



UNSERE 7 TIPPS

Herbst und Winter sorgen häufig für laufende Nasen und die ein oder andere Grippe. Wie Sie sich dagegen schützen können, erfahren Sie hier.

Für ihr Immunsystem bedeuten diese Jahreszeiten besonders viel Arbeit. Sie können jetzt versuchen darauf zu achten, immer eine dicke Jacke zu tragen und einen Regenschirm dabei zu haben. Doch sobald irgendwer in ihrer Umgebung krank ist, stecken Sie sich mit einem schwachen Immunsystem trotzdem an.

Wir verraten ihnen, wie Sie ihr Immunsystem stärken können, damit Sie gegen Erkältung, Grippe und andere Krankheiten gewappnet sind.

1. Ausgewogen ernähren

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung sorgt auch im Winter dafür, dass Sie fit und vital bleiben. Aber was bedeutet ausgewogen überhaupt? Vereinfacht bedeutet es, dass Sie den optimalen Mix aus Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten zu sich nehmen. Ja Sie haben richtig gehört, auch Fette stehen zu einem kleinen Teil auf dem Speiseplan. Denn Fette, wie z. B. Omega-3-Fettsäuren, braucht ihr Körper für die Aufrechterhaltung normaler Körperfunktionen.

2. Vitamine tanken

Ein weiterer Teil einer ausgewogenen Ernährung sind Vitamine. Diese sind nicht direkt für die Energiegewinnung Ihres Körpers zuständig. Trotzdem sind sie wichtiger als Sie denken. Vitamine sind essentiell für Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit, denn sie sind an vielen verschiedenen Körperfunktionen beteiligt. Vitamine kommen in größeren Mengen in Obst und Gemüse vor. Deshalb sollten Sie täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst essen.

3. Bewegung & Sport an der frischen Luft

Regelmäßige Bewegung an der frischen und kalten Luft sorgt für bessere Abwehrkräfte. Im Sommer ist es ganz normal, dass man sich viel im Freien bewegt. Wenn die Tage jedoch wieder kürzer und ungemütlicher werden bleiben Sie lieber Zuhause auf der gemütlich Coach? Doch genau das, sorgt für die gefährliche Herbst- und Winterdepression. Durch weniger Zeit in der Sonne und insgesamt weniger Bewegung schüttet ihr Körper jetzt weniger Glückshormone (Serotonin) aus. Dies sorgt für schlechtere Stimmung und sogar schwächere Abwehrkräfte. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft härtet also nicht einfach nur ab, sondern sorgt außerdem dafür, dass mehr Serotonin ausgeschüttet wird. Und das unterstützt wiederum ihr Immunsystem. Übrigens: Sport ist ebenfalls ein Serotonin Booster. Besonders beim Laufen an der frischen Luft können Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

4. Saunieren

Auch der regelmäßige Gang in die Sauna hilft ihnen, ihr Immunsystem zu stärken. Durch die Wechselbäder lernt ihr Körper seine Temperatur besser zu regulieren. Bei Hitze kühlt er sich also schneller wieder runter und bei Kälte wärmt er sich schneller auf. Das sorgt dann im Winter dafür, dass Sie sich nicht so schnell erkälten.

5. Viel Wasser und Tee trinken

In der kalten Jahreszeit schwitzen Sie zwar nicht so viel wie im Sommer, trotzdem ist ausreichend Flüssigkeit weiterhin wichtig für Sie. Denn ein großer Teil von Viren und Bakterien wird über die Schleimhäute abgefangen. Wenn Sie zu wenig trinken, trocknen Ihre Schleimhäute aus und können Sie nicht mehr schützen. Tees sind besonders gut, weil sie Sie nicht nur mit Flüssigkeit versorgen, sondern auch noch mit wichtigen Mineralstoffen.

6. Regelmäßig lüften

Im Sommer ist es ganz normal, die Fenster bei Ihnen zuhause oder am Arbeitsplatz zwischendurch immer mal wieder zu öffnen und frische Luft herein zu lassen. Im Winter vernachlässigen wir das meistens etwas. Dabei hat die frische Luft auch im Winter einen positiven Effekt für Sie. Wenn Sie lange nicht lüften, sinkt der Sauerstoffanteil in Ihrer Luft. Das ist der Grund, warum Sie in warmen, stickigen Räumen schnell müde werden. Regelmäßig zu lüften, versorgt ihr Gehirn mit frischem Sauerstoff. Für Ihre Lunge ist es wie ein extrem schnelles Wechselbad. Ihr Immunsystem muss jetzt kurzzeitig etwas mehr arbeiten und wird so gestärkt.

7. Ausreichend schlafen

Arbeit und Alltag sind oft schon stressig genug. Wenn jetzt noch der Gang ins Fitnessstudio dazu kommt, wird es richtig eng. Oft geht ein vollgepackter Tagesablauf auf Kosten von Schlaf. Entweder schlafen Sie einfach zu wenig oder Sie schlafen unruhig. Die Folge: Sie fühlen sich öfter müde und ausgelaugt und sogar ihr Immunsystem wird dadurch geschwächt. Ausreichend Schlaf sorgt dafür, dass ihr Körper sich erholen und leistungstark bleiben kann.

8. Fazit

- Eine ausgewogene Ernährung versorgt Ihr Immunsystem mit wichtigen Nährstoffen.
- Sport und Bewegung sorgen für mehr Serotonin und das unterstützt Ihre Abwehrkräfte.
- Durch Wechselbäder lernt Ihr Körper seine Temperatur besser zu regulieren.
- Stress schwächt Ihr Immunsystem. Gönnen Sie sich auch mal Zeit, um abzuschalten und genug zu schlafen.