

## Gesund durch den Herbst und Winter

Bei schlechteren Witterungsverhältnissen und kürzeren Tagen gut gelaunt und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen ist gar nicht so einfach. Je weiter es auf die kalte Jahreszeit zu geht, desto mehr Menschen plagen sich mit Erkältungen und sind wegen des zunehmenden Lichtmangels müder und antriebsloser als sonst. Doch das muss nicht sein. Schon mit **fünf einfachen Tipps** lässt sich viel erreichen.

### 1. Ausgewogen essen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, die Abwehrkräfte zu stärken. Entscheidend ist, auf eine ausreichende Zufuhr der Vitamine A, C und E zu achten. Diese Vitamine kommen in vielen Obst- und Gemüsesorten vor. Auch Zink sollte ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden. Es ist in Haferflocken, Kernen, aber auch in Käse oder Putenfleisch enthalten.

Wichtig ist auch, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen, insbesondere mit Kräutertees und Wasser. Eine Vitaminzufuhr über Nahrungsergänzungsmittel, wie z.B. Vitamintabletten o.ä. ist in der Regel wirkungslos und möglicherweise sogar schädlich.

### 2. Frische Luft und Sonne genießen

Aufgrund des Wetters und der Temperaturen fällt es uns im Herbst und Winter meistens schwerer unsere Freizeit im Freien zu verbringen. Doch insbesondere in dieser Jahreszeit ist es wichtig soviel Sonne wie möglich zu "tanken". Sonnenlicht hemmt die Produktion vom „Müdemacher“ Melatonin und ist verantwortlich für die Produktion von Vitamin D. Dies stärkt das Immunsystem und sorgt zudem noch für starke Zähne und Knochen.



Regelmäßiges Lüften ist ebenso wichtig denn die trockene Heizungsluft macht den Schleimhäuten in Mund und Nase zu schaffen und eindringende Krankheitserreger können nicht mehr so gut abgewehrt werden.

### 3. Genug schlafen

Ein gesunder Schlaf hat einen enormen Einfluss auf das Immunsystem und die körperliche Fitness. Wer im Schnitt weniger als sieben Stunden schläft, hat ein dreimal höheres Risiko, sich eine Erkältung einzufangen.

### 4. Entspannung suchen

Auch zu viel Stress wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus und kann es schwächen. Daher sollte jeder bewusste Entspannungsphasen einlegen. Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation bieten sich hierfür an, aber auch Yoga oder ein warmes Bad mit ätherischen Ölen. Gesundheitsförderlich sind auch Saunagänge um den Stoffwechsel anzuregen, allerdings nur, wenn keine akute Erkältung vorliegt.

### 5. Hände waschen

Durch den Griff zur Türklinke, das Schütteln fremder Hände oder das Drücken der Stockwerktaaste im Aufzug nehmen wir über unsere Hände unzählige Viren und Bakterien auf. Sie gelangen schnell und unbewusst durch den Griff zur Nase in unsere Atemwege und fordern unser Immunsystem heraus. Regelmäßiges und gründliche Händewaschen mit Seife beugt einer Infektion vor – summen Sie während des Waschens einfach zweimal „Happy Birthday“.

**Für Fragen stehen Ihnen Ihre Betriebsärzte gern zur Verfügung.**