

### Vitamin B-Power gegen Müdigkeit

Wer schnell müde wird und sich nur schlecht konzentrieren kann, sollte sich viel an der frischen Luft bewegen. Ausserdem tut eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch und Vollkornprodukten gut. Neben Kohlenhydraten, Fetten und Eiweissen sind darin auch Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Mineralstoffe dienen meist als Bausubstanz, zum Beispiel für Knochen und Zähne. Viele Vitamine sorgen insbesondere dafür, dass der menschliche Körper die Energie aus der Nahrung überhaupt aufnehmen kann. Sie sind ausserdem an weiteren unzähligen Stoffwechselprozessen beteiligt, die es dem Organismus ermöglichen, reibungslos zu funktionieren. Doch unser Körper kann Vitamine und Mineralstoffe in der Regel nicht selbst herstellen und nur bedingt speichern.

#### Stress erhöht den Bedarf

In bestimmten Lebensphasen kann der Bedarf über das normale Mass hinausgehen oder die allgemeine Aufnahme vermindert sein: Stress, regelmässiger Alkoholkonsum, intensive körperliche Aktivität oder Schwangerschaft erhöhen den Bedarf. Da die meisten B-Vitamine in pflanzlichen Lebensmitteln in deutlich geringerer Menge vorkommen als in tierischen Erzeugnissen, sollten besonders Vegetarier und vor allem Veganer darauf achten, dennoch ausreichend Vitamine dieser Gruppe zu sich zu nehmen. Nahrungsergänzungsmittel, die alle acht Vitamine des B-Komplexes enthalten (z. B. Vitamin B Komplex ratiopharm), können in diesen Fällen dazu beitragen, täglich genügend B-Vitamine aufzunehmen. pd



Neben frischer Luft tut eine ausgewogene Ernährung gut. bigstock

## Ein gesundes Peeling für den ganzen Körper

Sanfte Striche für eine schöne Haut und gegen die lästige Frühlingsmüdigkeit

*Nur fünf bis zehn Minuten täglich braucht man zu investieren, um von der umfassenden, belebenden und reinigenden Wirkung einer Trockenbürstenmassage zu profitieren. Auch gut gegen die Nachwehen der Fasnacht.*

Morgens, direkt nach dem Aufstehen, bürstet man den ganzen Körper mit langen, rhythmischen Strichen von den Füssen und Armen zur Mitte, über den Bauch und Rücken nach oben zu den Schlüsselbeinen. Auch der Nacken wird ausgestrichen. Der mag das besonders.

Bei dieser simplen Anwendung wird die Haut maximal durchblutet und man bekommt sofort ein angenehmes Wärmegefühl. Die gesteigerte Durchblutung aktiviert reflektorisch, das heisst, über Nervenschaltungen, auch alle inneren Organe und macht sie wach.

Zudem werden abgestorbene Hautpartikel, die feinen Hornhautschuppen, durch die Reibung abgetragen, wie bei einem Peeling. Die Haut wird bereits nach der ersten Anwendung weich und fein. Sie wird auch dritte Niere genannt, unsere Haut. Wenn wir sie atmen lassen, das heisst, nicht mit chemischen Substanzen wie erdöhlhaltigen Seifen und Cremes zupflastern, können über diesen Weg «Schlackenstoffe» unseren Körper verlassen. Durch das Bürsten wird dieser Ausscheidungsvorgang über die Haut deutlich aktiviert.

#### Die Gerümpelkammer aufräumen

Auch das unter der Haut gelegene Bindegewebe profitiert von der sanften Massage. Das Bindegewebe speichert in einem hohen Masse Fett,



Wird in die angegebene Richtung gebürstet, kann unter anderem das Bindegewebe entwässert und entgiftet werden. gab

Wasser, Säuren und andere Stoffwechselprodukte, welche der Körper nicht genügend ausscheiden kann. Hier ist die «Gerümpelkammer» unseres Organismus. Nach den Wintermonaten, in denen wir meist zu wenig Bewegung an der frischen Luft genossen haben und noch verkatert sind von der Fasnacht oder den zu üppigen Mahlzeiten im Dezember, ist es umso wichtiger, hier wieder einmal sauber zu machen.

Am besten sieht man diese Stellen am Körper überall dort, wo die sogenannte Cellulite sitzt. Durch tägliches Trockenbürsten kann diese nachweislich vermindert werden.

Wenn in die angegebene Richtung gebürstet wird, aktiviert man auch den Rückfluss der Lymphe. Das ist jene Flüssigkeit im Körper, welche unter anderem auch das Bindegewebe entwässert und entgiftet. Im Gegensatz zum Blut, das durch unser

pumpendes Herz in ständigem Fluss ist, fehlt dem Lymphsystem eine solche aktive Pumpe. Für einen regelmässigen Lymphfluss ist unter anderem die Kontraktion der Muskeln am ganzen Körper und tiefes Bauchatmen unerlässlich. Und wer kann schon behaupten, beides in genügendem Masse in seinen Alltag einzubauen.

#### Kupferborsten als Delux Version

Zum Bürsten eignen sich Holzbürsten mit Naturborsten, zum Beispiel vom Wildschwein. Die Delux Version ist die sogenannte Energiebürste, welche Borsten aus Kupfer enthält. Diese sind besonders weich und erzeugen auf der Haut einen Energiestrom in Form von Ionen, welche zusätzlich aktivieren.

#### Nur auf intakter Haut bürsten

Selbstverständlich darf nur auf intakter, gesunder Haut gebürstet werden. Stellen, wo sich Besenreiser oder Krampfadern befinden, sind auszulassen. Der Druck sollte sanft und die Bewegungen rhythmisch sein.

Nach der Bürstenmassage geniesst man wie gewohnt eine Dusche und wird erstaunt sein, dass kaum noch Seife nötig ist, weil sich der Körper bereits ganz sauber anfühlt. Ein kalter Schauer am Schluss steigert noch mal die Durchblutung und verengt dann die Blutgefässe wieder. Falls etwas Pflegendes auf der Haut gewünscht wird, ist jetzt absolut auf Naturkosmetik mit pflanzlichen Ölen als Grundlage und ätherischen Ölen als Duftstoffe zu setzen, denn sonst wäre die Mühe umsonst gewesen.

Gabriela Brun, Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Homöopathie, Buttwil, Telefon 056 664 31 29

## Vögel mit zwei Ferienresidenzen

Drosselrohrsänger ziehen in Afrika von einem Winterquartier zum anderen

*Wenn Drosselrohrsänger im afrikanischen Winterquartier ankommen, ist die Reise für die kleinen, unscheinbar gefärbten Brutvögel unserer Schilfgebiete nicht zu Ende.*

Fachleute der Vogelwarte und der Akademie der Wissenschaften der Tschechischen Republik haben mithilfe von Geolokatoren herausgefunden, dass die Mehrheit der untersuchten Drosselrohrsänger mitten im Win-

ter in ein zweites Quartier ziehen. Die Studie berücksichtigte zwei unterschiedliche Populationen: Die eine brütet in der Tschechischen Republik, die andere in Bulgarien.

#### 1200 Kilometer zurückgelegt

Die Tschechischen Vögel verbrachten die erste Winterhälfte in Westafrika südlich der Sahara und flogen dann rund 600 km weiter nach Südwesten. Bulgarische Drosselrohrsänger verliessen Zentralafrika und zogen im Mittel 1200 km Richtung Südosten. «Dies ist eine Anpassung der Vögel an

die wechselnden Bedingungen in ihren Winterquartieren», sagt Steffen Hahn, Forscher der Abteilung «Vogelzug» der Schweizerischen Vogelwarte und Studienautor. Die Mehrheit der Vögel zieht in feuchtere und grünere Gebiete, wo es auch mehr Insekten geben dürfte, auf die sie als Nahrung angewiesen ist. «Wie bereits beim Wiedehopf und anderen Vogelarten belegen diese Zugbewegungen, wie wichtig es ist, dass unsere Zugvögel im Winterhalbjahr genügend geeignete und nahrungsreiche Winterquartiere finden.» pd



Drosselrohrsänger brüten in ausgedehnten Schilfflächen an grossen Seen. Sie ziehen Ende Sommer in den Süden und kehren im April in die Schweiz zurück. Mathias Schäf

### Bilderrätsel – Finden Sie die sieben Unterschiede

Auflösung auf der letzten Seite

