

Fit durch den Winter

Es ist wieder soweit, es ist dunkel, kalt und nass. Gerade in dieser Jahreszeit müssen wir auf uns und unsere Gesundheit besonders aufpassen. Gerade jetzt in der Winterzeit ist unser Immunsystem besonderen Anforderungen ausgesetzt. Täglich atmen wir warme Heizungsluft ein und unsere Atemwege trocknen aus. So sind Viren in der Lage uns zu befallen, sich in den Schleimhäuten und im schlimmsten Fall im Blut festzusetzen. Die Immunbarriere z. B. des Mundes und der Nase sind gefordert. Wenn sich hier Angreifer bemerkbar machen, setzt sich unser Verteidigungssystem in Gang und löst Großalarm aus um den Feind zu besiegen, bevor er den ganzen Körper befallen kann. Um Ihr Immunsystem bei seiner Arbeit zu unterstützen, können Sie einiges tun.

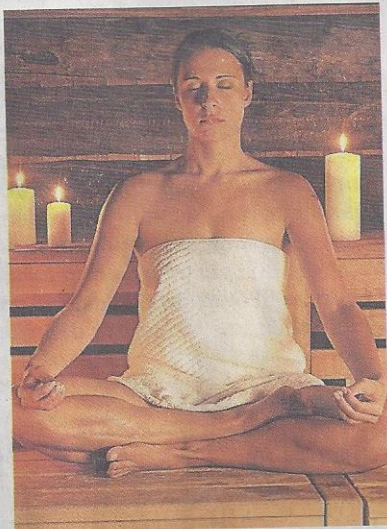
Ernährung Ernähren Sie sich mit einer Vielfalt an Obst, Gemüse und Salat, Fisch und gesunden Fetten, dies stärkt unser Immunsystem. Ein warmer Wintertee bringt Wohlbefinden.

Ruhe Ausreichend Schlaf bei offenem Fenster oder in einem gekühlten Schafzimmer, trocknet die Schleimhäute nicht so aus.

Stärkung Sauna, Wechselbäder und kalte Duschen stärken unsere Barrieren.

Abwehrkräfte Vitamin D bringt Killerzellen auf Trab. Im Herbst und Winter erkranken die meisten Menschen, im Januar ist der Höhepunkt der Grippeperiode erreicht. Durch den Mangel an Sonnenlicht leiden wir unter einem Defizit an Vitamin D, der Körper verliert deutlich an Abwehrkraft.

Immunsystem Eine seelische Balance stärkt das Immunsystem. Lang anhaltende seelische Belastung lässt das Stresshormon Cortisol ansteigen und dadurch wird die Arbeit des Immunsystems beeinträchtigt. Zufriedene und fröhliche Menschen sind immunologisch nicht so schnell angreifbar. Beginnen Sie also jeden Tag mit ein paar positiven Gedanken. Gönnen Sie sich gerade jetzt zur Weihnachtszeit einmal eine Auszeit um durchzuatmen und ein wenig zu entspannen, damit helfen Sie Ihrem Immunsystem



Viel Bewegung, aber auch Sauna und Wechselbäder stärken das Immunsystem.

FOTO: PRIVAT.

tem einwandfrei zu arbeiten.

Wintersport Winter und Sport im Freien schließen sich nicht aus. Die Winterzeit schränkt uns viel weniger ein als wir glauben. Die kühle Temperatur im Freien regt die Durchblutung an und härtet den Körper im Laufe der Zeit ab; die feuchte Luft schonet die Atemwege und der Lichtreiz vertreibt die trübe Stimmung und lässt eine Wintermelancholie erst gar nicht aufkommen.

Ein gut funktionierendes Immunsystem stellt die Grundlage für eine stabile Gesundheit und Leistungsfähigkeit dar. Also liebe Leserinnen und Leser, rein in die Winterkleidung und genießen Sie einen schönen weihnachtlichen Spaziergang, entspannen Sie vom stressigen Alltag und stärken ganz nebenbei noch Ihr Immunsystem. Ich wünsche Ihnen eine schöne Weihnacht, ein gesundes neues Jahr und eine schnupfenfreie Winterzeit.

MARION LÖWER

DIE AUTORIN IST ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGS- COACH UND INHABERIN VON HEALTH FIT IN WERMELSKIRCHEN.

