann können Sie mit ziemlicher Sicherheit davon ausgehen, dass Sie dabei Millionen von Viren und Bakterien in Empfang genommen haben. Vor allem dann, wenn der andere kurz zuvor in seine Hand hineingehustet oder hineingeniest hat. Wie können Sie sich schützen? Experten der Weltgesundheitsorganisation raten: Waschen Sie sich mehrmals die Hände mit warmem Wasser und Seife.

ALOE-VERA-SAFT GEGEN HALSSCHMERZEN

Halsschmerzen, Heiserkeit, Stimmprobleme und Husten – in dieser Phase sollte man nicht lange warten, sondern sofort etwas unternehmen. Gegen die Halsschmerzen gurgeln Sie mit 60 ml Aloe-vera-Saft. Er wirkt durch den Hauptwirkstoff Acemannan antibakteriell und antiviral. Gegen die Heiserkeit erwärmen Sie Brombeersaft und trinken über den Tag verteilt immer wieder ein wenig in kleinen Schlucken. Gegen den Husten trinken Sie dreimal täglich eine Tasse Tee aus Isländisch Moos.

7.
Montag

8.
Dienstag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

GUTE-LAUNE-GRINSEN

Wer kennt das nicht? Man ist schon am Morgen gar nicht gut drauf. Das muss nicht sein. Aktivieren Sie Ihre Lachmuskeln im Gesicht – den Musculus zygomaticus major und den Musculus risorius. Stellen Sie sich im Badezimmer vor den Spiegel und ziehen Sie die beiden Mundwinkel so weit es geht nach oben. Sie können dabei ruhig übertreiben. Versuchen Sie, dieses künstliche Lächeln zumindest 30 Sekunden zu halten. Sie werden bald merken: Das löst Ihren Frust und fördert die Produktion von Glückshormonen im Gehirn.

VITAMIN-D-MANGEL

Viele leiden in der kalten Jahreszeit sehr oft unter Vitamin-D-Mangel. Vitamin D ist für gute Laune, für ein starkes Immunsystem und für die Aufnahme von Calcium in die Knochen mitverantwortlich. Vitamin D produziert unser Körper übrigens selbst, wenn Sonne oder helles Tageslicht auf die Haut auftrifft. Wenn keine Sonne scheint, müssen wir mehr Naturprodukte essen, die Vitamin D liefern, zum Beispiel Champignons, Eier und Meeresfisch. Dazu gibt es folgende Faustregel: 200 g Champignons ersetzen zwei Tage Sonnenschein, was die Aufnahme von Vitamin D betrifft. Aber auch wenn die Sonne nicht scheint, nehmen wir draußen die Strahlung der Sonne auf, wenn auch nicht so intensiv.

9.
Mittwoch

10.
Donnerstag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

KAFFEE MACHT MUNTER

Genießen Sie am Tag eine Tasse Kaffee. Er schmeckt nicht nur köstlich, er schärft auch die Konzentration und vertreibt die Müdigkeit. Aber: Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum so eine Tasse Kaffee munter macht? Wissenschaftler am Institut für Neurowissenschaften und Biophysik in Jülich haben den Mechanismus entdeckt: Die Müdigkeit, die uns im Laufe des Tages befällt, wird von dem Signalmolekül Adenosin gesteuert. Hier greift das Koffein im Kaffee ein. Es blockiert die Rezeptoren dieses Müdigkeitsmoleküls. Genau deshalb fühlt sich der Mensch ganz schnell hellwach.

ABNEHMEN? ABER BITTE MIT FRÜHSTÜCK

Wer ab heute abnehmen will, sollte auf keinen Fall auf das Frühstück verzichten. Wissenschaftler der Universität von Minnesota in Minneapolis, USA, haben im Rahmen einer Studie in einem Zeitraum von fünf Jahren das Körpergewicht von mehr als 2.000 Frauen und Männern überprüft. Dabei stellten sie fest: Jene Probanden, die ohne Frühstück aus dem Haus gingen, hatten weit mehr Gewichtsprobleme.

11.
Freitag

12.
Samstag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

WIE WÄRE ES DENN HEUTE MIT SPINAT?

Den Spinat gibt es ja sehr praktisch aus dem Tiefkühlfach. Und er macht tatsächlich kräftig und vital. Früher dachte man, das wäre der Eisengehalt, der aber durch einen Irrtum in einem Labor zu hoch angegeben war. Jüngste Studien an der Rutgers Universität in New Jersey, USA, haben ergeben: Nicht das Eisen im Spinat macht stark. Es sind hormonähnliche Substanzen, die das Muskelwachstum beschleunigen. Und das vor allem bei Menschen über 40. Durch den Einfluss von Spinat steigern die Muskeln ihre Eiweißproduktion und damit ihr Wachstum um bis zu 20 Prozent. Also ran an den Spinat. Übrigens, frisch aus dem Garten oder vom Bauernmarkt schmeckt er am besten.

ERKÄLTUNGEN VORBEUGEN MIT INGWER

Dass der Ingwer eine sehr gesunde Knolle ist und zu den natürlichen Antibiotika zählt, dürfte inzwischen fast jedermann bekannt sein. Im Winter ist er sehr hilfreich gegen Erkältungen, sowohl zur Vermeidung als auch zur Vertreibung dieser. Zweimal am Tag eine große heiße Tasse Ingwertee wärmt den Körper, beugt vor und löst den Husten. Wer sich traut, der kann auch zwei- bis dreimal pro Tag eine dünne Scheibe von der Ingwerknolle zerkauen und mit etwas Wasser oder Tee runterspülen. Das hilft auch sehr gut gegen Halsschmerzen und stärkt die Abwehrkräfte des Körpers.

13.
Sonntag

14.
Montag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

HEILERDE BEI SODBRENNEN

Wer das eine oder andere Mal zu viel gegessen und getrunken hat, der klagt danach oft über Sodbrennen in der Speiseröhre. Dagegen kann man Heilerde für den inneren Gebrauch einsetzen. Man verrührt einen gehäuften Teelöffel der Heilerde in einer Tasse kaltem oder lauwarmem Wasser und trinkt die Brühe zügig. Die bildet in Magen und Darm eine riesige Oberfläche und saugt Teilmengen der Magensäure von Fett und Gärprodukten auf, um sie dann über den Darm abzutransportieren.

VORSICHT BEIM SCHNEERÄUMEN

Wenn Schnee fällt, muss man im Garten und vor dem Haus Schnee schippen. Bei vielen führt dies zu heftigen Rückenschmerzen. Die Schmerzen kommen fast immer von einer falschen Körperhaltung. Bringen Sie zuerst den Schnee auf die Schaufel, indem Sie die Schaufel hineinschieben. Dabei fassen Sie den Griff der Schaufel soweit hinten wie möglich. Auf diese Weise bleibt bei diesem Arbeitsvorgang die Wirbelsäule gerade. Wenn Sie dann den Schnee mit der Schaufel aufnehmen, packen Sie den Griff nahe am Schaufelblatt fest an. Gehen Sie dabei leicht in die Knie und beugen Sie die Hüften.

15.
Dienstag

16.
Mittwoch

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

ÜBERGEWICHT BEI KINDERN

Ernährungswissenschaftler der St. George's Universität in London haben nachgewiesen: Die Hauptschuld am Übergewicht vieler Kinder liegt nicht so sehr bei Süßigkeiten, sondern bei pikanten Knabbereien wie Chips, Erdnüssen, Käsekeksen usw. Sie sind nicht nur fett, sondern vor allem auch salzig. Wenn ein Kind – vor allem im Winter – viele Stunden vor dem Fernsehgerät oder vor dem Computer sitzt und diese Knabbereien konsumiert, wird es durstig. Und den Durst stillen die Kinder meist nicht mit Wasser, sondern mit kalorienreichen, süßen Getränken. Das gilt im Übrigen nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene.

DEMENZGEFAHR DURCH BAUCHFETT

Wenn Sie glauben, dass das Bauchfett einfach nur einen Rettungsring um Ihren Körper legt und die Cholesterinwerte in die Höhe jagt, dann irren Sie sich. Forscher des Kaiser Permanente Institutes in den USA haben festgestellt: Je dicker der Bauch, desto größer ist die Gefahr des geistigen Abbaus im Hirn. Das Risiko eines 60-jährigen Menschen mit dickem Bauch, an Demenz zu erkranken, ist höher als bei Menschen, die schlank sind.

17.
Donnerstag

18.
Freitag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

SCHULTERSCHMERZEN SIND WEIT VERBREITET

Es ist sinnvoll, dass wir rechtzeitig vorbeugende Maßnahmen einsetzen, damit es nicht zu Schulterschmerzen kommt. Zwei einfache Übungen regelmäßig ausgeführt helfen.

Übung Nr. 1:

Verschränken Sie die Hände. Die Daumen müssen zur Decke des Raumes zeigen. Nun ziehen Sie Ihre Arme weit vom Körper weg, bis Sie in den Muskeln eine leichte Spannung spüren. Zeichnen Sie mit den Unterarmen ein paar Sekunden lang eine liegende Acht in die Luft, dann die Arme ausschütteln.

Übung Nr. 2:

Stellen Sie sich einen halben Meter vor einer Wand aufrecht hin. Stemmen Sie sich mit den Händen gegen die Wand, ohne Hohlkreuz, und führen Sie nun einen Stehstütz durch, sozusagen einen Liegestütz im Stehen. Zwei bis drei Minuten lang. Dann die Arme ausschütteln.

Mit diesen beiden Übungen stärken Sie die Muskeln der Schultern und schützen sie vor schmerzhaften Verspannungen.

19.

Samstag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

HAUTALTERUNG

Ihre Haut geht mit dem Alter, mal schneller, mal langsamer, aber die Hautalterung ist nicht aufzuhalten. Falten, Altersflecken, Schäden durch UV-Licht, das lässt sich nicht vermeiden. Der Grund: Ihre Gesichtshaut verliert im Lauf Ihres Lebens die Substanzen, Kollagen, Eiweiß und Hyaluronsäure.

Die generelle Hautalterung, der wir alle unterworfen sind, hat verschiedene Gründe. Die Erbanlagen spielen eine wesentliche Rolle, die Umwelteinflüsse und Ihre Lebensweise ebenfalls. Das alles führt zur Faltenbildung. Die wichtigsten Ursachen sind:

- Missbrauch der Sonne und damit des UV-Lichtes
- Falsches Verhalten bei Kälte, die falschen Cremes
- Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, andere Drogen
- Stress und berufliche Überlastung
- Bewegungsmangel und die falsche Ernährung
- Sie trinken zu wenig. Dem Körper fehlt Flüssigkeit um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen.
- Freie Radikale – aggressive Sauerstoffatome, welche die Hautzellen attackieren. Bei einem ungesunden Lebensstil vermehren sie sich und beschleunigen die Hautalterung. Wenn sie in geringer Zahl vorkommen, können sogenannte Antioxidantien sie unschädlich machen.

20.

Sonntag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

DIE EINFACHSTE GESICHTSMASKE: HEILERDE

Unser größtes Körperorgan ist die Haut und somit ist sie auch unsere größte Problemzone. Wir müssen dafür sorgen, dass sie ihre Regenerationsfähigkeit behält, dass sie nicht zu fettig und nicht zu trocken ist, dass sie vor zu heftiger Sonnenstrahlung und vor Ozon geschützt wird. Kurzum: Eine ordentliche Hautpflege gehört mit zu Ihrem persönlichen Gesundheitsprogramm.

Die einfachste aber dennoch sehr wirkungsvolle Gesichtsmaske gegen Pickel wird so hergestellt: Kaufen Sie Heilerde (Reform- oder Kaufhaus, Drogeriemarkt). Davon zwei Esslöffel nehmen und mit warmem Wasser zu einem sehr zähen, ganz dickflüssigem Brei verrühren. Den streichen Sie dick auf die betroffenen Hautstellen auf. Dann die Maske auf dem Gesicht vollständig trocknen lassen. Erst wenn sie zu bröckeln anfängt, wieder entfernen: Mit warmem, klarem Wasser sorgfältig abwaschen – ohne zu rubbeln oder zu reiben. Danach behutsam mit einem weichen Tuch trocken tupfen.

Sehr wichtig bei der Selbstproduktion von Gesichtsmasken ist, dass sie frisch zubereitet werden und höchstens 24 Stunden im Kühlschrank haltbar bleiben. Genau so wichtig: Wenn Sie eine Gesichtsmaske auftragen, muss die Haut vorher sehr gründlich gereinigt werden. Manche Menschen reagieren allergisch auf bestimmte Wirkstoffe, die in den Gesichtsmasken enthalten sind. Das testen Sie vor dem Auftragen ganz leicht auf einer kleinen Hautstelle.

21.

Montag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

ZAHNFLEISCHBLUTEN

Wer immer wieder an Zahnfleischbluten leidet und nichts dagegen tut, muss damit rechnen, dass sich daraus Zahnfleischschwund entwickelt. Die Folge: Die Zähne fallen aus. Tun Sie sofort etwas gegen das anfängliche Bluten. Erwärmen Sie Sesamöl, lassen Sie es dann wieder abkühlen, nehmen Sie einen Esslöffel des lauwarmen Öls in den Mund und spülen Sie kräftig damit die Mundhöhle aus. Danach spülen Sie mit lauwarmem Wasser nach und massieren das Zahnfleisch mit Myrrhetinktur.

LEINSAMEN HEILT

Eine Stirnhöhlen- oder Nasennebenhöhlenentzündung, unter der jetzt besonders viele Menschen leiden, heilt viel schneller, wenn man zur ärztlichen Behandlung unterstützend eine Leinsamenaufgabe macht. 500 g goldgelber Leinsamen wird mit wenig Wasser gekocht und als heißer Brei in einen Leinenbeutel gefüllt. Diesen Beutel legen Sie mehrmals am Tag fünf Minuten lang auf die schmerzenden Stellen. Ganz wichtig aber ist es, dass man den Kopf den ganzen Tag warm hält.

22.

Dienstag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

DARMTRÄGHEIT ?

Viele von Darmträgheit Betroffene greifen zu Abführmedikamenten, die auch unerwünschte Nebenwirkungen haben. Die Bundesvereinigung Deutscher Apotheker weist darauf hin: Abführmittel sollten nicht länger als ein bis zwei Wochen ohne ärztliche Empfehlung eingenommen werden. Nur wenige sind bei längerem Gebrauch unbedenklich. Dazu gehören Quellstoffe wie Leinsamen oder Flohsamen. Aber nur wenn sie mit reichlich Flüssigkeit eingenommen werden, wirken sie: Sie erhöhen das Volumen des Nahrungsbreies im Dickdarm und regen so die Bewegungen der Darmmuskulatur an.

HILFE GEGEN DEN „WETTERBLUES“

Wenn draußen graues und trübes Winterwetter herrscht und unsere Stimmung einen absoluten Nullpunkt erreicht hat, dann sollten wir gegen den Wetterblues ankämpfen. Bereiten Sie mit dem Badeextrakt aus der Melisse oder aus Lavendelblüten ein warmes Wannenbad vor: Genießen Sie das Wasser 20 Minuten lang, atmen Sie tief durch. Sehr hilfreich für Körper und Seele: Gießen Sie zwei Liter Hopfenblütentee aus der Apotheke ins Badewasser.

23.
Mittwoch

24.
Donnerstag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

HILFE BEI RHEUMA

Wer an Rheuma leidet, denkt meist, dass er in erster Linie Wärme braucht, um schmerzfrei zu sein. Französische Ärzte haben herausgefunden: Es gibt unter den Rheumapatienten den sogenannten „kalten Typ“. Für diese Menschen ist es besser, wenn sie bei einer Raumtemperatur von 17 bis 20°C schlafen. Tagsüber sollte ein Raum niemals über 25°C haben. Auch die Luftfeuchtigkeit muss für den Rheumapatienten niedrig sein. Außerdem sollte er dreimal in der Woche – speziell bei kalten Außentemperaturen – draußen 30 Minuten flott gehen.

GUTE-LAUNE-TEES

Haben Sie auch heute wieder aufgrund der Wetterlage triste Stimmung? Trinken Sie sie einfach weg: mit Melissentee, Lavendelblütentee oder Hopfentee. Sehr wirksam ist auch folgender Gewürztee: Mischen Sie zu gleichen Teilen Anis, Kümmel und Fenchel. Einen gehäuften Teelöffel davon mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, dann zehn Minuten ziehen lassen. Durchsiehen und mit Honig gesüßt trinken.

25.
Freitag

26.
Samstag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

APPETIT AUF SÜSSES

Haben Sie auch morgens regelmäßig Appetit auf etwas Süßes? Das ist ganz einfach zu erklären: Der menschliche Körper braucht den ganzen Tag das Gute-Laune-Hormon Serotonin, auch Glückshormon genannt. Aber in der Nacht, wenn wir schlafen, verbraucht er noch viel mehr, allein schon für unsere Träume. Die Folge ist, dass wir am Morgen nach dem Aufstehen einen extrem niedrigen Serotoninspiegel haben. Da wir aber mit Süßem neues Serotonin im Gehirn produzieren können, ist der Appetit auf Süßes morgens und vormittags besonders groß. Es ist also völlig in Ordnung, wenn wir zum Frühstück Honig, Marmelade oder Nougatcreme aufs Brot streichen.

MEHR SEHKRAFT FÜR UNSERE AUGEN

Es gibt sekundäre Pflanzenstoffe, die den Augen neue Kraft geben und die Erkrankungen der Netzhaut verhindern können. Die wichtigsten Substanzen sind die Carotinoide Zeaxanthin und Lutein – sie sind im Spinat, in Erbsen, Kürbis, Mais und in Eiern enthalten. Es kann allerdings sein, dass der Arzt eine höhere Dosierung von Lutein und Zeaxanthin empfiehlt. Dafür gibt es entsprechende Präparate in der Apotheke oder Drogerie.

27.
Sonntag

28.
Montag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

FRUCTOSEINTOLERANZ

Leiden Sie öfter unter Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall, wenn Sie Obst zu sich nehmen? 15 Prozent der Bevölkerung vertragen bestimmte Obstsorten nicht. Nämlich jene, die sehr viel Fructose enthalten. Die Betroffenen können ihn nicht verdauen, weil ihnen das Enzym Aldolase fehlt. Daher sollten jene, die an einer Fructoseintoleranz leiden, folgende Obstsorten meiden: Trauben, Birnen, Äpfel, Heidelbeeren, Orangen, Grapefruits, Datteln und Rosinen. Meist verträgt man aber Pfirsiche und Aprikosen in kleinen Mengen.

EINE BANANE FÜR DIE GUTE LAUNE

Essen Sie jeden Tag vormittags und nachmittags eine Banane. Sie liefert die Hormone Serotonin und Norepinephrin. Sie aktivieren unsere körpereigenen Hormone und agieren auf diese Weise gegen depressive Stimmungen und schlechte Laune.

29.

Dienstag

30.

Mittwoch

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MÜDE HAUT: JOGHURT UND HONIG

Sie sind abgespannt, Ihre Haut hat schon lange keine frische Luft und keine Sonne mehr gesehen, sie sieht müde aus. Und der Teint hat jedes Strahlen verloren – dann hilft Ihnen folgende Gesichtsmaske: Nehmen sie fünf Esslöffel Joghurt in der Magerstufe (1,5% Fettgehalt). Dazu einen Esslöffel Honig mit Biozertifikat. Diese beiden Ingredienzen sorgfältig miteinander verrühren und dann etwa eine halbe Stunde ruhen lassen. Mit einem Wattepad sorgfältig auftragen und etwa 20 Minuten einwirken lassen. Danach das Gesicht mit lauwarmem Wasser sehr gut abwaschen. Das gilt eigentlich für alle Gesichtsmasken: Man muss sie sehr sorgfältig vom Gesicht entfernen.

DIE HAUT REGENERIEREN: AM BESTEN MIT GURKE

Die wohl bekannteste Maske fürs Gesicht ist sicherlich die mit Gurken. Der Grund: Gurkensaft enthält Wirkstoffe, die bei der Regeneration der Haut sehr wirksam sind. Außerdem geben sie sehr viel Fruchtwasser ab und sind für fast jeden Hauttyp gut verträglich. Hacken Sie eine ganz normale Salatgurke in sehr kleine Stücke und vermischen Sie die Gurkenmasse mit Naturjoghurt (Magerstufe für fettige, Sahnejoghurt bei trockener Haut). Sie können auch noch einen Spritzer Zitronensaft und einige Minzeblätter beifügen. Die Masse auftragen und etwa eine halbe Stunde einwirken lassen. Das wird Ihre Haut ungemein erfrischen.

31.

Donnerstag

Januar

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

CALCIUM FÜR MUSKELN UND KNOCHEN

Unsere Muskeln beginnen sich bereits ab dem 25. Lebensjahr langsam abzubauen. Und bei den Knochen ist das ab dem 30. Lebensjahr der Fall. Dagegen kann man durch die tägliche Ernährung eine Menge tun. Das Calcium für die Knochen können wir aus Vollmilch, Emmentalerkäse, Bergkäse und Sauerkraut, aber auch aus allen Kohlsorten tanken. Unsere Muskeln brauchen für ein gutes Wachstum und für optimale Kräfte Eiweiß, Geflügelfleisch, Fisch, Molke, Linsen und Erdnüsse. Die Wirkung all dieser Naturprodukte kommt aber nur zum Tragen, wenn man sich zugleich regelmäßig bewegt.

DER TEE DES MONATS: SALBEITEE

So wird der Tee zubereitet: Drei Esslöffel getrocknete Salbeiblätter in einem Liter Wasser zum Kochen bringen, drei Minuten kochen, dann durchsiehen, lauwarm und ungesüßt über den Tag verteilt trinken. Salbeitee hilft gegen Halsschmerzen und Heiserkeit. Mit seinen Bitterstoffen, Gerbstoffen, Pflanzensäuren und Harzen stärkt er auch die Immunkraft der Atemwege gegen Erkältungen.

1.
Freitag

2.
Samstag

Februar

Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28



Prof. Hademar Bankhofer

Prof. Bankhofers Gesundheitskalender 2019

Kalender, Abreißkalender, 400 Seiten, 16,5x22,0
ISBN: 978-3-8094-3930-1

Bassermann

Erscheinungstermin: Juni 2018

Gesund durchs Jahr mit Hademar

Natürlich, praktisch und gut: Die Gesundheitstipps von Professor Bankhofer beugen Erkrankungen vor, helfen zuverlässig bei lästigen Beschwerden und tragen zur Genesung bei. Natürlich verrät er auch Beauty- und Entspannungstipps und gibt Ratschläge für eine gesunde Ernährung. Wer diesen informativen Kalender hat, kann sich so manchen Gang zum Arzt oder Apotheker sparen.

 [Der Titel im Katalog](#)