

Fit durch den Winter



Foto: Jochen Tack

Mit einigen einfachen Tipps kommen Sie fit und gutgelaunt durch den Winter. Kalt und ungemütlich spielen dann keine Rolle mehr – unerwünschte Begleiterscheinungen wie Husten, Schnupfen und Halsweh ebenso wenig. Von Dauermüdigkeit bis hin zum „Winterblues“ gar nicht erst zu reden.

Warm halten

Schon Oma sagte: „Setz deine Mütze auf!“
Recht hatte sie, denn Mütze, Schal, Handschuhe u warmes Schuhwerk sind ein Muss, wenn das Thermometer am Gefrierpunkt kratzt. Kopf, Hände und Füß kühlen nämlich sonst am schnellsten aus.



Frischlucht tanken

Mindestens eine halbe Stunde Frischluft am Tag ist Pflicht! Denn der Sauerstoff-Kick macht den Kopf frei und belebt den Körper. Im Idealfall bei einem Spaziergang, dann kommt noch Bewegung hinzu. Fürs Zuhause gilt: regelmäßig auf Durchzug stellen! Stoßlüften sorgt für einen raschen Luftaustausch in den Räumen und hilft nebenbei, Schimmelbildung zu vermeiden.

Licht macht Laune

Ein strahlend schöner Wintertag? Prima, ab nach draußen und Sonne tanken! Denn mit ihrer Hilfe stellt unser Körper Vitamin D her, das Abwehrkräfte und Knochen stärkt. Außerdem hellen die Sonnenstrahlen unsere Stimmung auf.

Fit durch den Winter

Händewaschen nicht vergessen

Das A und O gegen die Verbreitung von diesen Krankheitserregern: gründliches Händewaschen. Einfach Wasser an, Hände nass machen, mindestens 20 bis 30 Sekunden sorgfältig einseifen, abspülen. Und das regelmäßig – in der Erkältungszeit noch häufiger als sonst.

In Bewegung bleiben

Dass ausreichend Bewegung und Sport gut für die Gesundheit sind, gilt natürlich das ganze Jahr über. Aber gerade im

Winter neigen wir dazu, uns weniger zu bewegen und üppiger zu essen – andersherum wäre es natürlich besser.

Denn gerade jetzt helfen eine bessere Durchblutung und Anregung des Stoffwechsels unserem Im-

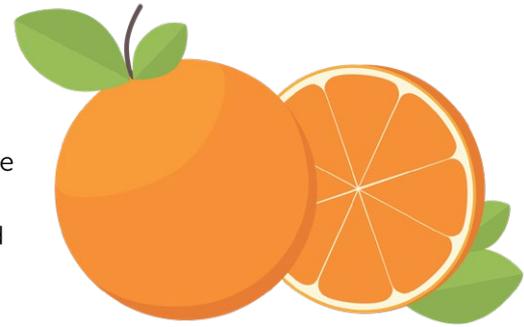
munsystem, fit zu bleiben. Es muss ja nicht immer die große Laufrunde um den Baldeneysee sein – wem es zu kalt, dunkel und nass für Freiluftsport ist, der geht ins Fitnessstudio, die Sporthalle oder das Hallenbad.

Brause oder Badewanne

Um den Kreislauf anzuregen und das Immunsystem zu stärken, ist die morgendliche warm-kalte Wechseldusche schon fast ein Klassiker. Sie sollte übrigens immer mit kaltem Wasser beendet werden. Zur abendlichen Entspannung oder zum Aufwärmen nach dem Winterspaziergang tut aber dann ein heißes Bad einfach nur gut. Ideale Badezeit: maximal 20 Minuten bei 35 bis 38 °C Wassertemperatur.

Vitamine, Vitamine, Vitamine

Die Orangen und Mandarinen schmecken immer süßer? Sie freuen sich auf die Winteräpfel und knacken gerne Walnüsse? Super, dann schnippeln Sie sich doch am besten einen bunten Obstsalat! Zusammen mit mineralstoffreichem Wintergemüse, wie Grünkohl, Steckrübe und Co., sind Obst und Nüsse großartige Abwehrkräfte-Stärker – und lecker obendrein.



Seele baumeln lassen

Das beste Rezept, um jedem Winterblues vorzubeugen: sich auch einfach mal was Gutes tun. Ob Sie sich gemütlich mit einem Buch auf die Couch kuscheln, mit Freunden über den Weihnachtsmarkt schlendern, einen Schnee-Spaziergang im Wald machen, Wintertee und Lebkuchen mit der Familie genießen, in Ruhe ein heißes Bad nehmen oder einen Wellnessstag einlegen: Lassen Sie es sich gut gehen!

Gesund schwitzen in der Sauna

Nicht nur die Finnen schwören auf die Sauna – denn sie entspannt und stärkt bei regelmäßiger Anwendung auch die Abwehrkräfte, so heißt es. Wobei, „die eine“ Sauna gibt es eigentlich gar nicht: Finnische Sauna, Dampfbad, Biosauna, Tepidarium – für jeden Geschmack ist etwas dabei, ob Sauna-Fan oder Anfänger.