Fakt

Im Winter 2018 betrug die durchschnittliche Temperatur hierzulande 2,8° C – in diesem Bereich friert fast jeder.

Kältereize im Winter abwehren

Warm anziehen!

Ist es draußen kalt, kühlt auch der Körper schnell aus. Das ist nicht nur unangenehm, sondern kann auf Dauer der Gesundheit schaden. Mit folgenden Tricks steuert man gegen.

Jeder kennt das Problem: Kaum ist man im Winter draußen, schon werden Hände, Füße, Ohren und Nase kalt – dabei saß man doch eben noch im Warmen. Der Körper bemerkt die Kälte, sobald man an der Luft ist. Denn gerade an den erwähnten Körperstellen liegen die Nervenfasern besonders dicht unter der Haut und Kältereize werden umgehend ans Gehirn weitergeleitet. Dementsprechend beginnt eine Umverteilung der verfügbaren Wärme an die wichtigen inneren Organ.

Die Gründe für Eisfüße im Sommer klärt am besten ein Arzt.

Warme Kleidung hilft am besten

Warme Strümpfe und Handschuhe sind das beste Gegenmittel. **Dabei sollten dicke Socken keine drückenden Bündchen haben. Auch zu enge Schuhe können den Blutfluss stören oder die Bewegungsfreiheit der Zehen einschränken.** Sind Hände und Füße erst kalt, lassen auch Nase und Ohren nicht lange auf sich warten. Genau das sorgt allerdings für eine höhere Anfälligkeit für Krankheitserreger. Die eingeatmete Luft wird nicht mehr so gut gefiltert und Viren haben ein leichtes Spiel. Kalte Ohren führen auf diese Weise schneller zu Entzündungen. **Auch Anspannungen der Muskeln im Kopf- und Nackenbereich sind oft auf sie zurückzuführen.** Warme Schals sowie Mützen oder Stirnbänder schaffen hier Abhilfe. Da Metall schneller an Wärme verliert, verzichtet man an kalten Tagen am besten auf Ohrringe und trägt stattdessen Holzschmuck.

Vitamine gegen die Kälte

Dass regelmäßige Bewegung und die richtige Ernährung positive Effekte haben, gilt auch für das Problem Kälte. Falsche Ernährung mit zu viel Cholesterin durch tierische Produkte **kann die Gefäße verkalken – so wird die Durchblutung beeinträchtigt, was zu kalten Füßen führt.** Vitamin B schützt die Nerven, die für die Regulierung von Wärme und Kälte essenziell sind. Deshalb gehört grünes Gemüse auf den Speiseplan. Auch genug zu trinken ist wichtig, da Flüssigkeitsmangel die Konsistenz des Blutes verdickt, was wiederum die Zirkulation beeinträchtigt.

Aktivität im Freien fördert die Durchblutung.

Heiße Getränke und Suppen wärmen von innen.

Gefäße trainieren

Ein Anregen der Durchblutung ist hilfreich. Das geht am besten mit einem Wechsel aus Wärme und Kälte durch Wassertreten im Sommer oder wechselwarme Duschen. **Im Winter kann man kurz barfuß vor die Tür und dort durch den Schnee laufen. Anschließend werden die Füße wieder gut aufgewärmt.** Auch Fußgymnastik bringt die Durchblutung in Gang. Dafür kann man am Schreibtisch mit den Zehen wackeln oder die Füße kreisen lassen. Stifte oder Handtücher mit den Zehen aufzuheben, ist ebenfalls ein gutes Training.

Wer sich viel barfuß bewegt, hat aktivere, warme Füße.

Frauen haben öfter kalte Füße

Dass Frauen immer an den Füßen frieren, ist schon zu einem Klischee verkommen. **Tatsächlich entspricht dieses aber der Wahrheit – denn für die Produktion von Wärme sind vor allem Muskeln verantwortlich.** Davon haben Frauen einen Anteil von etwa 23 %, während er bei Männern bei rund 40 % liegt. Beachtet man allerdings die hier aufgeführten Tipps, hat auch Frau nichts vor der Winterkälte zu befürchten.

mein TV magazin

Gute Nacht

Tiefer Schlaf ist ein natürliches Mittel gegen Ängste und Sorgen

Laut einer Studie der Universität Berkeley in Kalifornien können schlaflose Nächte ängstlich machen, während guter Schlaf die Emotionen stabilisiert. In den Tiefschlafphasen bringt sich das Gehirn in Ruhe wieder ins Gleichgewicht.

Das emotionale Gleichgewicht profitiert von einer guten Nacht.

Durch schlaflose Nächte wird man emotionaler, denn dann ist ein Gehirnbereich, der Sorgen und Ängste in Schach hält, weniger aktiv. Dafür steht das emotionale Zentrum auf dem „Gaspedal". Sauerkirschsaft enthält viel Melatonin und hilft dadurch beim Schlafen.

Die Schlafqualität beeinflusst das Angstniveau. Die Menge und Qualität an Schlaf können voraussagen, wie besorgt man sich am nächsten Tag fühlen wird. Spezielle Atemübungen wie die „4-7-8-Übung" (4 Sekunden einatmen, 7. halten, 8 ausatmen) machen das Einschlafen oft leichter.

Prävention gegen Schlaganfälle

mein TV magazin

Plötzliche Kopfschmerzen und Schwindel, Lähmungen oder Beeinträchtigungen der Seh- und Hörfunktionen – ein Schlaganfall kommt meist sehr plötzlich. Sofortige ärztliche Hilfe ist im Ernstfall das Wichtigste. **Doch 9 von 10 Schlaganfällen sind vermeidbar.**

Stress, hoher Blutdruck und Nikotin erhöhen das Risiko für einen Schlaganfall erheblich.

Eine gesunde Ernährung hält die Blutgefäße fit. Dazu zählt der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse, die Reduktion von Fett und Zucker, sowie das Trinken von Wasser oder Tee. Alkohol sollte auf ein Mindestmaß begrenzt werden.

Sport hält die Gefäße elastisch. Geeignet sind vor allem Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen und Radfahren. Fünf Bewegungseinheiten à 30 Minuten werden von der WHO wöchentlich empfohlen. **Dabei ist Regelmäßigkeit wichtiger als Höchstleistung.**

Fotos: AdobeStock / Marko