



## Gut durch die kalte Jahreszeit

Der Winter hat sprichwörtlich auch seine Schattenseiten: Wir frieren und leiden unter Lichtmangel, was sogar aufs Gemüt schlagen kann. Wir haben für Sie ein paar einfache Tipps für Gesundheit und gute Stimmung zusammengestellt:

### **Kleidung nach dem Zwiebelprinzip**

Schon zu Grossmutterns Zeiten hat sich das Zwiebelprinzip bewährt: Zwischen den einzelnen Schichten kann sich eine isolierende Schicht bilden. Dies erklärt auch, weshalb Daunenjacken besonders warm sind. Für Querschnittgelähmte ist besonders wichtig, auf die Erfrierungsgefahr der Extremitäten zu achten. Hier kann z.B. ein Wärme-Sack für die Füße und Beine hilfreich sein. Bei der Kleidung sollten Sie ausserdem auf die Qualität achten. Naturmaterialien wie Wolle, Daunen oder Schaffell eignen sich besonders gut und sind atmungsaktiv. Aber Vorsicht: Zu viele Schichten können aber auch Druckstellen verursachen. Da im Gesicht und auf der Kopfhaut besonders viele Nervenenden sind, sollte man eine Mütze und einen Schal tragen.

### **Wärmeflaschen sowie beheizbare Decken und Socken etc.**

Achtung Verbrennungsgefahr: Füllen Sie Wärmeflaschen nie mit kochendem Wasser und stellen Sie die Temperatur von Wärmendecken so tief wie möglich ein.

### **Massagen**

Ein wahrer Luxus im Winter sind Massagen mit wärmenden Ölen. Besonders wohltuend sind beispielsweise Rosmarin-, Arnika- oder Ingweröl, da sie die Durchblutung der Haut fördern.

### **Bewegung und raus an die frische Luft**

Die Hormonproduktion lässt sich am effektivsten unter freiem Himmel und bei Tageslicht ankurbeln. Künstliches Licht oder die UV-Strahlung des Solariums können diesen Effekt nicht erzielen. Falls es Ihnen möglich ist, rauszugehen oder sich sogar körperlich zu betätigen, nichts wie los! Häufig reicht es auch, sich warm verpackt eine Weile auf die Terrasse zu setzen und tief durchzuatmen. Falls Sie drinnen bleiben müssen, bevorzugen Sie wenn möglich helle Räume und rücken Sie ans Fenster.

### **Sinnliche Farben und Düfte**

Frische Farben heben die Stimmung. Ob ein Blumenstrauss, neue Kissen oder farbige Kleidung: Umgeben Sie sich mit möglichst vielen bunten Accessoires. Gute Laune kann man übrigens auch riechen: Probieren Sie's mit Zitrusdüften in Form hochwertiger Duftöle oder auch als Parfum oder Duschgel.

### **Nicht nur Liebe geht durch den Magen**

Besonders bei Lichtarmut sollten Sie auf eine frische und ausgewogene Ernährung achten. Magnesium, Zink und Vitamin B gelten als Wunderwaffen gegen depressive Verstimmungen. In Sonnenblumenkernen, Nüssen, Haferflocken und Fisch sind diese Stoffe besonders zahlreich vorhanden. Feurige Gewürze können Ihnen ausserdem einheizen: Am wirksamsten sind Ingwer, Chili, Cayennepfeffer, Tabasco, Curry und Zimt.

### **Rollstuhlpflege im Winter**

Streusalz und Feuchtigkeit setzen dem Rollstuhl zu. Auch er benötigt im Winter mehr Pflege als sonst. Nach langen Ausfahrten empfehlen wir Ihnen das Abwaschen mit warmem Wasser und die Behandlung der Steckachsen mit WD40.

**Wir wünschen Ihnen schöne und gesunde Wintertage!**

**Ihr Team von ParaHelp**

ParaHelp AG  
Guido A. Zäch Strasse 1  
6207 Nottwil  
T +41 41 939 60 60  
info@parahelp.ch