



Wohlfühl Tipps

für Herbst und Winter

Herbst und Winter verbinden viele mit Erkältung, trüber Laune und ständigem Frieren. Das muss nicht sein – mit der richtigen Einstellung und Tipps für das Wohlbefinden können Sie die schönen Seiten der kalten Jahreszeit bewusst genießen.

Glücklich ist man nicht, wenn immer die Sonne scheint, sondern wenn man es versteht, im Regen zu tanzen,“ schreibt eine Bloggerin im Internet in einem Liebesbekenntnis an den Herbst. Viele könnten sich davon

inspirieren lassen. Denn nach einer Umfrage eines Marktforschungsinstituts haben nicht einmal 10 Prozent der Deutschen etwas für Herbst und Winter übrig. Aber es gibt auch einige, die sich an den Vorzügen der kalten Jah-

die Hände aus dem Gesicht fernhalten und im Krankheitsfall Abstand halten. Das ist durch die Corona-Pandemie inzwischen selbstverständlich. Zum Schutz vor der echten Grippe (Influenza) wird Menschen ab 60 Jahren oder bei chronischen Erkrankungen die jährliche Grippeimpfung empfohlen. Regelmäßiges Lüften sorgt zudem dafür, dass mögliche Krankheitserreger nach draußen befördert werden, bevor sie in die Atemwege gelangen. Und wer seine Füße immer schön warm hält, hat gute Chancen, den Viren zu trotzen. Denn bei kalten Füßen drosselt der Körper die Durchblutung der Schleimhaut in den Atemwegen, und das schwächt die Abwehrfunktion.

Immunsystem auf Trab

Gegen Erkältungserreger gibt es keine Impfungen. Doch mit einem starken Immunsystem ist der Körper gut gegen Viren gewappnet. Zur Immunstärkung werden zahlreiche Mittel angepriesen. Doch einen einzelnen Wirkstoff, der die Abwehr auf Vordermann bringen könnte, gibt es nicht. Wer zu viel eines einzelnen Vitamins oder Mineralstoffs zu sich nimmt, kann dem Körper sogar schaden. Die Wirkung von pflanzlichen Immunstimulanzien ist zudem umstritten. All diese Produkte können eine gesunde Lebensweise, die für gesunde Abwehrkräfte so wichtig ist, nicht ersetzen. Dazu gehört vor allem, sich ausgewogen zu ernähren und auf regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf zu achten. Auch Stressabbau, Rauchverzicht, Alkohol nur in Maßen zu genießen und gute Laune helfen uns, gesund zu bleiben.

Abwechslungsreich essen

Die Vitalstoffe, die das Immunsystem braucht, um gut zu funktionieren, kann der Körper am besten über eine ausgewogene Ernährung aufnehmen und verwerten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen. Vitamin A, das für gesunde Schleimhäute wichtig ist ▶

reszeit erfreuen: Sie lieben die bunten Farben des Laubs, die frische Luft, den Schnee, der wie Puderzucker die Landschaft bedeckt, leuchtende Kürbisse, wärmende Eintöpfe, Äpfel, Birnen und heiße Getränke. Und sie genießen die romantische Stimmung und die besinnliche Zeit. Auch was die Gesundheit betrifft, hat die kalte Jahreszeit ihr negatives Image nicht wirklich verdient. Denn Infekte und trübe Stimmung sind kein Muss, wenn man einige Tipps beherzigt.

Erkältung kein Muss

Viele denken: Erkältung und Grippe gehören zur kalten Jahreszeit einfach

dazu. Doch die Kälte ist es nicht, die uns krank macht. Das Risiko, sich einen Atemwegsinfekt zu holen, ist in Herbst und Winter zwar höher, weil viele Viren bei niedrigen Temperaturen und trockener Luft stabiler sind. Zudem macht die dann meist trockenere Luft draußen und drinnen die Atemwege anfälliger für Infektionen. Und wir halten uns mehr in geschlossenen Räumen auf, wo das Risiko einer Ansteckung höher ist, vor allem wenn viele Menschen aufeinandertreffen. Doch diese Risiken lassen sich minimieren.

Zu den wichtigsten Maßnahmen zum Schutz vor Atemwegsinfektionen gehören regelmäßiges Händewaschen,



► und die körpereigene Abwehr unterstützt, steckt zum Beispiel in größeren Mengen in Karotten, Feldsalat und Kohlsorten, die jetzt Saison haben. Vitamin E fängt freie Radikale ab, die das Immunsystem ausbremsen. Pflanzliche Öle wie Sonnenblumenöl liefern reichlich davon und in einer Handvoll Nüsse steckt der ganze Tagesbedarf. Auch ein gesundes Gleichgewicht der Darmbakterien ist wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem. Diese

fühlen sich wohl, wenn sie mit Ballaststoffen aus Vollkorn und Gemüse versorgt werden. Auch Milchsäurebakterien aus Milchprodukten und vergorenem Gemüse wie Sauerkraut tragen zu einer gesunden Darmflora bei.

Schneller gesund

Vitamin C ist der Klassiker unter den Helfern des Immunsystems. Es kann Erkältungen zwar nicht vorbeugen, Infekte verlaufen aber weniger schwer

und lang, wenn der Körper gut damit versorgt ist. Wer öfter Zitrusfrüchte wie Orangen nascht und zu Brokkoli und Paprika greift, nimmt reichlich Vitamin C auf. Auch das Spurenelement Zink spielt bei der körpereigenen Abwehr eine Rolle. Es steckt in Käse, Fisch und Eiern. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung ist ein Mangel nicht zu befürchten. Und noch ein Tipp: Fertiggerichte besser meiden und öfter mal mit frischen Zutaten selbst kochen. Das ist gesünder und schmeckt auch besser.

Bei Laune bleiben

Den Herbst und Winter bewusst und gut gelaunt erleben, statt Trübsal blasen. Die folgenden Tipps helfen dabei:

Kreativ werden.

Etwas Schönes schaffen bringt Freude. Also mal mit dem Fotoapparat rausgehen und Herbst- und Winterimpressionen einfangen, einen Apfelkuchen backen, einen Schal mit selbst erdachtem Muster stricken oder mit Kindern Kastanienmännchen basteln.

Düfte genießen.

Manche Aromen sind echte Stimmungsaufheller. Dazu zählen vor allem Zitrusdüfte wie Orange, Limette und Zitrone. Lavendel wirkt zudem entspannend. Das ätherische Öl in die Duftlampe geben oder auch ins Badewasser.

Musik erleben.

Ob LP, CD, MP3, Radio oder Konzert – die Lieblingsmusik kann im Nu die Laune heben. Oder selbst zum Instrument greifen. Musizieren gilt auch als wichtiger Schutz für die geistige Fitness.

Schön schlummern

Die Aussage, dass ausreichend Schlaf für den Körper wichtig ist, um fit zu sein im Kampf gegen Krankheitserreger, ist mehr als eine Vermutung. Erst kürzlich haben Wissenschaftler entdeckt, dass sich Abwehrzellen bei Schlafmangel nicht mehr so gut an eingedrungene Krankheitserreger heften können. Bei den meisten Menschen liegt das Schlafbedürfnis bei sechs bis acht Stunden, weniger sollten es nicht sein. Bei dauerhaften Schlafproblemen ist der Arzt gefragt.

Glücklich bewegt

Auch wenn es draußen mal ungemütlich ist: An regelmäßiger Bewegung im Freien sollten wir auch in der kal-



ten Jahreszeit festhalten. Körperlich aktiv zu sein bringt nicht nur die Abwehrkräfte in Schwung, es hebt auch nachweislich die Laune. Dafür sorgen die körpereigenen Glückshormone, die beim Sport ausgeschüttet werden. Experten empfehlen eine halbe Stunde moderate Bewegung fünfmal pro Woche, zum Beispiel zügige Spaziergänge, oder – alternativ dazu – 75 Minuten intensiveres Ausdauertraining einmal pro Woche. Wichtig ist, dass der Körper nach der Belastung nicht auskühlt. Sonst haben Erkältungsviren leichtes Spiel. Übrigens: Wer sich regelmäßig bewegt und damit Muskeln aufbaut, friert auch nicht so schnell. Denn Muskeln sind ständig aktiv und setzen die verbrauchte Energie zum Teil als Wärme frei, auch wenn wir gerade keinen Sport machen. Zu guter Letzt hilft Bewegung, Stress abzubauen, der unser Immunsystem in die Knie zwingt und dafür verantwortlich sein kann, wenn ein Infekt den nächsten jagt.

Mit Spaß dabei

Wenn es wirklich mal richtig nass, kalt und matschig ist, muss sich keiner quälen, draußen aktiv zu sein. Auch indoor gibt es viele Möglichkeiten für Bewegung mit Spaß – ob beim Tanzen, Schwimmen oder im Turnverein. Und für Sport zu Hause gibt es im Internet

eine Vielzahl sportlicher Videoangebote. Wer sich für Sport so gar nicht erwärmen kann, hat vielleicht noch nicht die richtige Art von Bewegung für sich gefunden. Statt Walking oder Gewichte heben, kann es auch Bowling oder Tischtennis sein. Der Spaß sollte beim Sport jedenfalls nicht fehlen und motiviert dazu, am Ball zu bleiben.

Licht tanken

Regelmäßig raus ins Freie zu gehen, ist übrigens auch unabhängig vom Sport wichtig. Dabei tanken wir eine gute Portion Licht, die dafür sorgt, dass die innere Uhr gestellt wird und biologische Rhythmen wie Schlafen und Wachen oder Hormonausschüttungen im Gleichgewicht bleiben. Lichtmangel ist in vielen Fällen dafür verantwortlich, wenn Menschen in der dunklen Jahreszeit unter depressiven Verstimmungen leiden oder ständig müde sind. Die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin wird nur dann effektiv unterdrückt, wenn wir genügend Tageslicht abbekommen. Die Lichtmenge draußen reicht dafür auch bei bedecktem Himmel aus, selbst starke Glühbirnen haben nicht diesen Effekt. Auch die Produktion von Vitamin D, das für viele Stoffwechselfvorgänge wichtig ist, wird durch den Einfluss von Licht in der Haut gebildet. Und was gibt es

Schöneres, als es sich nach einem ausgiebigen Spaziergang zu Hause gemütlich zu machen. Vielleicht ein warmes Getränk bereiten, zum Beispiel wärmenden Ingwertee, und es sich mit einem spannenden Buch oder der Lieblingsserie auf dem Sofa gemütlich machen. Das kann man umso mehr genießen, wenn es draußen so richtig schön schmutzig und kalt ist. ■

Mit Reizen abhärten

Der Wechsel von Warm und Kalt in der Sauna fördert die Durchblutung und Krankheitserreger dringen nicht so leicht in die Schleimhäute der Atemwege ein. Auch regelmäßige Kneippgüsse härten ab – zum Beispiel der Armguss (zwei- bis dreimal pro Woche): Am rechten Arm außen warmes Wasser von Hand bis Schulter laufen lassen, dann am linken Arm. Anschließend den Guss mit kaltem Wasser durchführen. Mehrere Male wiederholen. Eine Untersuchung der Uni Jena zeigt, dass sich mit regelmäßigen Kaltwasser-Anwendungen die Zahl der Infekte reduzieren lässt.