80% aller Frauen klagen über kalte Füße in den Wintermonaten.

Gesund und munter durch die kalte Jahreszeit

Schluss mit Frieren!

Wenn man nur ein paar einfache, clevere Tipps und Tricks beachtet, kann man nicht nur der Kälte, sondern auch Krankheitserregern trotzen, sodass man in den eisigen Wintermonaten durchgehend putzmunter und vital bleibt.

Wenn sich die Außentemperaturen langsam dem Gefrierpunkt nähern, fühlen sich viele Menschen schlapper als sonst und stecken sich leichter mit einer Erkältung oder Grippe an. **meinTV – magazin** hat einige nützliche Ratschläge für Sie zusammengetragen, um sich während der Wintermonate fit und gesund zu halten.

Vorsorge leisten

Das Wichtigste, um Krankheiten vorzubeugen, ist ein starkes Immunsystem – denn dieses ist der Schlüssel zur Abwehr von Abgeschlagenheit und Krankheiten. Im Winter macht dem Körper vor allem der Temperaturunterschied zwischen drinnen und draußen zu schaffen. Deshalb ist es umso wichtiger, ein Auskühlen zu vermeiden. Denn ist der Körper nur noch damit beschäftigt, sich selbst warm zu halten, verwendet er weniger Energie auf die Abwehr von feindlichen Erregern. Vor allem die Extremitäten wie Hände und Füße, aber auch der Kopf sollten stets vor der Kälte geschützt werden. Warme Mützen und kuschelige Strümpfe sind dementsprechend angesagt. Wer längere Zeit draußen verbringt, kann oft auch mit warmer Kleidung nicht vermeiden, dass die Füße langsam frieren. In diesem Fall hilft Bewegung immer weiter: Wippen und kreisen der Füße, Rollen der Zehen, eine Fußmassage oder sogar Hüpfen sorgen für eine bessere Durchblutung und lassen „Eisfüße“ auftauen. Erzielt dies nicht den gewünschten Effekt, sollte man es zuhause mit einem Wechselbad versuchen, um das Kältegefühl zu vertreiben. Tiefenwärme beschert außerdem ein regelmäßiger Saunabesuch: Der warme Dampf macht den Körper anpassungsfähiger für die Umwelt. Aber Achtung: Ist bereits eine Erkältung ausgebrochen, sind Saunabesuche nicht zu empfehlen, denn dann verschlechtern sie den gesundheitlichen Zustand.

Richtige Ernährung

Damit der menschliche Körper robuster und widerstandsfähiger wird, benötigt er die richtigen Mineralstoffe und Vitamine, die ihm dabei helfen, Schadstoffe und Bakterien abzuwehren. Vor allem natürliches Vitamin A und Zink, aber auch Beta-Carotin sind hier die Stichworte. Im Winter sollte man also z. B. viel Kohl, orangefarbenes Gemüse wie Kürbis oder Karotten, Birnen oder Äpfel und Zitrusfrüchte auf den Speiseplan setzen. Aber auch heimische „Superfoods“ wie Nüsse und Holunderbeeren eignen sich bestens für eine gesunde Ernährung. Ein weiteres Lebensmittel, das im Winter nicht fehlen darf, ist Knoblauch: Er ist reich an Antioxidantien und begünstigt den Zellschutz des Abwehrsystems.

Sport treiben

Wenn es darum geht, im Herbst und Winter leistungsfähig zu bleiben, spielt auch Bewegung eine wichtige Rolle. Vor allem bei Outdoor-Aktivitäten sollte man allerdings auf die richtige Kleidung achten. Im Idealfall greift man zu Funktionsklamotten, da sie keine Feuchtigkeit speichern und der Träger deshalb nicht so schnell auskühlt. Aus diesem Grund sollte man auch keine komplett winddichte Jacke beim Joggen tragen, denn so kann der Schweiß nicht nach außen gelangen, was zu einer Unterkühlung führt. Auch hier gilt das „Zwiebelprinzip“: Greift man zu mehreren Kleidungsschichten, bilden sich zwischen diesen kleine Wärmepuffer, die ein Auskühlen verringern.

Grundsätzlich gilt auch beim Thema Sport: Ist man bereits erkrankt, sollte man von Anstrengungen in der Kälte die Finger lassen und sich lieber erholen. Für alle Gesundgebliebenen ist es auch im Winter unerlässlich, Zeit an der frischen Luft zu verbringen, um sich richtig vor einem Vitamin-D-Mangel zu schützen, der durch fehlende Sonneneinstrahlung hervorgerufen wird und während der dunklen Tage für ein Stimmungstief sorgt.

Fotos: Pixabay; Fotolia / Syda Productions / Eric Hood

mein TV magazin

Augenschutz im Winter

Augen sind sehr empfindlich: Gerade im Winter müssen sie durch die oft staubige Heizungsluft besonders viel aushalten. Gegen Augentrockenheit helfen jedoch ein paar alltägliche Hausmittel und einfache Tricks. Zunächst sollte man darauf achten, seine Augen nie direkter Zugluft auszusetzen. Gerade während der kalten Monate darf das Gebläse im Auto nie direkt auf das Gesicht gerichtet sein. Zudem ist die Zufuhr von genügend Flüssigkeit auch für die Sehorgane wichtig – zwei Liter oder mehr werden pro Tag empfohlen. Wenn die Augen brennen und man akut nach einer Lösung sucht, kann es helfen, das Gesicht mit kühlem Wasser zu befeuchten. Auch die Einnahme von Fischölkapseln hilft, denn diese verbessern die Bildung von Tränenflüssigkeit. Ein altbekanntes Hausmittel sind zudem Gurken, die auf Augen entzündungshemmend wirken. Dazu werden einfach geschnittene Gurkenscheiben 20 Minuten lang auf die geschlossenen Augen gelegt.

mein TV magazin

Klein und teuer

Sparen bei Medikamenten und Zusatzleistungen

Der Gang zum Arzt oder Apotheker ist oft nicht günstig, da sich die Liste zuzahlungspflichtiger Medikamente stetig erweitert. Doch diese Kosten kann man selbst senken – z. B., indem man sich in der Apotheke über alternative Präparate beraten lässt. Oftmals gibt es verschriebene Arzneimittel auf Nachfrage in kostengünstigeren Varianten mit demselben Wirkstoff. Von allgemeinen Zuzahlungen zu unterscheiden sind sogenannte Aufzahlungen. Diese muss man leisten, wenn man mehr in Anspruch nimmt, als die Krankenkasse vorsieht. Problematisch wird das vor allem dann, wenn der Patient nicht vorab informiert wurde, dass er gerade eine solche Leistung beansprucht. Wurde man darüber jedoch nicht im Vorfeld in Kenntnis gesetzt, ist man auch nicht zur Zahlung verpflichtet.