

Am 28.09.2023 trafen wir uns mit unserer Referentin Anja Jarchow, Apothekerin der Liliencron Apotheke, Tangstedt, im Restaurant „Tangstedter Mühle“.



Als erstes gab es natürlich Kaffee und leckeren Kuchen mit Sahne an den schön gedeckten Tischen.



Das Thema von Frau Jarchow war: „Gesund und fit durch den Winter“



Wir erfuhren von Frau Jarchow, dass alle Organe, wie z.B. die Haut, die Atemorgane und der Darm immer gut versorgt sein müssen. Für den Winter ist es jedoch nochmal eine besondere Herausforderung. Sie erklärte uns, wie man mit der richtigen Ernährung sein Immunsystem stärken und sich für die kälteren Monate wappnen kann.

Im Winter fällt es definitiv schwerer, Sport zu machen oder laufen zu gehen. Aber Sport stärkt das Immunsystem! Schon ein- bis zweimal Bewegung in der Woche macht einen Unterschied.



Wir alle neigen dazu, es im Winter eher gemütlicher angehen zu lassen und das ist auch ok!

Trotzdem beleben bereits zehn Minuten frische Luft am Tag den Körper und machen den Kopf frei. Man sollte jeden Sonnenstrahl ausnutzen, um den Vitamin D Speicher zu füllen.



Frau Jarchow gab auch Ratschläge wie man das größte Organ, die Haut, pflegen sollte, denn Heizungsluft und Kälte trocknet sie sehr schnell aus.

Es kamen noch viele Fragen von den LandFrauen, die Frau Jarchow geduldig beantwortete. Wir bedankten uns recht herzlich und übergaben ein kleines Präsent.



Danach saßen die LandFrauen noch lange an den Tischen und klönten ausgiebig untereinander.

28.09.2023-cw
(Text cw, Bilder cw + Microsoft 365 Abonnent)