

# Gesund durch den Winter

16.01.2021

Abhärtung, Ingwertee & Co. – Gesund durch den Winter

Schnee, Schmuddelwetter, kalte Temperaturen – der Winter schlägt auf Gemüt und Gesundheit. Dr. Johannes Linder, Chefarzt der Medizinischen Klinik der Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital, weiß wie wir gesund durch die dunkle Jahreszeit kommen.

Im Winter sind viele Menschen anfälliger für grippale Infekte. „Das liegt zum einen daran, dass das Immunsystem durch die geringere körpereigene Vitamin-D-Produktion mangels ausreichender UV-Strahlung weniger aktiv ist als im Sommer“, weiß der erfahrene Chefarzt. „Zum anderen ist die Schleimhaut der oberen Atemwege aufgrund der trockenen Heizungsluft anfälliger für eine Infektion.“ Auch halten sich die Menschen im Winter über längere Zeit in geschlossenen und weniger belüfteten Räumen auf und kommen sich auf diese Weise näher als im Sommer. Dr. Linder weiß, mit welchen Maßnahmen wir unser Immunsystem stärken und Infekte vorbeugen können:



**Wechselduschen:** Der Wechsel von Heiß und Kalt wirkt positiv auf die Gefäße und das Herz-Kreislaufsystem. Starke Temperaturreize fördern die Durchblutung von Haut und Schleimhäute und mobilisieren die Abwehrkräfte.

**Ingwer-Zitrone-Tee:** Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe kommen Ingwer und Zitrone häufig zur Vorbeugung von Erkältungen sowie zur Stärkung des Immunsystems zum Einsatz. Die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe regen die Durchblutung an. Krankheitserreger haben es dadurch schwerer, sich in den Schleimhäuten festzusetzen. Zudem profitiert der Körper bei einer Erkältung von seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung. Das in den Zitronen enthaltene Vitamin C fängt im Körper freie Radikale ab und sorgt dadurch für einen verbesserten Zellschutz.

**Bewegung an der frischen Luft:** Bewegung ist gerade in der kalten Jahreszeit für das Immunsystem wichtig, denn sportlich aktive Menschen erkranken seltener an Infekten. Vor allem Ausdauersportarten wie Laufen oder Schwimmen aktivieren in unserem Körper wichtige Zellen, die unser Immunsystem schützen. Nutzen Sie beispielsweise sonnige Tage für einen ausgiebigen Spaziergang. Frische Luft tut gut und die Sonnenstrahlen fördern die Bildung von Vitamin D. Das wiederum aktiviert bestimmte Zellen unseres Immunsystems, die dann kranke Zellen erkennen

und abtöten.

Die Extraportion Vitamine und Nährstoffe: Die Grundlage für eine schlagkräftige Körperabwehr ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Gerade im Winter braucht der Körper besonders viele Vitamine und Nährstoffe, um gegen Krankheitserreger gewappnet zu sein. Viel frisches Gemüse und Obst versorgen das Immunsystem mit allen wichtigen Nährstoffen

„Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und einfache Vorsorgemaßnahmen sind der beste Weg, gesund durch den Winter zu kommen“, fasst Dr. Linder zusammen. Stimmt diese Mischung, lässt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Erkältung vermeiden. Und wen es doch einmal erwischt: Mit diesen Wintertipps ist der Infekt mit weniger Beschwerden schnell wieder überstanden.