

NOCH ERFOLGREICHER!

**Nachdruck aus der Zeitschrift »Noch
erfolgreicher!« (www.noch-erfolgreicher.com)**

Lektion des Quartals:

**So fangen Sie eine Erkältung oder
einen grippalen Infekt rechtzeitig ab**

Diesen Artikel sollten Sie an alle Mitarbeiter Ihrer Firma und an Ihre Familienmitglieder verteilen. Hierfür haben Sie unsere ausdrückliche Erlaubnis.

Auch in der Rusch-Firmengruppe bekommen ihn alle Mitarbeiter.

Allein mit den Tipps aus diesem Artikel reduzieren Sie die jährlichen Krankheitstage in Ihrer Firma – und erhöhen die Lebensqualität der Mitarbeiter.

www.alexrusch.com/stufen

**NOCH
ERFOLGREICHER!**

www.noch-erfolgreicher.com
redaktion@noch-erfolgreicher.com

Schweiz:
Noch erfolgreicher! AG
Flurhofstrasse 11
CH-8572 Berg TG

Telefon 062 888 40 54
Telefax 062 888 40 55

Deutschland:
Noch erfolgreicher!
Postfach 5061
78429 Konstanz

Telefon 0180-500 59 40
Telefax 0180-500 59 41

Lektion des Quartals:

So fangen Sie eine Erkältung oder einen grippalen Infekt rechtzeitig ab

In der Rubrik »Lektion des Quartals« bringt Alex S. Rusch immer eine besonders informative und erfolgsfördernde Lektion.

Hier widme ich diese Rubrik erstmals dem Thema Gesundheit, weil ich beim Seminar »Alex Rusch LIVE« festgestellt habe, dass sich unsere Kunden auch sehr für Tipps und Strategien interessieren, die ihre Gesundheit betreffen.

Die ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältung oder eines sich ankündigenden grippalen Infekts sind meist Halsschmerzen. Eigentlich ist das ein Signal des Körper, der sagt: »Stopp! Ich möchte nichts essen, denn ich muss mich entgiften.«

Leider ist es aber so, dass die meisten Menschen solche Signale des Körpers ignorieren und einfach das Gleiche und in gleichen Mengen weiteressen wie sonst. Und das, obwohl ja neben den Halsschmerzen häufig auch noch Appetitlosigkeit auftritt. Aber weil die Mehrzahl der Menschen es gar nicht mehr gewohnt ist, auf den Körper zu hören, werden all diese Signale schlichtweg übergangen.

Was passiert dann? Zusätzlich zu den Halsschmerzen kommen oft Heiserkeit, eine laufende Nase, etwas Fieber, ein »dicker Kopf«, ein Abgeschlagenheitsgefühl und schlussendlich vielleicht auch noch Husten dazu. Manche Leute gehen dann zum Arzt oder zum Apotheker, sie werden mit Medikamenten »vollgepumpt«, die zwar die Symptome unterdrücken, aber unangenehme Nebenwirkungen

haben und vielleicht dadurch sogar noch zu zusätzlichen Erkrankungen führen. Wer nur die Symptome bekämpft, kommt nicht an die Ursachen heran.

Deshalb hier meine ganz persönliche, konkrete Empfehlung:

Am besten wäre es, wenn Sie sich überhaupt so gesund verhalten würden, dass Sie sich selten oder nie Erkältungen oder eine Grippe »einfangen«, so wie das bei mir der Fall ist. Wenn die Abwehrkräfte des Körpers intakt sind, können die Erreger des Infekts nicht Fuss fassen.

Nur in ganz seltenen Fällen, wenn ich zum Beispiel unter Schlafmangel leide oder wegen einer Zahnbehandlung oder eines Hautausschlags Medikamente (mit Nebenwirkungen!) nehmen muss, bekomme ich auch mal Halsschmerzen. Dann gehe ich wie folgt vor:

Ich trete sofort auf die Bremse, was das Essen betrifft. Dann esse ich nur ganz wenig, und das fällt mir wegen der Halsschmerzen und der Appetitlosigkeit gar nicht schwer. Ich höre dann besonders achtsam auf meinen Körper. Zudem esse ich in solchen Fällen ausschliesslich (!) rohe Früchte, Salate und Nüsse, bis die Symptome wieder verschwunden sind. Und ich trinke nur Wasser, auch heisses Wasser mit frisch gepresstem Zitronensaft (also auch keinen

Tee). Sonst nehme ich gar nichts zu mir. Nicht einmal Soja- oder Vollkornprodukte (und natürlich auch keine Energy Drinks und keinen Espresso). Gleichzeitig gönne ich mir mehrere Nickerchen über den Tag verteilt.

Wenn ich das konsequent durchziehe – und damit meine ich hundertprozentig –, kann ich die Erkrankung meist innerhalb von ein bis zwei Tagen wieder loswerden.

Aber ich gebe zu, es gelingt mir nicht immer, es zu hundertprozentig durchzuhalten. Und dann kann es eben auch passieren, dass ich eine ganze Woche lang leicht »angeschlagen« bin. Deshalb ist es eben am besten, diese »Kur« ein bis zwei Tage knallhart durchzuziehen. Dann hat man wieder seine volle Kraft zurück. Probieren Sie es das nächste Mal aus! Und schreiben Sie mir dann, wie diese Massnahmen bei Ihnen gewirkt haben. Ich bin gespannt.

Übrigens, ich gebe jedem Mitarbeiter der Rusch-Firmengruppe eine Kopie dieses Artikels. Auch Sie haben von mir die ausdrückliche Erlaubnis, davon Fotokopien herzustellen und zu verteilen. Denn ich bin sicher, dass Sie allein mit diesen Tipps die Anzahl Krankentage in Ihrer Firma (ebenso wie Ihre eigenen) stark reduzieren können.

www.alexrusch.com/stufen

Ergänzende Tipps zum Artikel »So fangen Sie eine Erkältung oder einen grippalen Infekt rechtzeitig ab«

Seit dem Erscheinen des Artikels kamen noch ein paar Tipps dazu, die ich hier schriftlich festhalte:

Die Hände regelmässig waschen (= Prävention)

Durch Händeschütteln, aber auch zum Beispiel durch das Berühren von Türklinken oder Einkaufswagen werden Krankheitserreger übertragen. Wenn man sich danach mit der Hand ins Gesicht fasst, geraten die Krankheitserreger in den Körper. Daher ist es wichtig, dass man sich regelmässig die Hände gründlich wäscht.

Heisser Zwiebelwickel an den Hals für eine Stunde (oder die ganze Nacht)

Wenn man Halsschmerzen hat und merkt, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, kann man wirkungsvoll mit einem heissen Zwiebelwickel entgegenwirken. Das war ein Tipp meiner medizinischen Masseurin, der sich als sehr wirksam erwies.

So wird es gemacht: Eine ganze Zwiebel in mittelgrosse Stücke zerschneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz heiss machen. Bevor die Zwiebelstücke dunkel werden, sie aus der Pfanne nehmen und einen Wickel daraus machen. Diesen warmen Wickel mit ein oder zwei Halstüchern am Hals fixieren und während einer Stunde drauf lassen. Oder – noch besser – während der ganzen Nacht.

Sofern nötig, sollten Sie das so drei Nächte lang tun. Die Wirkung ist grossartig in Kombination mit den anderen Tipps in diesem Artikel.

Heisse Zitrone

Im Artikel habe ich beiläufig »heisse Zitrone« erwähnt. Damit ganz klar ist, was damit gemeint ist, hier noch die genaue Anleitung. Pressen Sie den Saft aus einer Bio-Zitrone aus, am besten mit einer elektrischen Saftpresse. Giessen Sie diesen Zitronensaft in eine Tasse und fügen Sie heisses Wasser dazu. Atmen Sie dann den heissen Dampf aus der Tasse ein und trinken Sie ganz langsam den heissen Zitronensaft. Wichtig: Fügen Sie keinen Zucker und auch sonst nichts hinzu (auch keinen Rum). Hören Sie auf Ihren Körper. Womöglich ist es sinnvoll, zwei bis vier Tassen pro Tag zu sich zu nehmen. Und denken Sie daran: Sie trinken mehrere Tage lang nichts ausser Wasser und gelegentlich einer heissen Tasse Zitrone.

Sich besonders warm halten

Sie können die Heilung unterstützen, indem Sie sich in diesen Tagen be-

sonders warm halten. Hierzu einige Tipps:

- Tragen Sie einen Schal während des ganzen Tages und auch in der Nacht.
- Ziehen Sie sich etwas zu warm an. So werden Sie zwar leicht schwitzen, das ist aber gut für die Genesung.
- Platzieren Sie einen Heizlüfter neben Ihren Arbeitsplatz.
- Nehmen Sie ein heisses Bad vor dem Schlafengehen.
- Legen Sie ein zusätzliche Decke ins Bett, sodass Sie in der Nacht stark schwitzen (sofern nötig, ziehen Sie einmal in der Nacht einen neuen Schlafanzug an).

Ich hoffe, dass diese Tipps auch bei Ihnen und Ihrem Team eine grosse Wirkung zeigen.

Alex S. Rusch

www.alexrusch.com/stufen

