

# 10 Tipps, wie Sie gesund durch die kalte Jahreszeit kommen

von **Monika Murphy-Witt**, Chefredakteurin von "Ganzheitlich leben", dem Dienst, der Ihnen zeigt, wie Sie Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele finden.

Nun steht sie schon bald wieder vor der Tür, die nasse, kalte und dunkle Jahreszeit. Am besten fangen Sie jetzt schon an, sich darauf vorzubereiten. Dann sind Sie gegen Husten, Schnupfen und "Winter-Blues" gut gewappnet. Hier meine besten 10 Tipps.

1. Gehen Sie an die frische Luft. Zugegeben, das fällt bei Nebel oder Nieselregen nicht immer leicht. Doch gerade jetzt sind Spaziergänge im Freien wichtig. Denn sie kurbeln Ihren Kreislauf an und sorgen damit für eine bessere Durchblutung. Gleichzeitig trainieren die unterschiedlichen Temperatur- und Umweltreize Ihren Körper. So fällt es ihm mit der Zeit leichter, sich an Kälte und Nässe anzupassen. Und nicht zuletzt hebt das Licht Ihre Stimmung. Selbst an trüben Tagen nimmt die Netzhaut Ihrer Augen noch genug UV-Strahlen auf, um die Ausschüttung von Gute-Laune-Hormonen wie Noradrenalin, Serotonin und Dopamin anzukurbeln. Das verhindert einen Überschuss an Melatonin, dem Hormon, das uns müde und deprimiert macht.
2. Härten Sie sich mit Wechselduschen ab. "Kneipen" fördert ebenfalls die Durchblutung, trainiert Ihren Organismus und bringt Ihr Abwehrsystem auf Trab. Am besten ist ein täglicher Warmkalt-Start: Duschen Sie erst kuschelig warm, dann kommt die kalte Brause hinterher. Beginnen Sie beim rechten Bein von unten nach oben bis zum Becken, danach kommt das linke Bein dran. Anschließend rechter und linker Arm, von den Händen zum Herzen und zuletzt Brust, Bauch und Nacken. Diese Wechseldusche wiederholen Sie 2- bis 3-mal und beenden sie mit einem kalten Guss. Wer empfindlich ist, lässt Brust und Rücken aus.
3. Gehen Sie regelmäßig in die Sauna. Auch dieser Heiß-kalt-Wechsel kurbelt Ihren Stoffwechsel an und sorgt für bessere Abwehrkräfte. Super vor allem für die Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum sind Dampfsaunen. Sie befeuchten die Atemwege und fördern ihre Durchblutung. Resultat: eine abwehrstarke Schleimhautbarriere, die Krankheitserreger kaum durchdringen.

4. Halten Sie Hände und Füße warm. Das sorgt reflexartig dafür, dass auch Ihre Schleimhäute in Nase und Rachen besser durchblutet und dadurch abwehrstark sind. Kalte Füße wärmen Sie schnell mit einem ansteigenden Fußbad wieder auf. Dazu geben Sie lauwarmes Wasser in eine Schüssel, setzen Ihre Füße hinein und gießen langsam heißes Wasser zu. Übrigens: Auch eine Mütze ist wichtig. Ihr Kopf macht zwar nur ca. 7 % Ihres Körpers aus. Aber rund 40 % Ihrer nach außen abgegebenen Körperwärme verlieren Sie allein über den Kopf.
5. Treiben Sie Ausdauersport. Dass der Sommer zu Ende geht, ist noch lange kein Grund, Ihre Laufschuhe oder Ihr Fahrrad einzumotten. Denn durch regelmäßiges Laufen, Walken oder Radfahren bringen Sie wiederum Ihr Immunsystem auf Trab. Radfahrer können zur Sicherheit auf breitere, grobstollige Reifen umsteigen. Wichtig beim Training: Ziehen Sie sich nicht zu warm, aber der Witterung entsprechend an, am besten nach dem Zwiebelprinzip mehrere Schichten übereinander. Dann können Sie jeweils Kleidungsstücke an- oder ausziehen, wenn Ihnen zu kalt oder zu warm ist. Wärmen Sie sich gut auf, bevor Sie starten. Ziehen Sie sich nach dem Training sofort um. Und wenn's draußen tatsächlich mal zu hässlich ist, gehen Sie ins Hallenbad. Schwimmen ist auch ein wunderbarer Ausdauersport.
6. Ernähren Sie sich der Jahreszeit entsprechend. Unser heimisches Wintergemüse, vor allem alle Kohlsorten, Rote Beete, Schwarzwurzeln, Feldsalat und Chicorée, liefern Ihnen wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Und wenn Ihnen das Angebot an heimischem Obst zu mager ist, gönnen Sie sich ab und zu ein exotisches Früchtchen. Ananas, Mango, Papaya & Co. enthalten jede Menge bioaktiver Vitalstoffe und Antioxidantien, die die Wirkung gefährlicher freier Radikale im Körper abschwächen. Eine Papaya hat zum Beispiel doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange. Beim Anflug einer Erkältung wirkt übrigens eine magere klare, bei geringer Hitze geköchelte Geflügelbrühe Wunder.
7. Machen Sie regelmäßig Nasenspülungen. Lösen Sie dazu einen halben Teelöffel Meer- oder Emser Salz in 200 ml lauwarmem Wasser auf und füllen Sie dies in eine Nasendusche (aus der Apotheke). Damit geben Sie die Lösung erst in ein Nasenloch, ziehen sie hoch, bis sie im Rachen ankommt, dann in das andere. Das befeuchtet die Schleimhäute und putzt Fremdstoffe heraus.
8. Heizen Sie sich mit Tee ein. Das vertreibt Kälte und trübe Gedanken. Wunderbar wärmend ist ein indischer Gewürztee. Für 8 Tassen kochen Sie 6 Tassen Wasser, 4 Tassen Milch, 6 ganze grüne Kardamomkapseln, 4 Nelken, 1 EL Fenchelsamen, 1 TL Anis, 1 Stange Zimt, 1/2 TL frische, gehackte Ingwerwurzel und 3 EL Honig 3-mal nacheinander auf. Danach 4 EL Assam-Tee dazugeben, nochmals aufkochen und dann 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und Schluck für Schluck genießen.

9. Greifen Sie zu frischen Farben. Lassen Sie dunkle Kleidungsstücke doch öfter mal im Schrank. Wie wäre es stattdessen mit einem roten Pullover? Der sorgt für ein Gefühl der Wärme und einen wahren Energieschub. Gelb wirkt antidepressiv und aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte. Und Orange gibt Power.
10. Genießen Sie die ruhige Jahreszeit. Wenn die Tage kürzer werden, ist dies die beste Gelegenheit für gemütliche Abende zu Hause. Bei Kerzenschein, Kaminfeuer, einem guten Buch und einem Glas Wein oder Apfelpunsch können Sie wunderbar zur Ruhe und Besinnung kommen. Vernachlässigen Sie gute Freunde nicht, aber gönnen Sie sich ruhig auch etwas mehr Winterschlaf. Dann können Sie erholt und mit frischer Kraft ins nächste Frühjahr starten.