

Durchatmen

Vor ein paar Tagen genoss ich die letzten sonnigen Herbsttage in den Schweizer Bergen. Je höher ich hinaufstieg, je mehr ich das Tal hinter mir liess, umso frischer wurde die Luft und umso mehr konnte ich tief durchatmen.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bergluft eines der natürlichsten Heilmittel ist. Frische, reine Alpenluft sorgt für einen klaren Kopf und weckt neue Energien. Wer von hoch oben auf das Tal hinunterblickt, vergisst Stress und Alltagsorgen.

Je höher man hinaufsteigt, je weiter man von der Stadt entfernt ist, desto gesünder ist die Luft. Die Schadstoffkonzentration (Feinstaub, Kohlenmonoxid) nimmt mit jedem Höhenmeter ab. Pollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilze und anderen Allergene werden deutlich weniger. Ideal ist eine Höhenlage von über 1000 Metern über Meer. Zusätzlich beeinflusst das Alpenklima positiv den Kreislauf und aktiviert die Abwehrkräfte. Hauterkrankungen werden beispielsweise weniger und auch psychosomatische Beschwerden können sich verbessern. Frische Bergluft tut somit Körper wie auch Seele gut.

Atmen Sie durch und bleiben Sie gesund!

Herzlich, Ihre Petra Schwendimann