

Gesund durch Herbst und Winter

Der Herbst ist eine wunderschöne Jahreszeit, die uns mit bunten Blättern und kühlerer Luft erfreut. Doch gleichzeitig bringt er auch Herausforderungen für unsere Gesundheit mit sich. Die kälteren Temperaturen und die kürzeren Tage können unser Immunsystem belasten und die Anfälligkeit für Erkältungen und Grippe erhöhen.

Warum erkranken wir häufiger im Herbst und Winter?

Mit dem Wechsel der Jahreszeiten verändert sich auch unser Umfeld. Die kältere Luft und die erhöhte Luftfeuchtigkeit begünstigen die Verbreitung von Viren. Zudem verbringen wir mehr Zeit in geschlossenen Räumen, was die Übertragung von Krankheitserregern erleichtert. Ein geschwächtes Immunsystem durch weniger Sonnenlicht und Vitamin D kann ebenfalls dazu beitragen, dass wir anfälliger für Krankheiten sind.



Um gesund und fit durch den Herbst und Winter zu kommen, haben wir **fünf einfache Tipps** zusammengestellt.

1. Ausgewogen essen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung stärkt die Abwehrkräfte. Entscheidend ist, auf eine ausreichende Zufuhr der Vitamine A, C und E zu achten, welche in vielen Obst- und Gemüsesorten vorkommen. Auch Zink sollte ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden. Es ist in Haferflocken, Kernen, aber auch in Käse oder Putenfleisch enthalten.

Kräuter wie Ingwer, Knoblauch und Echinacea sind gut für das Immunsystem. Zubereitet als Tee versorgen Sie den Körper zusätzlich mit ausreichend Flüssigkeit.

2. Bewegung an der frischen Luft

Auch wenn es draußen kühler wird, ist Bewegung an der frischen Luft wichtig. Spaziergänge oder leichte sportliche Aktivitäten helfen, das Immunsystem zu stärken und die Stimmung zu heben. Frische Luft und Tageslicht sind zudem gut für die Vitamin-D-Produktion und hemmt die Produktion vom „Müdemacher“ Melatonin, die in den dunkleren Monaten oft zu kurz kommt.

3. Ausreichend Schlaf

Schlaf ist essenziell für die Regeneration des Körpers und die Stärkung des Immunsystems. Ein gesunder Schlaf hat einen enormen Einfluss auf das Immunsystem und die körperliche Fitness. Wer im Schnitt weniger als sieben Stunden schläft, hat ein dreimal höheres Risiko, sich zu erkälten.

4. Stress reduzieren

Stress kann das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung und Erholung, sei es durch Meditation, Yoga oder einfach durch das Genießen eines Buches. Eine ausgeglichene Work-Life-Balance trägt dazu bei, gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

5. Hygienemaßnahmen beachten

In der Erkältungszeit ist es besonders wichtig, auf Hygiene zu achten. Regelmäßiges Händewaschen und das Vermeiden von engem Kontakt mit erkrankten Personen können helfen, die Verbreitung von Viren zu reduzieren. Auch das Lüften von Räumen ist wichtig, um die Luftqualität zu verbessern und Krankheitserreger zu minimieren.

Bleiben Sie gesund und genießen Sie den Herbst und Winter!

Für Fragen stehen Ihnen Ihre Betriebsärzte gern zur Verfügung.