



<https://biz.li/2z4k>

DEUTSCHLANDS FRISCHE BRISE UND IHRE HEILKRAFT

Veröffentlicht am 04.11.2022 um

Die kalte Jahreszeit ist gleichbedeutend mit Erkältungen und anderen Krankheiten? Keineswegs, Deutschlands frische Brise hat eine besondere Heilkraft. In Kombination mit der Kälte im Herbst und Winter, den Urlaub nicht nur im Sommer am Strand zu verbringen, sondern auch in [Deutschlands](#) bei ausgedehnten Spaziergängen und vielleicht

Foto: Photo by anastasiya kavalchik on Unsplash



Die heilende Wirkung von Meeresluft

Das [Reizklima](#) am Meer tut nicht nur den Atemwegen gut, sondern wirkt auch auf die Seele auswirken und nährt die Seele. Meerwasser und damit auch das Meeresklima enthält Magnesium, Sulfat und Kalzium. Diese Spurenelemente sind in der

deutschen Nord- oder Ostseeküste, die [Aerosole](#) (feinste Meerwassertröpfchen), die sich in der Meeresbrise befinden, wirken befreiend auf Kehlkopf und Nasennebenhöhlen, kurbeln den Stoffwechsel an, reinigen Lunge und Luftröhre, stärken das Immunsystem und senken Bluthochdruck. Durch die feuchte, kühle und salzhaltige Luft wird die Durchblutung gefördert, Schleim in den Atemwegen wird gelöst und kann leichter abgehustet werden und man wird widerstandsfähiger gegenüber Keimen und Infektionen. Die salzhaltige Brise legt sich auch auf die Haut und kann so eine positive Immunantwort auslösen. Davon profitieren Menschen mit Schuppenflechte oder Neurodermitis. Salz hat eine entzündungshemmende Wirkung und entzieht der entzündeten Haut Flüssigkeit. Gleichzeitig enthält Meeresluft viel Feuchtigkeit und pflegt trockene Haut. Abgestorbene Hautschuppen werden abgelöst und der kalte Wind und das kühle Wasser wirken Juckreiz entgegen.

Die heilende Wirkung von Bergluft

Es soll in die Berge gehen, statt an den Strand? Auch die Bergluft ist gesund und hilft dabei, zu entspannen, zu regenerieren und aufzuladen. Besonders Menschen, die allergisch auf Pollen reagieren, fühlen sich in den Bergen wohl, denn mit der Höhe nimmt auch die Pollendichte ab. Doch Bergluft hat noch viele weitere Vorteile. So wird vermutet, dass die Höhenluft den Appetit mindert und so bei der Gewichtsreduktion hilft. Auf 1.000 Meter Höhe reduziert sich zudem das Herzinfarktrisiko um ca. 22 Prozent. Je höher man steigt, desto niedriger das Herzinfarktrisiko und auch das Schlaganfall-Risiko sinkt. In großen Höhen reduzieren sich zudem die Pulsfrequenz und der Blutdruck, sodass das Herz-Kreislaufsystem besser geschützt ist und die Blutwerte sich ebenfalls ab einer Höhe von 1.000 Metern verbessern.

Gute Gründe für mehr Kälte

Sich warm anzuziehen, hält nicht unbedingt gesund. Oft ist es sinnvoller, sich gelegentlich größerer Kälte auszusetzen, um gesund zu bleiben. Hier sind einige gute Gründe dafür: **Kälte regt den Kreislauf an** Durch die Verengung der Blutgefäße unter Kälteeinfluss muss das Herz stärker pumpen, die Durchblutung wird verbessert und der Kreislauf angekurbelt. **Kälte fördert die Produktion brauner Fettzellen** Braune Fettzellen sorgen durch das Verbrennen weißer Fettzellen dafür, dass Menschen auch bei tiefen Temperaturen nicht frieren. Damit es nicht abgebaut wird, ist es wichtig, sich regelmäßig Kälte auszusetzen. **Kälte kann Schmerzen lindern** Bei Kälteeinfluss schüttet der Körper Norepinephrin aus, welches eine schmerzlindernde Wirkung hat. **Kälte stärkt das Immunsystem** Kälte reduziert die Anzahl aktiver Immunzellen, die auf Entzündungen im Körper hinweisen und erhöht die Anzahl weißer Blutkörperchen, sodass das Immunsystem gestärkt wird. **Kälte regt die Schilddrüse an** Der Körper schüttet unter Kälteeinwirkung das Thyreotropin-Releasing-Hormon (TRH) aus, das die Aktivität der Schilddrüse anregt. **Kälte wirkt vitalisierend** Beim Eisbaden werden Endorphine und Dopamin ausgeschüttet, die für einen Energiekick sorgen. Deutschlands frische Brise und die Kälte im Herbst und Winter sorgen also

keinesfalls für Erkältungen, sondern stärken sogar gegen Keime und Infektionen. Warum also nicht den Winterurlaub am Strand oder in den Bergen verbringen und ab und an Schal und Mütze ausziehen?