

# für mein Wohl

Gesundheit, Wellness & Genuss in Bad Endbach



## DIE SCHÄTZE DES HERBSTES EINSAMMELN

Jetzt gilt es, die körpereigene Abwehr zu kräftigen.



## DER GARTEN GLÄNZT, DER RÜCKEN SCHMERZT

Ina Ortmann vom Therapiezentrum weiß Rat.



## SCHUHE SCHNÜREN – DANN GEHT'S LOS

Ein Wandertag stärkt Leib und Seele.

Weitere Informationen, wie Sie vital durch den Herbst kommen, erhalten Sie unter: [www.fuermeinwohl.de](http://www.fuermeinwohl.de)





## DIE SCHÄTZE DES HERBSTES EINSAMMELN

Jetzt gilt es, die körpereigene Abwehr zu kräftigen

Wenn die Tage kürzer werden und die Nächte kälter, gilt es, den Körper auf den Winter vorzubereiten. Die körpereigenen Depots sollten noch einmal tüchtig aufgefüllt werden, bevor der Schnee fällt. „Dazu gilt es, die Schätze des Herbstes einzusammeln, so wie die Eichhörnchen die letzten Nüsse“, sagt Dr. Hardo Lingad, Chefarzt der Hessischen Berglandklinik in Bad Endbach.



Im Oktober und November gilt es, die letzten Sonnenstrahlen einzufangen. Sie füllen das Vitamin-D-Depot im Körper auf, dessen Wert über den Winter oft in den Keller rutscht. Das Vitamin D, so erklärt Dr. Hardo Lingad, sorgt dafür, dass die Knochen gesund bleiben und mit wichtigen Mineralien wie etwa Calcium versorgt sind. Beides fördert die Knochenstabilität. So kann unter anderem der Osteoporose vorgebeugt werden. Auch die milden Reize des Klimas sollten im Herbst bewusst ge-

nutzt werden. „Sonne, Wind und Schatten sind Kräfte der Natur, die einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem haben“, sagt Dr. Lingad. Gesundheitsfördernd ist es, die milden Reize zu spüren, etwa bei einer Wanderung oder einem Spaziergang. Dabei geht es nicht darum, sich zu verausgaben und geschwitzt nach einer Steigung oben anzukommen, um sich dann beim Ausruhen im Schatten eine Erkältung zuzuziehen. Wanderer sollten langsam voranschreiten, sich an milder Sonne und kräftigem

Wind freuen. Dann springt das Körpersystem an, die Gelenkschmiere wird flüssiger, die Temperaturregulation greift, der Schatten erfrischt. Und das, so Hardo Lingad, stärkt unser Immunsystem.

Zudem sollte jeder versuchen, jetzt so viel frisches Gemüse wie möglich zu essen. Auch Nüsse und Beeren stärken die Abwehr. Dann kann der Winter ruhig kommen.





## DER GARTEN GLÄNZT, DER RÜCKEN SCHMERZT

Ina Ortmann vom Therapiezentrum weiß Rat

Ist draußen alles für den Winter vorbereitet, kann der Rücken eine Wellnesskur gebrauchen. Muskeln und Gelenke haben beim Harken und Graben ganze Arbeit geleistet. Ina Ortmann, Leiterin des Therapiezentrum Koller »Meine Insek« in der Lahn-Dill-Bergland-Therme, sagt, was dem Rücken jetzt gut tut. Und wie Sie Ihr Gesicht an einem trüben Herbsttag so richtig verwöhnen können.



Im Herbst wird unser Rücken zusätzlichen Belastungen durch die Arbeit im Garten ausgesetzt. Das lange und ungeübte Bücken und Knien belastet ihn sehr. Statt gleich nach einer Tablette zu greifen, sollten sich Hobbygärtner nach getaner Arbeit lieber ein warmes Bad oder eine Wärmflasche für ihren Rücken gönnen, rät Ina Ortmann. Die milde Wärme lockert die Muskulatur und entspannt den Rücken. „Dazu“, so die Physiotherapeutin, „können Sie die Beine auch hochlegen in die so genannte Stufenlagerung. Dadurch wird der Rücken noch mehr entlastet und die Bandscheiben bekommen mehr Raum.“

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, im Therapiezentrum Koller eine Rückenschule zu besuchen. In zehn Stunden wird der Rücken dort gekräftigt. Die Teilnehmer lernen eine rückenfreundliche Haltung und Entspannungsübungen. Die Kurse in zwei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zu je 85 € werden von allen Krankenkassen bezuschusst.



### URLAUB FÜR EINE STUNDE »Meine Insek« bietet herbstliche Gesichtsbehandlung an

Wenn der Spaten aus der Hand gelegt wird und der Wind ums Haus pfeift, ist endlich Zeit, wieder an das eigene Wohl zu denken. Das tut auch im Alltag gut, wenn Belastungen gerade einmal groß sind. »Meine Insek« bietet eine Gourmetbehandlung fürs Gesicht an, die nach Birne und Traube riecht und so die Gerüche des Herbstes einfängt.

In den gemütlichen Räumen der Insel fällt es leicht, sich einmal aus dem Alltag auszuklinken und zu entspannen. Das kann sogar wäh-

rend eines Besuchs von Angehörigen in der Berglandklinik geschehen, etwa wenn diese gerade für eine Stunde in Behandlung sind.

Bei der saisonalen Institutsbehandlung werden hochwertige Produkte der Marke Sothys verwendet. Mit Produkten der französischen Hightech-Pflanzen-Kosmetik wird das Gesicht gereinigt, gepeelt, massiert und mit einer Maske versorgt. Anschließend wird eine Pflege aufgetragen. Die Birne-Traube Behandlung gibt es nur in diesem Herbst-Winterhalbjahr. Sie dauert rund 50 Minuten und kostet 49 €.

## SCHUHE SCHNÜREN – DANN GEHT'S LOS

### Ein Wandertag stärkt Leib und Seele

Starten Sie jetzt zu einer Wanderung auf den Bad Endbacher Klimawegen und kehren Sie im Café Dennoch ein, um sich mit einer zünftigen Brettljause zu stärken. Die gibt es derzeit in drei Varianten: Hessisch, Bayerisch und nach Südtiroler Art. Dieser Tagesausflug macht gute Laune und stärkt ganz nebenbei das Immunsystem.



Direkt hinter der Berglandklinik beginnen die Bad Endbacher Klimawege. Dr. Hardo Lingad, Naturparkführer im Naturpark Lahn-Dill-Bergland und Badearzt der Hessischen Berglandklinik, weiß um deren Bedeutung für die Gesundheit. Das Besondere an diesen Wegen ist, dass Wanderer auf den drei unterschiedlichen Routen von 1,7 bis 5,2 Kilometer Länge verschiedensten thermischen Reizen wie Wind, Höhen, Luftqualitäten oder

Temperaturen ausgesetzt sind. Der Körper lässt sich auf diese Reize ein und steigert auf eine sanfte Art damit seine Leistungsfähigkeit. Am Startpunkt findet sich zu jeder der drei Touren eine genaue Beschreibung von Strecke, Höhenprofil, Reliefbeschaffenheit und dem etwaigen Energieverbrauch in Kalorien. Die Wege sind gut ausgeschildert und können auch miteinander verbunden werden.

Im Café Dennoch gibt es für alle Aktiven die nötige Wegzehrung – vom Frühstück über das Mittagessen bis hin zur Brettljause.



.....  
Eine Kooperation der Hessischen Berglandklinik, des Café Dennoch und des Therapiezentrums ›Meine Insek‹ – Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden zuliebe.

Hessische  
Berglandklinik

Café  
Dennoch  
Genuss & Lebensstil

meine  
Insel  
Verdientes Wohlfühlen