



## Fit durch den Herbst

**Schluss mit Erkältung,  
Grippe und schlechter Laune!**

Ja, wir trauern dem Sommer alle ein wenig hinterher. Aber kein Grund, dem Herbst traurig entgegen zu blicken, auch wenn diese Jahreszeit prädestiniert für Erkältungs- und Grippewellen ist. Sie müssen ja nicht zu den Betroffenen gehören und können trotzdem gut gelaunt der Herbstdepression strotzen. Ja, auch wenn es gerade immer dunkler, nasser und kälter wird. Jetzt geht es erst einmal darum, das eigene Immunsystem zu stärken, um hier nicht absolut unvorbereitet auf die nächste Grippewelle zu stoßen und sich fortan durch den Herbst zu schniefen.

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und hinzu kommt Regen, Wind und Sturm. Wer hier vor die Tür muss, der erlebt die volle Bandbreite an Wetterschwüngen und Temperaturschwankungen. Klar also, dass man da nur krank werden kann. Für den Körper bedeutet es vor allem Stress, denn während es in der Wohnung schon gemütlich gemacht wird, erwartet einen draußen das genaue Gegenteil.

## Das geht – Mit unseren Tipps für ein starkes Immunsystem im Herbst!

### **Tipp 1 – Viel Bewegung an der frischen Luft**

Ja, auch wenn draußen Wind und Wetter toben, tut genau das unserem Immunsystem gut. Krank werden wir nämlich nicht, weil wir nass oder kalt werden, sondern weil unser Immunsystem herunterfährt. Wer seinen Kreislauf in Schwung bringt und Sport treibt, der härtet sich ab. Während sich die Durchblutung in Gang bringt, verteilen sich die Abwehrstoffe im Körper und stärken das Immunsystem. Das hält gleichzeitig Müdigkeit und Depressionen in Schach.

### **Tipp 2 – Wohnung lüften**

Unsere Wohnung soll gerade in dieser Zeit so richtig gemütlich sein. Verständlich! Jedoch vergessen viele dabei, trotzdem Luft in die Wohnung zu lassen. Gerade im Winter und Herbst ist es wichtig, mindestens 2x täglich seine kompletten Räumlichkeiten durchzulüften. Am besten morgens nach dem Aufstehen und am Abend vor dem Schlafen. Trockene Heizungsluft und Staub in der Luft trocknen die Schleimhäute aus und machen uns anfälliger für Viren.

### **Tipp 3 – Vitamine und Mineralstoffe**

Im Sommer essen wir gerne Obst, trinken viel und ernähren uns bewusst. Im Herbst lassen wir uns dann gehen und knackiges Obst scheint den Lebkuchen zu weichen. Genau das ist aber falsch, denn Äpfel oder Orangen enthalten viel Vitamin C. Wer saisonales Gemüse und Obst zu sich nimmt, der versorgt seinen Körper genau mit den richtigen Nährstoffen.

### **Tipp 4 – Wasser und Früchtetee**

Viel Trinken ist auch so eine Sache, die wir eher den heißen Monaten zuschreiben. Genauso wichtig ist es aber auch im Herbst, denn auch dann braucht der Körper jede Menge Flüssigkeit. 2 Liter am Tag Tee oder Wasser dürfen es also sein. Erst recht, wenn die Wohnung schon geheizt wird und die Heizungsluft die Luftfeuchte auszuräumen versucht. Gleichzeitig helfen Raumbefeuchter oder kleine Brunnen und Pflanzen dabei, die Luftfeuchte im Raum zu erhalten.

### **Tipp 5 – viel Schlafen**

Nein, leider können wir keinen Winterschlaf halten, auch wenn es so manch einem danach gelüftet. Allerdings braucht der Körper jetzt nachweislich mehr Schlaf als sonst. Da dieser aufgrund von Wind und Wetter ohnehin gestresst ist, werden auch die Erholungsphasen länger. Eigentlich eine gute Nachricht für all diejenigen, die gerne länger schlafen. 1-2 Stunden früher ins Bett gehen, zuvor ein gutes Buch und eine Tasse Tee, helfen schon ungemein.

### **Tipp 6 – Immunsystem abhärten und entspannen**

Auch wenn man sich am liebsten den ganzen Tag über im Bett verkriechen will, sollte man sich hin und wieder aufraffen und etwas für sein Immunsystem tun. Das verhindert nicht nur die klassische Herbstdepression und die schlechte Laune, sondern schützt vor Grippe und Co. Kalte Wechselduschen, Saunagänge, Schneebaden, aber auch Bewegung im Freien tragen enorm dazu bei, sich zu stärken.



**Achten Sie also geradem im Herbst auf sich selbst!**