

ABHÄRTUNG UND WOHLFÜHLPROGRAMM

Überheizte Wohnungen sind genauso schlecht wie Dauerstress oder Schlafmangel. Hier kannst du nachlesen, welche Mischung aus Abhärtung und Wohlfühlprogramm dich 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 deines Körpers in Schwung. Dabei ist Ausdauersport wie Walken, Laufen, Schwimmen oder Ähnliches besonders günstig.

SCHLAFE DICH 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.

MACHE ES DIR 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 du eventuell mit autogenem Training, Yoga oder Meditation noch verbessern kannst.

DIE SECHS WICHTIGSTEN TIPPS IM ÜBERBLICK

1. VITAMINSPEICHER FÜLLEN

Essen Sie bewusst abwechslungsreich und ausgewogen nach der Nestlé Ernährungspyramide (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:

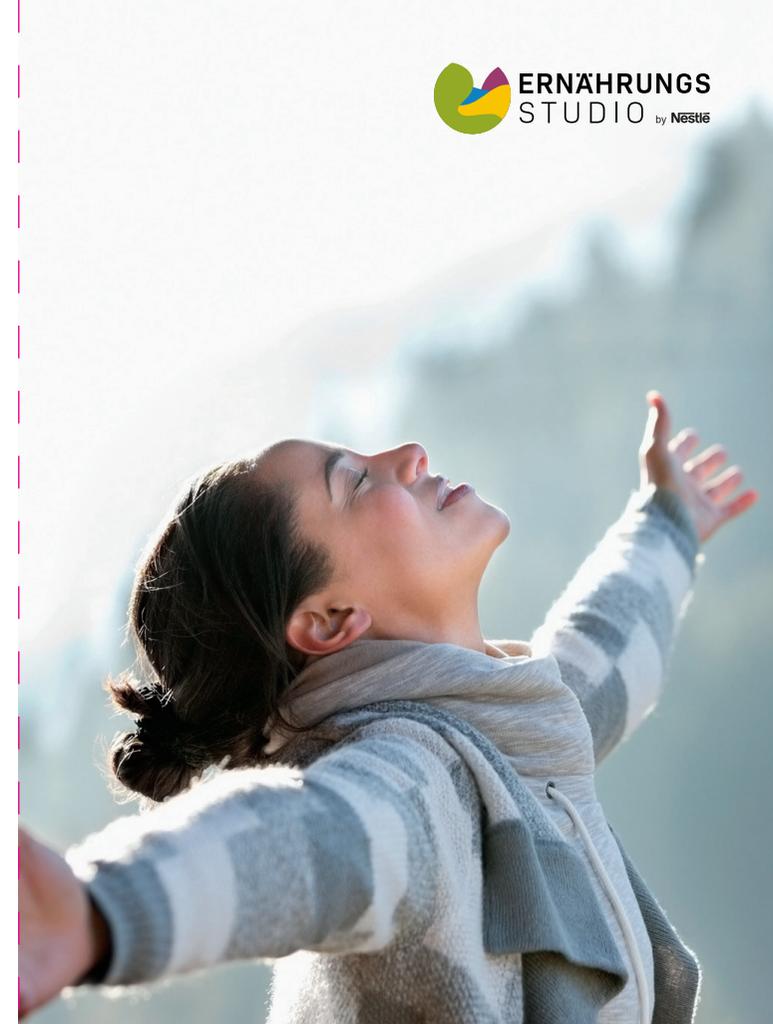
- Erwachsene sollten möglichst mindestens 150 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität durchführen (z. B. 5 x 30 Minuten/Woche) oder
- mindestens 75 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit höherer Intensität durchführen.

5. STRESS ALS HERAUSFORDERUNG

Wenn es Ihnen gelingt, Stresssituationen als Herausforderung zu betrachten, dann können diese für Ihren Körper sehr positiv sein. Kleine Adrenalin-schübe 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 DICH 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, deine Abwehrkräfte ganz bewusst zu unterstützen. Von innen ist dies vor allem möglich, wenn du ausgewogen und vitaminreich isst. 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 deiner direkten Umgebung durch persönliche Hygiene und ein gesundes Raumklima verringern. Im Folgenden bekommst du die besten Tipps, wie du dich schützen und fit halten kannst!

MIT DEM RICHTIGEN ESSEN DIE ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

So einfach kannst du mit ausgewogenem und abwechslungsreichem Essen deinen Körper von innen stärken.

FÜNF MAL AM TAG ETWAS BUNTES

Unterstütze deinen Körper mit fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, einen wirksamen Schutz aufzubauen. Iss 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 deine Abwehrkräfte stärken können.

NASCHE 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 ein- bis zweimal pro Woche fettreichen Seefisch wie Lachs oder Hering, öfter mal eine Avocado oder Pilze liefern zusätzliches Vitamin D!

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

SO SCHÜTZT DU DICH VOR VIREN!

Mit diesen einfachen Maßnahmen kannst du dein 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. Überlege dir feste Zeiten, wann du deine Hände wäschst, beispielsweise wenn du nach Hause kommst, 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 du so schnell kein Taschentuch zur Hand hast, solltest du in den Arm husten. Auf diese Weise schützt du deine 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.