

Fit durch den Winter

Vitamine, ausgewogene Ernährung und ganz viel Flüssigkeit: Wer im Winter ein paar Gesundheitstipps beherzigt, um sein Wohlbefinden zu erhalten und nicht von Erkältungsviren und Co. heimgesucht zu werden, macht alles richtig. Gerade jetzt sollten Sie es sich gut gehen lassen und dafür Sorge tragen, dass Körper und Seele sich wohlfühlen.

Im Winter ist frische Luft ein Muss

Wenn es draußen immer früher dunkel wird, fehlen uns zwei Dinge ganz besonders: Sonne und Licht. Für unseren Körper und unser Immunsystem sind sie extrem wichtig – Sonnenstrahlen regen nämlich nicht nur die Produktion des Glücksvitamins D an, sondern aktivieren auch weiße Blutkörperchen, die uns vor Bakterien und Viren schützen! Deshalb raus an die frische Luft, am besten im Zwiebellook. Perfekt zum Wiederaufwärmen: ein Saunabesuch. Die Hitze ist im Winter der Gesundheit besonders zuträglich – in Verbindung mit anschließenden Wechselduschen stärkt sie unser Immunsystem und regt die Durchblutung an.

Bewegung

Ein regelmäßiges Training, am besten im Freien, ist für die Gesundheit auch im Winter wichtig. Es hält uns nicht nur fit und schlank, sondern bringt auch unseren Kreislauf in Schwung! Sind wir körperlich aktiv, pumpt das Herz mehr Blut durch den Körper, wodurch auch unsere Immunzellen aktiviert werden. Außerdem trägt Sport erheblich dazu bei, Stress und Anspannung abzubauen – ein entscheidender Faktor, damit wir uns rundum wohlfühlen.

Vorbeugen durch Hygiene

Wer häufig unterwegs ist und sich dabei an Orten aufhält, die auch von vielen anderen Menschen aufgesucht werden – dazu zählen zum Beispiel öffentliche Verkehrsmittel, Kaufhäuser oder Ähnliches – sollte sich zu Hause unbedingt die Hände waschen. Und zwar gründlich! Am besten ist es, dabei nicht nur Seife, sondern auch eine Handdesinfektion zu benutzen. An Türgriffen, Haltestangen oder Geldautomaten haften unzählige Keime, an denen wir uns anstecken können: Nur häufiges Händewaschen kann das verhindern.

Bewusste Ernährung

Bei den Winter-Gesundheitstipps darf dieser nicht fehlen: Ernähren Sie sich vitaminreich! Vitamine und Mineralien sorgen von innen dafür, dass der Körper sich gegen Infektionen schützen kann. Vor allem Vitamin C ist jetzt unverzichtbar: Besonders viel davon steckt in allen Zitrusfrüchten, Sanddorn, Hagebutten und Paprika. Auch saisonale Gemüsesorten wie Kohl oder Kürbis tun uns viel Gutes – sie enthalten neben vielen Vitaminen auch noch Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium. Ganz wichtig: viel trinken! 1,5 bis 2 Liter Wasser, Kräutertees oder dünne Fruchtschorlen sollten es auf jeden Fall sein.