

## ABHÄRTUNG UND WOHLFÜHLPROGRAMM

Überheizte Wohnungen sind genauso schlecht wie Dauerstress oder Schlafmangel. Hier lesen Sie, welche Mischung aus Abhärtung und Wohlfühlprogramm Sie fit hält.

## SCHUTZ DURCH WOHLDOSIERTE KÄLTE

Wer sich durch Thermopullover und überheizte Wohnungen vor Kälte schützt, macht seinen Körper noch empfindlicher gegenüber niedrigen Temperaturen. In Innenräumen sind normale Kleidung und etwa 18 bis 20 Grad daher völlig ausreichend. Wirklich sinnvoll sind regelmäßige, kalte Güsse oder Saunabesuche. Dadurch lernt der Körper Temperaturunterschiede schnell auszugleichen.

## BEWEGUNG MACHT STARK

Schon etwa drei halbstündige Trainingseinheiten pro Woche bringen Stoffwechsel, Kreislauf und Abwehrsysteme Ihres Körpers in Schwung. Dabei ist Ausdauersport wie Walken, Laufen, Schwimmen oder Ähnliches besonders günstig.

## SCHLAFEN SIE SICH FIT

Menschen, die zu wenig Schlaf bekommen, sind anfälliger für Bakterien- und Virusinfektionen. Es ist zwar individuell verschieden, wie viel Schlaf man benötigt, in der Regel sind es aber sieben bis acht Stunden, die wir in der Nacht zur Regeneration benötigen.

## MACHEN SIE ES SICH NETT

Die Psyche hat einen sehr großen Einfluss auf unsere Abwehrkräfte: Positiver Stress, wie etwa beim Sport oder dem Ausüben eines Hobbys, kann die Abwehrkräfte stimulieren. Das Gleiche gilt für ein ausgeglichenes Gefühlsleben, das Sie eventuell mit autogenem Training, Yoga oder Meditation noch verbessern können.

## DIE SECHS WICHTIGSTEN TIPPS IM ÜBERBLICK

### 1. VITAMINSPEICHER FÜLLEN

Essen Sie bewusst abwechslungsreich und ausgewogen nach der Nestlé Ernährungspyramide ([www.ernaehrungsstudio.nestle.de](http://www.ernaehrungsstudio.nestle.de)). Dazu gehören u. a. fünf Portionen Obst und Gemüse täglich sowie mehrere Portionen Vollkornprodukte.

**Übrigens: Neben Orangen oder Grapefruit liefert auch Wintergemüse wie Grün-, Rot- oder Weißkohl eine Menge Vitamin C!**

### 2. DAS TRINKEN NICHT VERGESSEN

Trinken Sie pro Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder andere Getränke ohne Zuckerzusatz wie z. B. Kräutertee oder Saftschorlen. Damit schützen Sie Ihre Schleimhäute vor dem Austrocknen.

### 3. ABHÄRTEN UND DEN KÖRPER AN TEMPERATURSCHWANKUNGEN GEWÖHNEN

Wer nicht regelmäßig die Sauna besucht, kann seinen Körper auch mit Wechselduschen auf Temperaturschwankungen und niedrige Temperaturen vorbereiten.

### 4. KREISLAUF TRAINIEREN – AM BESTEN AN DER FRISCHEN LUFT

Um die Gesundheit zu erhalten und umfassend zu fördern, gelten folgende Mindestempfehlungen:

- Erwachsene sollten möglichst mindestens 150 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität durchführen (z. B. 5 x 30 Minuten/Woche) oder
- mindestens 75 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit höherer Intensität durchführen.

### 5. STRESS ALS HERAUSFORDERUNG

Wenn es Ihnen gelingt, Stresssituationen als Herausforderung zu betrachten, dann können diese für Ihren Körper sehr positiv sein. Kleine Adrenalinschübe halten die Abwehrkräfte auf Trab.

**Übrigens: Wer seine positive Einstellung stärkt, baut auch damit ein Schutzschild gegen Infekte auf.**

### 6. AUSREICHEND SCHLAFEN

Schlafen Sie möglichst sieben bis acht Stunden, denn im Schlaf arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren.



FIT DURCH  
DEN WINTER



## Was Sie erwartet

Es ist wieder so weit – der Winter ist da. Die Tage sind kürzer geworden und das Sonnenlicht hat deutlich seltener die Chance, bis auf unsere Haut vorzudringen. Nasskaltes Wetter und überheizte Räume strapazieren unsere Abwehrkräfte. Dazu kommt, dass wir uns mehr drinnen aufhalten, zusammen mit vielen anderen Menschen. Die Konzentration an Viren in unserer Umgebung nimmt dadurch deutlich zu.

### MIT OBST, BEWEGUNG, SEIFE UND CO. DEN VIREN TROTZEN

Jetzt ist die richtige Zeit, Ihre Abwehrkräfte ganz bewusst zu unterstützen. Von innen ist dies vor allem möglich, wenn Sie ausgewogen und vitaminreich essen. Wintergemüse wie Kohl und Broccoli sowie Zitrusfrüchte wie saftige Mandarinen und Apfelsinen bieten sich in dieser Jahreszeit als Vitamin-C-Lieferanten besonders an.

Von außen lässt sich die Menge der Viren in Ihrer direkten Umgebung durch persönliche Hygiene und ein gesundes Raumklima verringern. Im Folgenden bekommen Sie die besten Tipps, wie Sie sich schützen und fit halten!

### MIT DEM RICHTIGEN ESSEN DIE ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

So einfach können Sie mit ausgewogenem und abwechslungsreichem Essen Ihren Körper von innen stärken.

### FÜNF MAL AM TAG ETWAS BUNTES

Unterstützen Sie Ihren Körper mit fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, einen wirksamen Schutz aufzubauen. Essen Sie dabei bunt! Die Vielfalt der Farben von Gemüse und Obst

ist nicht nur appetitlich, sondern sie signalisiert auch unterschiedlich wirksame Inhaltsstoffe. Ganz gleich ob roh, gedünstet oder als Saft: Jede Portion liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe, die Ihre Abwehrkräfte stärken können.

### NASCHEN SIE GESUND

Schokolade und Marzipan in Maßen dürfen bei vielen Naschkatzen nicht fehlen. Eine leckere Alternative sind aber auch Nüsse und Trockenfrüchte. Nüsse enthalten wertvolle Fette/Fettsäuren und Vitamine, Trockenfrüchte können durch die enthaltenen Ballaststoffe die Verdauung fördern.

### VOLLKORNGETREIDE TUT GUT

Das volle Getreidekorn, vermahlen im Brot oder eingeweicht im Müsli, liefert neben wertvollen Mineralstoffen und Vitaminen auch verdauungsfördernde Ballaststoffe. Diese unverdaulichen Bestandteile der Getreideschale sind „Futter“ für eine gesunde Darmflora.

### SCHON GEWUSST?

Winter ist die lichtarme Jahreszeit. Das ist ein Problem, denn durch Sonnenlicht wird in unserer Haut Vitamin D gebildet. Zu wenig davon kann die Knochen porös machen. Lassen Sie deswegen auch im Winter so oft wie möglich Sonnenlicht an Ihre Haut und wählen Sie außerdem häufiger Vitamin D-reiche Lebensmittel.

**Tipp: Mindestens 1-2 mal pro Woche fettreichen Seefisch wie Lachs oder Hering, öfter mal eine Avocado oder Pilze liefern zusätzliches Vitamin D!**

**Tipp: Achten Sie beim Brotkauf auf „Vollkorn“. Nicht der Roggenanteil spielt eine Rolle, sondern nur der Vollkornanteil, egal ob Roggen, Weizen oder anderes Getreide.**

### SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR VIREN!

Mit diesen einfachen Maßnahmen können Sie Ihr persönliches Ansteckungsrisiko deutlich senken.

### HÄNDE WASCHEN

Die meisten Erkältungskrankheiten werden über Viren an unseren Händen übertragen. Wenn wir Hände schütteln oder viel benutzte Dinge anfassen, kleben unzählige Erreger an unseren Fingern. Unbewusst fassen wir damit in unser Gesicht. Regelmäßiges, intensives Händewaschen mit Seife kann das Risiko einer Ansteckung enorm verringern. Überlegen Sie sich feste Zeiten, wann Sie Ihre Hände waschen, beispielsweise wenn Sie nach Hause kommen, vor dem Essen und vor dem Kochen.

### RICHTIG NIESEN

Die Zeiten, in denen man die Hand beim Husten und Niesen vor Nase und Mund hielt, sind vorbei! Wenn Sie so schnell kein Taschentuch zur Hand haben, sollten Sie in den Arm husten. Auf diese Weise schützen Sie Ihre Umwelt vor Ansteckung. Papiertaschentücher sollten selbstverständlich immer sofort im Müll verschwinden, bevor sie reichlich Erreger verbreiten können.

### FRISCHE LUFT

Warme, trockene Heizungsluft trocknet unsere Schleimhäute aus. Das macht es Viren leichter, einzudringen. Grund genug, so oft wie möglich in den Pausen draußen frische, feuchte Luft zu schnappen.

**Tipp: Das Trinken nicht vergessen, denn auch ausreichend Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht und fit.**