## Tipps gegen Erkältungen und Feiertagsstress

**Fakt**

Während der Weihnachtszeit erleidet ein Drittel mehr Menschen einen stressbedingten Herzinfarkt.

### So kommen Sie gesund durch den Dezember

# Fit fürs Fest

**Kälte und Feiertagsstress** machen den Dezember zu einem der gefährlichsten Monate des Jahres – zumindest wenn es um die physische wie psychische Gesundheit geht.

**Minusgrade, fehlender Sonnenschein und die Organisation des Weihnachtsessens** – der Dezember bringt noch jeden an seine Grenzen. Gerade jetzt ist es umso wichtiger, auf seinen Körper zu achten.

**Bei weniger als sechs Stunden Schlaf vervierfacht sich das Erkältungs-Risiko.**

## Erkältungen haben Hochsaison

Das offensichtlichste Übel stellen grippale Infekte, die „echte Grippe“ und normale Erkältungen dar. Damit das Immunsystem richtig arbeiten kann, empfiehlt sich vor allem eine gesunde Ernährung: **Obst, Gemüse, aber auch Fisch liefern wichtige Nährstoffe, welche die Abwehrkräfte stärken.** Das ist auch für eine gute Verdauung unabdingbar – denn im Winter sitzen die meisten vermehrt in ihrer Wohnung, was zu körperlicher Trägheit führen kann. Einen besonderen Stellenwert nimmt nun die Hygiene ein: Um sich nicht bei anderen anzustecken, sollte man sich häufiger die Hände waschen und Desinfektionsmittel verwenden – vor allem nach dem Besuch öffentlicher Orte sowie in Büroräumen, in denen es überall hustet und schnieft. Hier grassieren Noroviren, die zu Übelkeit und Erbrechen führen. Menschen, die älter als 60 Jahre sind, sowie Schwangere und chronisch Kranke sollten außerdem einen Termin für eine Grippeschutz-Impfung vereinbaren.

## Vitaminmangel ausgleichen

Trotz kalter Temperaturen sollte man regelmäßig frische Luft schnappen – vor allem dann, wenn die Sonne scheint, um den Vitamin-D-Mangel auszugleichen. Nahrungsergänzungsmittel sind ebenfalls empfehlenswert. Außerdem gilt im Winter die Faustregel: **Jede Stunde fünf Minuten lang lüften, um für einen geregelten Austausch von Frischluft zu sorgen.** Wer unter einer Hausstauballergie leidet, ist gut damit beraten, die Bettwäsche öfter als gewöhnlich zu wechseln und gegebenenfalls Spezialbettwäsche zu kaufen.

**Pilze liefern dem Körper viel Vitamin D.**

Fotos: Fotolia / Syda Productions / alfexe

## Ängste bekämpfen

Jeder siebte Deutsche war wegen einer Angststörung schon einmal in Behandlung. Gerade die Feiertage im Dezember sind mitunter ein besonderer Auslöser: Betroffene können wochenlang von der Angst geplagt werden, bei der Organisation des Festes oder der Geschenkeauswahl zu versagen. Experten empfehlen, sich dieser Angst zu stellen, indem man vorab in unangenehme Situationen hineinschnuppert und nicht versucht, ihnen zu entkommen. Auch professionelle Hilfe kann zurate gezogen werden – dann aber am Besten schon vor den Festtagen. Denn die wahren „Schäden“ zeigen sich in vielen Fällen, bei denen Angst verdrängt wird, erst im neuen Jahr: **Statistiken besagen, dass stationäre Aufnahmen wegen psychischer Belastungen sich nach Silvester häufen.** Besser ist, dem vorzubeugen.

**Unliebsame Themen vermeidet man beim Familienessen, um weiteren Stress zu vermeiden.**

## Auch mal abschalten

Natürlich ist es auch der organisatorische Stress, der in Form von Bluthochdruck zu Buche schlagen kann. Wer sich überfordert fühlt, sollte frühzeitig Aufgaben umverteilen – man muss sich nicht alleine um den Weihnachtsbaum, die Dekoration und das Festessen kümmern. **Die Zeit sollte man so einteilen, dass man sich auch mal eine Stunde für sich nehmen kann – etwa für ein entspannendes Bad.** So werden die Feiertage garantiert ein Genuss.

**Damit das Immunsystem richtig funktioniert, muss man auch im Winter viel trinken – z. B. Tee.**

mein TV magazin

## Silvester gut überstehen

# Auf ein gesundes neues Jahr

Um auch körperlich gut ins neue Jahr zu kommen, hat **meinTV – magazin** einige nützliche Tipps.

✖ **Ein Ohrenschutz** ist ratsam – jährlich erleiden 8000 Bundesbürger Verletzungen im Innenohr durch Feuerwerk. Ohrstöpsel sind gerade auf großen Partys ein Muss – so wie das Einhalten eines Mindestabstands. Bei weniger als zwei Metern Entfernung sind Böller schon lauter als Flugzeuge.

✖ **Warm anziehen** ist Pflicht, wenn man plant, viel Alkohol zu trinken. Dieser dämpft nämlich das Kälteempfinden des Körpers, was zu Leichtsinnigkeit und Erkältungen führt.

✖ **20 Minuten an der frischen Luft** zu verbringen, beschleunigt den Abbau von Alkohol und bringt den Kreislauf in Schwung.

✖ **Alkohol in Maßen:** In zweieinhalb Stunden baut der Körper eines Mannes einen halben Liter Bier, einen Viertelliter Wein oder drei Gläser Schnaps ab.

| ANZEIGE |

Drachenstarke Leckerbissen und freche Früchte – für Groß und Klein

Auf den Konzertbühnen ist Peter Maffays Tabaluga schon lange ein Star. Ab dem 6. Dezember erobert der kleine Drache nun auch die Herzen der Kino-Besucher. Was große und kleine Tabaluga-Fans vielleicht nicht wissen: Tabaluga ist mit **drachenstarken Produkten** auch in den Netto-Regalen zu finden! Netto unterstützt mit den Tabaluga-Produkten die Peter Maffay Stiftung für benachteiligte Kinder.

**Kleiner Drache. Große Leinwand.**

www.netto-online.de/Tabaluga

© 2018 Tabaluga Enterprises GmbH und Tempest Film Produktion und Verleih GmbH/DCP. TABALUGA basiert auf einer Idee von Peter Maffay, Rolf Zuckowski und Gregor Rottschalk. Originalbilder von Helme Heine. www.tabaluga-enterprises.de