

Mein Gesundheits-Tipp

Fit in den Winter

Der Winter hat bereits seine Visitenkarte abgegeben: Unbehagliche Temperaturen, Kälte, Nässe und Schneeschauer sorgten auch in unserer Region bereits für Überraschungen. Für unser Immunsystem ist die Umstellung von Zeit und Klima eine extreme Belastung. Zum Schutz vor den jetzt wieder gehäuft auftretenden Erkältungskrankheiten braucht der Organismus vielfältige Unterstützung und Hilfe.

Für Sie habe ich einige Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken, um Husten, Schnupfen & Co in Schach halten zu können.

Mein „Winter-Fitness-Programm“ für Sie:

- Das Immunsystem braucht Mineralstoffe und Vitamine, um auf vollen Touren laufen zu können. Besonders wichtig ist Vitamin C. Durch das Powervitamin werden Fresszellen aktiv, die Viren und Bakterien zur Strecke bringen. Empfehlenswert sind jetzt in der kalten Jahreszeit mindestens 500 mg täglich. Optimale Vitamin- C-Spender aus der Natur sind Zitrusfrüchte, Kiwis (Vorsicht: Allergiegefahr!) und Hagebutten.
- Wer sich schlapp und müde fühlt, hat höchstwahrscheinlich einen erhöhten Zinkbedarf. Zahlreiche Studien weisen zudem einen Zusammenhang zwischen Zinkmangel und einer geschwächten Immunabwehr nach. Zink ist enthalten in Weizenkeimen und Kürbisfrüchten, in Lamm- und Rindfleisch.
- Frische Luft - auch bei Regen und Kälte - härtet ab. Dabei sollten Sie unbedingt auf schützende Kleidung achten: Friert der Kopf, überträgt sich die Kälte auf den ganzen Körper. Selbstredend sollten auch Hände und Füße gut verpackt sein.
- Gleichermäßen bekannte wie beliebte Hausmittel, um den Organismus auf den Kalt-Warm-Wechsel zu trainieren, sind Wechselduschen: Sie härten ab und machen den Organismus widerstandsfähiger.
- Auch wenn der Durst jetzt nicht mehr so groß ist wie im Sommer: Zwei bis drei Liter Flüssigkeit braucht der Körper, um Schlacken und Schadstoffe abzubauen zu können. Ideal sind mineralstoffreiches Wasser und vitaminspendende Tees.

- Aus dem Garten der Natur bieten sich in Zeiten der größten Ansteckungsgefahr Linden- und Holunderblüten an. Nach einem durchfrorenen Tag den Tee möglichst heiß trinken und sich am Besten in ein wärmendes Bad mit Eukalyptus-, Fichtennadel- oder Thymianzusätzen sinken lassen. Das bringt Energie zurück und sorgt für wohlige Winter-Feeling.

Kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit!

09.12.2017/ke

Wolfgang Kempf

Rhein-Neckar-Apotheke Viernheim