



Herbst & Winter



## Gesund durch Herbst und Winter

Aktiv werden und dadurch die Abwehr- und Wohlfühlkräfte mobilisieren.  
So stärken Sie Körper, Geist und Seele.

## Informationen:

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

## Inhalt

Gegen trübe Gedanken Herbst- und Winterblues   Licht, Licht, Licht ...   Das Solarium nutzen?	5
Bewegen, bewegen, bewegen ... Licht, Luft, Sonne   Ausdauernd gesund   Empfehlenswerte Sportarten Genügend Brennstoff   Sportvereine, Fitnessclubs	7
Mögen Sie es so richtig heiß? In der Sauna	13
Urkraft des Lebens: Wasser So wirkt Wasser   Oh wie reizvoll!	15
Machen Bananen und Schokolade glücklich?	16
Körper und Seele entspannen Ihr persönliches Wohlfühlprogramm   Die Advents- und Weihnachtszeit genießen   Visualisierung – Ihr Wunschfilm   Muskuläre Entspannung Autogenes Training   Fernöstliche Methoden	17
Gewappnet gegen Erkältung, Grippe & Co. Dem Reiz erlegen   Impfungen schützen	20
Heilkräuter helfen	22
Die Haut pflegen Auch im Winter: Sonnenschutz!   Haut und Augen gut geschützt	23



## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

trübe Tage – bereits im Oktober sind sie anzutreffen und spätestens ab November scheinbar fest im Kalender verzeichnet. Vielfach dasselbe Bild: (alles) grau in grau, sowohl in der Natur als auch mehr oder minder bei den Menschen. Sie sind eher lustlos, müde, ohne Freude, schläfrig und ... Dabei können die Anforderungen am Arbeitsplatz und zu Hause nicht nur wegen der Weihnachtshektik und des Jahreswechsels besonders hoch sein.

Anders ergeht es den Viren und Bakterien. Sie werden gerade in dieser Jahreszeit besonders lebendig und aktiv und machen uns das Leben nur noch schwerer.

Einfach alles dem natürlichen Verlauf zu überlassen ist die eine Möglichkeit. Aktiv die Abwehr- und Wohlfühlkräfte mobilisieren zur Stärkung von Körper, Geist und Seele ist die bessere Lösung.

So gelingt es Ihnen alle Jahre wieder, dieser Jahreszeit das Beste abzugewinnen, auch im Herbst und Winter gesund und munter zu bleiben.

Dies wünscht

Ihre **BKK**



# Gegen trübe Gedanken

## Herbst- und Winterblues

Warum fühlen sich fast alle Menschen im Frühling und Sommer viel wohler als im Herbst und Winter? Lichtimpulse steuern verschiedene Hormone, das Sonnenlicht aktiviert nicht nur das Immunsystem, sondern ist auch günstig für die Psyche: Bereits wenige Sonnenstrahlen verstärken die Hormonausschüttung und sorgen so für gute Laune, Entspannung und Lebensfreude. Wir fühlen uns so richtig wohl, sind aktiv und unternehmungslustig.

Herbst ... wenn die Tage kürzer, dunkler und kühler werden, kommen dann auch bei Ihnen allzu oft trübe Gedanken auf, ist die Stimmung eher gedrückt, die Aktivitäten sinken auf ein Minimalniveau, fällt Ihnen dieses nicht mehr so leicht und jenes schwerer? Ein schwacher Trost: Sie sind damit nicht alleine!

Was passiert? Jetzt kann ein Blick in die Natur sehr hilfreich sein: Das Wachstum der Pflanzen verringert sich und wird schließlich ganz eingestellt, überall kehrt Ruhe ein, bei Bäumen, Sträuchern und Pflanzen. Viele Tiere ziehen sich sogar zum Winterschlaf zurück. Ein ganz natürlicher Vorgang – auch für uns Menschen?

In der Steinzeit mag es sinnvoll gewesen sein, einen Gang zurückzuschalten, denn es gab gerade im Winter weniger zu essen und mit der Bevorratung war es auch nicht zum Besten bestellt. Aber heute?

In unserem Gehirn gibt es viele Serotonin produzierende Zellen, die tageszeit- und lichtabhängig mehr oder weniger von diesem Botenstoff abgeben. Serotonin beeinflusst Antrieb, Aufmerksamkeit, Empfinden und Gefühle. Sein Gegenspieler ist das Melatonin, es steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ist das Melatonin erhöht, wird die Stimmung eher gedrückt sein mit den allseits bekannten Folgen. Auch zu viel Stress (negativer Stress – Distress) kann sich negativ auf Psyche und Seele auswirken.

Im Frühling und Sommer halten wir uns viel im Freien auf, genießen Sonne, Wärme und Luft – Lichtimpulse von früh bis spät sorgen für gute Laune. Dagegen zieht es uns im Herbst und Winter eher in die Räume.



### Gegen Winterblues

- Bewegen Sie sich viel im Freien
- Tanken Sie viel Licht
- Genießen Sie die Natur in ihrer herbstlichen und winterlichen Pracht
- Nutzen Sie soziale Kontakte

## Licht, Licht, Licht ...

An einem hellen Sonnentag strahlen draußen rund 100.000 Lux – so wird die Stärke des Lichts gemessen – bei Wolken sind es

immerhin noch 20.000 Lux. Und in der Wohnung bzw. im Büro? Mehr oder weniger nur rund 1.000 Lux!

Lassen Sie also möglichst viel Licht in die Räume und nutzen Sie das natürliche Tageslicht, bewegen Sie sich viel im Freien, gerade in der Mittagszeit und nicht nur bei Sonne. Es gibt dafür kein zu schlechtes Wetter.

Es gibt auch spezielle Lichttherapiegeräte, die Sie besonders am frühen Vormittag, idealerweise gleich nach dem Aufstehen, nutzen sollten. Medikamente wie zum Beispiel Johanniskrautpräparate können die Lichtempfindlichkeit erhöhen. Zur Lichttherapie und zu Präparaten sollten Sie sich allerdings ärztlich beraten lassen, insbesondere wegen der Wechselwirkung mit anderen Medikamenten.

## Das Solarium nutzen?

Das Solarium nutzen hilft eher nicht, weil die Rezeptoren für das Weiterleiten der Lichtimpulse an das Gehirn in den Augen sitzen und die müssen bekanntlich abgedeckt sein.

Das Bundesamt für Strahlenschutz und die Strahlenschutzkommission raten wegen der bestehenden Risiken generell davon ab, künstliche UV-Strahlung zu kosmetischen Zwecken, zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens oder zur Gesundheitsvorsorge einzusetzen. Lassen Sie sich von Ihrem Haus- oder Hautarzt beraten, ob die Nutzung von Solarien bei Ihnen sinnvoll ist. Achten Sie darauf, dass nur einwandfrei gewartete Geräte eingesetzt werden, Fachpersonal und Schutzbrillen vorhanden sind.

Die Benutzung von Sonnenstudios zur Bestrahlung der Haut mit künstlicher ultravioletter Strahlung darf Minderjährigen nicht gestattet werden.



*Vorsicht: Depression*

- Gewichtsabnahme
- Appetitmangel
- Schlafstörungen
- Antriebslosigkeit
- Mut-/Hoffnungslosigkeit
- länger anhaltend
- ärztliche Beratung nutzen

*„Winterblues“*

- vermehrter Appetit
- Heißhunger
- größeres Schlafbedürfnis
- Müdigkeit
- Stimmungstief
- vorübergehend



## Bewegen, bewegen, bewegen ...

### Licht, Luft, Sonne

Sich im Freien bewegen bietet viele Vorteile: Sie nehmen viel mehr Lichtimpulse auf als zu Hause, genießen die frische Luft und möglicherweise noch die letzten warmen Sonnenstrahlen und stärken so die Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger und herbstliche Verstimmungen. Sie tanken Wohlfühlkräfte für Körper, Geist und Seele.

Bewegung ist ein sehr gutes Ventil, um angestaute Spannungen, Frust, Ärger, Angst und Aggressionen abzubauen. Die Stresshormone werden so als Energie genutzt, bevor sie sich in Form von Beschwerden und Schmerzen bemerkbar machen.

Genießen Sie dann die bald einsetzende Entspannung. Zusätzlich werden durch sportliche Aktivitäten „Glückshormone“, sog. Endorphine, ausgeschüttet, die zu einem regelrechten Stimmungshoch führen können. Ein viel zitier-

tes Beispiel sind Marathonläufer(innen), die nach einer gewissen Distanz ihre Anstrengung vergessen, kaum mehr Schmerzen verspüren, sondern nur noch laufen, laufen, laufen ... nur beispielsweise, denn Sie müssen nicht gleich übertreiben.

Achten Sie auf passendes Schuhwerk (z. B. Lauf-, Jogging-, Trekking- oder Nordic Walking-Schuhe). Die Bekleidung sollte atmungsaktiv (die Feuchtigkeit wird nach außen transportiert), wärmeregulierend, winddicht und auch pflegeleicht sein. Handschuhe und Kopfbedeckung schützen vor Kälte. Dann gibt es kein schlechtes Wetter für Ihre sportlichen Aktivitäten.

### Nordic Walking

Warum wir Ihnen Nordic Walking besonders empfehlen? Nordic Walking „als Sport betriebenes Gehen mit Stöcken“ ist voll im Trend

und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Ob Jung oder Alt, mit mehr oder weniger Kondition, bei Sonne, Wolken, Wind oder Regen – Nordic Walking passt immer und für alle. Es steigert die Ausdauer, kräftigt den ganzen Körper, fördert die Fettverbrennung und schult die Koordination. Nordic Walking eignet sich auch für Personen, die in der Geschwindigkeit eingeschränkt sind, zum Beispiel durch Übergewicht oder Gelenkbeschwerden.

Durch die Armbewegungen werden einerseits viel mehr Muskelgruppen, andererseits auch die Gelenke des Oberkörpers trainiert. So kräftigt Nordic Walking Bein-, Gesäß-, Rücken-, Schultergürtel-, Arm- und Atemmuskulatur und formt sie. Bei der Schultergürtel- und Becken-Gegenrotation wird durch den Stockeinsatz auch die Wirbelsäule gestärkt. Gelenkknorpel und Bandscheiben werden besser mit (Gelenk-)Flüssigkeit bzw. Nährstoffen versorgt, die Knochen gestärkt. Nordic Walking wirkt sich besonders günstig aus bei Schulter-/Na-



### Nordic Walking

- Aufrechter Körper
- Gehen mit schwingenden Armen („Langlauf ohne Ski und Schnee“)
- Stockspitze auf Höhe des hinteren Fußes einsetzen
- Beim Rückwärtsschwingen der Arme Druck über die Schlaufe auf den Stock
- Auf Schulter-Becken-Gegenrotation achten
- Abrollen über den ganzen Fuß
- Intensiver Arm-Stock-Einsatz ist wichtiger als das Tempo

ckenverspannungen, Rückenbeschwerden, Osteoporose und Gelenkabnutzung (Arthrose).

## Ausdauernd gesund

Durch körperliche Aktivitäten werden alle Organe des Körpers, auch die Muskeln, besser durchblutet. Sie werden optimal mit Sauerstoff und mit Nährstoffen versorgt, das Immunsystem wird gestärkt. Die Blutwerte (u. a. Blutzucker, Cholesterin) bessern sich. Auch das Herz – ein Muskel – kann trainiert werden. Ein ausdauertrainiertes Herz benötigt sowohl bei Belastung als auch in Ruhe weniger Schläge, um den Körper mit Blut zu versorgen.

Schließlich bedeutet Sport die Natur zu erleben, am besten in einer Gruppe, in Bewegung zu bleiben gegen Stress, Alltags- und Berufsprobleme. Ausgleich und Entspannung tun Ihrer Seele gut! Tipp: Wechseln Sie bei den Sportarten ab.

Durch ein regelmäßiges körperliches Training gelingt es Ihnen jung zu bleiben. Die Tatsache, dass Sie eine Belastung über längere Zeit aufrechterhalten können, also nicht so schnell ermüden, ist der Gradmesser für Ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Trainierte Menschen sehen nicht nur besser und gesünder aus als untrainierte, sie wirken auch vitaler.

## Joggen

Im Park, im Stadion, durch den Wald – allein, zu zweit oder in einer Gruppe – die Möglichkeiten zu joggen sind beinahe unbegrenzt! Laufen unterstützt in idealer Weise die körperliche Fitness. Starten Sie nicht gleich von



Null auf Hundert, laufen Sie nicht zu schnell, gewöhnen Sie Muskeln, Knochen und Kreislauf allmählich an die Belastung.

## Radfahren

Beim Radfahren lässt sich die körperliche Anstrengung gut dosieren. Das Sitzen im Sattel schont Wirbelsäule und Gelenke. Dabei ist eine aufrechte und entspannte Position entscheidend.

Wenn Sie beim Radfahren Rückenschmerzen verspüren, dann sitzen Sie vermutlich falsch. Rahmen, Lenker (Rennradlenker sind nicht empfehlenswert), Sattel usw. müssen individuell angepasst werden. Ein gutes Fachgeschäft berät Sie.

## Walken

Walken heißt schnelles sportliches Gehen mit kräftigem Armeinsatz in verschiedenen Variationen. Es ist eine sanfte, aber dennoch äußerst effektive und gesundheitswirksame

Sportart. Walking ist aber nicht Spazieren gehen, sondern aktives und besonders gelenkschonendes Training an der frischen Luft – Ausdauersport für das ganze Leben und für jedes Alter. Wie beim Joggen kann Walken beinahe überall und jederzeit erfolgen.

## Wandern, Bergwandern

Ob in der Ebene oder auf die Berge, wie Walken ist Wandern eine gute Möglichkeit, sich auf schonende Weise „fit zu gehen“. Ein guter Einstieg in das Ausdauertraining!

Besonders wichtig ist – wie bei allen Laufsportarten – das richtige Schuhwerk. Passen Sie das Tempo der Belastungsfähigkeit an, gehen Sie aber zügig und flott.

## Gymnastik

Gymnastik wird in vielen Varianten, meist in der Gruppe, angeboten. Beispiele: Tanzen, Aerobic, Zumba®, Ski- und Fitnessgymnastik. Gemeint sind dabei Bewegungsübungen, die

KKF-Verlag

# Urkraft des Lebens: Wasser

Durch bestimmte Reize – kalt oder warm (z. B. als Armbad) – kann Wasser in idealer Weise zur Krankheitsvorbeugung genutzt werden, das allgemeine Wohlbefinden stärken und die Selbstheilung aktivieren. SPA – sanus per aquam „Gesundheit durch Wasser“ – kannten und nutzten bereits die Römer.

Kalte Füße? Ob Matschwetter im Herbst oder Winter, ungeeignete Schuhe oder Durchblutungsstörungen – das haben viele bereits ausprobiert: Ein warmes oder ansteigendes Fußbad hilft rasch, sorgt für prima Durchblutung und ist ein bewährtes Hausmittel, einem drohenden Schnupfen vorzubeugen.

Wasserreize auf der Haut wirken auch auf darunter liegende Schichten und insbesondere über das Nervensystem auf andere Organe. So werden zum Beispiel die Hormonproduktion angeregt, das Immunsystem stimuliert, vegetatives Nervensystem, Herz-Kreislauf-tätigkeit und Stoffwechsel belebt, die Schmerzempfindlichkeit reduziert und Stress abgebaut.

## So wirkt Wasser

Von (Ganz-/Teil-)Waschungen über (Teil-/Ganz-)Wechselbäder und verschiedenen Güssen reicht die Palette bei unterschiedlichen Temperaturen und Stärken, bei kürzerer oder längerer Dauer.

Kaltes Wasser wirkt fiebersenkend, entspannend und anregend, Schmerzen und Entzündungen lindernd, das Immunsystem aktivie-

rend sowie den Wärmehaushalt durch Muskelstoffwechsel steigernd (die zunächst bewirkte Gefäßverengung führt zu späterer Mehrdurchblutung).

Kalte Wickel entziehen Wärme, steigern den Stoffwechsel, sind schweißtreibend, wirken schmerzstillend, abschwellend und durchblutungsfördernd. Dieser Effekt kann durch Eis-anwendungen noch gesteigert werden. Wasser-, Tau- oder Schneetreten fördert zum Beispiel den Rückfluss des Blutes in den Venen. In der Regel sollten nur gut durchblutete und warme Körperregionen mit kaltem Wasser behandelt werden.

Warmes Wasser kann die Durchblutung fördern, den Blutdruck senken und Schmerzen lindern.



*Oh wie reizvoll!*

Duschen Sie morgens zuerst ein bis zwei Minuten warm, dann für 10 bis 15 Sekunden auf „kalt“ stellen und das Ganze dreimal wiederholen.

Wechselwarme Wassergüsse wirken noch stärker, ein ansteigendes oder wechselwarmes Fußbad trainiert Ihre „Temperaturfühler“.

## Machen Bananen und Schokolade glücklich?

Eine vollwertige Ernährung soll sich neben regelmäßiger sportlicher Betätigung und ausreichend Entspannung (z. B. Schlaf) nicht nur auf das körperliche, sondern auch auf das psychisch-seelische Wohlbefinden positiv auswirken? Wie lässt sich die Wirkung auf unsere Stimmung erklären und wie sieht eine solche Ernährung konkret aus?

In unserem Gehirn gibt es viele Zellen, die zum Beispiel das bereits erwähnte Serotonin produzieren. Geben sie weniger von diesen Botenstoffen ins Blut ab, ist bekanntlich der Anteil von Melatonin erhöht: zu viel davon drückt die Stimmung, weniger erhöht sie. Außerdem wirken noch weitere Boten- bzw. Überträgerstoffe sowie gewisse Fettsäuren (z. B. Omega-3-Fettsäuren) und Vitamine auf unsere Stimmung.

Welche Kostform lässt sich davon ableiten? Zusammengefasst sollte Ihre Nahrung eher kohlenhydrat- als eiweißbetont sein. Bevorzugen Sie also mehr Kohlenhydrate aus Getreiderzeugnissen (z. B. Vollkornbrot-, -brötchen, -nudeln, -reis, Hirse), Kartoffeln, Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten, Pilzen und Obst. Besonders empfehlenswert sind wegen ihrer günstigen Wirkstoffe getrocknete Datteln, Feigen sowie reife Bananen, die im Herbst und Winter reichlich angeboten werden. Ihren Speiseplan ergänzen Sie um ausreichend Joghurt und Käse, Eier in Maßen, wöchentlich Seefisch (Omega-3-Fettsäuren, Jod und Vitamin D); Nüsse, Kerne und Samen runden diese Kost ab.

Essen Sie weniger (rotes) Fleisch und Wurstwaren, gelegentlich Geflügel und anstelle von Oliven-, Sonnenblumen- bzw. Maiskeimöl bevorzugen Sie Raps-, Walnuss- und Sojaöl. Mit dieser sogenannten mediterranen Ernährung kommen Sie gut über den Winter.

Bananen wurden vorstehend schon empfohlen – aber macht Schokolade wirklich glücklich? Bitterschokolade ist einerseits eiweißarm und hat andererseits eine ähnlich günstige Wirkung wie Datteln, Bananen und Feigen. Ein Stück Bitterschokolade verstärkt darüber hinaus – allein wegen des genussvollen Geschmacks – die Wirkung auf Ihr Wohlbefinden.



### Vollwertkost

- Vitamine, Mineralstoffe
- Spurenelemente (z. B. Selen)
- bioaktive Substanzen (z. B. Flavonoide, Carotinoide)
- Ballaststoffe
- Omega-3-Fettsäuren

## Körper und Seele entspannen

Zu viel Stress schädigt nicht nur die Abwehrkräfte für die immens wichtige Immunabwehr, sondern wirkt sich auch negativ auf unser seelisches Wohlbefinden aus. Die körperlich-seelische Balance ist der Ausgleich zwischen Belastung und Anspannung hin zu Erholung und Entspannung. Dabei helfen Ihnen zwar Bücher mit ausführlichen Anleitungen, besser ist es allerdings, diese Methoden unter professioneller Anleitung, zum Beispiel in einem Kurs, zu erlernen bzw. einen speziellen Therapeuten aufzusuchen.

### Ihr persönliches Wohlfühlprogramm

Sich selbst etwas Gutes tun – ganz bewusst und auch mal öfter, gerade wenn Sie „angespannt“ sind.



#### Beispiele

- Hobbys (Spiele, basteln, malen)
- Kino-/Theaterbesuch
- singen, lesen, musizieren
- Rätsel lösen
- ein entspannendes Bad
- den Körper verwöhnen
- mit Freunden ausgehen
- einen Ausflug unternehmen
- spazieren gehen
- Schneeballschlacht, Schneemann bauen

### Die Advents- und Weihnachtszeit genießen

Mit dem Gedanken an ein schönes Weihnachtsfest wird der Stress beim Einkaufen, mit den Geschenken und den Anforderungen in Haushalt, Schule oder am Arbeitsplatz gleich viel erträglicher. Jedes Familienmitglied fiebert mit ganz eigenen Vorstellungen dem Weihnachtsfest entgegen.

Weihnachtszeit – Familienzeit? „Schön wär’s“ seufzt Mama „wieder einmal etwas gemeinsam unternehmen!“, das ist ihr sehnlichster Weihnachtswunsch! Ob das die Familie weiß? Absoluter Geheimitipp: Einen Gutschein von der Familie für einen ganz persönlichen Wunsch schenken – noch bis Anfang Januar einzulösen! Und die Kinder denken: Ob Papa mit uns spielt und einmal so richtig Zeit für uns hat?

Zuvor jagt noch ein Tag den anderen, die letzten Geschenke einkaufen, basteln oder verpacken, Christbaum schmücken, am Heiligen Abend die Kirche besuchen, danach gibt es Gutes zu Essen und viele, viele Geschenke. Läuft um 21 Uhr bereits – wieder einmal – der Fernseher?

Die Geschenke nehmen zumindest die Kleinen noch mehrere Tage in Beschlag, viele wollen möglichst lange schlafen, die Tochter besucht die Freundin, der Sohn seinen Freund, Mama kocht und Papa sitzt vor dem Computer ... keine Zeit, um etwas



## Gewappnet gegen Erkältung, Grippe & Co.

Unsichtbar sind sie für uns, winzig klein und doch gibt es sie milliardenfach auf der ganzen Welt: Viren und Bakterien. Nur wenige sind für den Menschen nützlich, die meisten können krank machen. Wir würden öfter krank sein oder gar nicht überleben, wenn es sie nicht gäbe: die Abwehrkräfte unseres Immunsystems.

Zu den größten Abwehrorganen zählen die Haut und vor allem die Schleimhäute zum Beispiel in Nase, Rachen, Lunge aber auch im Darm. Dringen Krankheitserreger über die Atemluft ein, wird sofort diese Schutzpolizei aktiv und der Feind ist vernichtet – ohne dass wir davon etwas spüren. Warum bekommen trotzdem viele Menschen gerade im Herbst und Winter eine Erkältung, einen Schnupfen oder gar eine Grippe?

### Dem Reiz erlegen

Krankmachende Keime haben dann die größten Chancen, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Das kalte und feuchte Wetter spielt dabei eine wichtige Rolle: Nur in gut durchblutete Schleimhäute werden genügend Abwehrcellen transportiert, die die unerwünschten Gäste beseitigen. So können zum Beispiel kalte oder nasse Füße einen Reiz auslösen, der zu einer verminderten Durchblutung der Atemschleimhaut führt. Weitere Ursachen können sein: Wir halten uns zunehmend weniger in der frischen Luft auf, überheizte Räume und trockene Luft machen die Schleimhäute anfälliger, Rauchen und Luftschadstoffe schwächen das Immunsystem ebenso wie Stress und Hektik.

„Haaatschiii!!!“ – mit winzigen Tröpfchen schwirren die Erreger umher und werden eingeatmet oder sie gelangen über die Hände an

Mund, Nase oder Augen – und schon hat Sie die Erkältung fest im Griff. Mundschutz tragen, Menschenansammlungen meiden, öfter die Hände waschen? Das ist entweder kaum möglich oder hilft nur begrenzt. Machen Sie es wie viele Menschen, die selbst feuchte Dauerwinter ohne schwere Erkältung überstehen: Stärken Sie doch Ihr Immunsystem!

Da hilft in erster Linie, sich viel in frischer Luft zu bewegen. Ihr Organismus lernt, mit Temperaturschwankungen besser umzugehen und stärkt so die körpereigene Abwehr.

Mit einer vielseitigen Ernährung nehmen Sie die Herbst- und Winter-Fitmacher auf, die Vitamine C, B, A, E und Beta-Carotin sowie Selen und Zink. Sie sind reichlich in Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten sowie Pflanzölen enthalten. Besonders reich an Vitamin C sind zum Beispiel Kiwis, Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, Tomaten und Petersilie. Auch in der kalten Jahreszeit sollten Sie viel trinken, mindestens eineinhalb Liter täglich. Achten Sie bei weniger Nikotin und Alkohol auf ausreichenden Schlaf (das Zimmer höchstens mit 16-18°C temperieren). In den Wohnräumen sollte die Luftfeuchtigkeit zwischen 50 und 70 % betragen.

## Impfungen schützen

Was landläufig mit „Grippe“ bezeichnet wird, ist Gott sei Dank meist nur eine Erkältung. Dagegen gibt es leider noch keine Impfung und kaum wirksame Medikamente.

Mit ihr ist nicht zu spaßen: der Virusgrippe (Influenza), die weltweit häufigste Infektions-

krankheit. Sie kann eine Reihe schwerer Komplikationen zur Folge haben wie zum Beispiel Erkrankungen der Lunge sowie Hirn- oder Herzmuskelentzündungen. Influenza-Viren werden jedes Jahr von neuem aktiv und zwar in veränderter Form. Auf eine Grippe weisen im Gegensatz zu einer Erkältung der plötzliche Erkrankungsbeginn mit Fieber, trockenem Reizhusten sowie Muskel- und/oder Kopfschmerzen hin. Weitere Merkmale sind allgemeine Schwäche, Schweißausbrüche und Halsschmerzen. Eine Erkältung beginnt meist allmählich mit Frösteln, Abgeschlagenheit, mit Schnupfen, Husten und Halsweh.

Pneumokokken sind die häufigsten bakteriellen Erreger von Mittelohr-, Nasennebenhöhlen- oder Lungenentzündung (u. a. hohes Fieber, Schüttelfrost, trockener Reizhusten, stechende Schmerzen im Brustkorbbereich). Neben den Meningokokken sind Pneumokokken die häufigsten Erreger von Hirnhautentzündung. Bei Verdacht auf eine Virusgrippe oder eine Pneumokokkeninfektion sollten Sie eine ärztliche Behandlung nutzen.



### Schutzimpfungen

Gegen Grippe und Pneumokokken:

- alle Personen über 60 Jahre
- bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge einer Grundkrankheit
- Grippe: auch bei beruflicher Gefährdung und alle Schwangeren

KKF-Verlag

