



**GESUND  
DURCH  
DEN  
WINTER**



# Gesund leben im Rhythmus der Jahreszeiten

## Inhalt

Runter von der Couch: Fit bleiben im Winter	4
Abhärtung extrem: Eisbaden	6
Licht, Luft, Bewegung	8
Wintergemüse, Wintergenüsse	10
Alle Jahre wieder: Die Virusgrippe	16
Bewährte Hausmittel bei grippalen Infekten: Ingwer, Zwiebel, Thymian	18
Wenn die Seele Ruhe braucht	20
Winterdepressionen	22
Hautprobleme im Winter	26
Unverträglichkeiten: Grapefruitsaft und Medikamente	28
Alles Gute von Ihrer BKK	30

Ob Ernährung, Bewegung oder seelische Gesundheit: Die Edition Jahreszeiten Ihrer Betriebskrankenkasse begleitet Sie mit wertvollen Gesundheitstipps und Hintergrundinformationen durch das ganze Jahr.

Das vorliegende Winterheft möchte Ihnen Anregungen liefern, infektfrei und bei guter Laune durch die kalte, dunkle Jahreszeit zu kommen. Diese hat durchaus ihre lichten und freundlichen Seiten – es gilt nur, sie zu entdecken!

Ein ganz wesentlicher Punkt der Gesunderhaltung ist das Leben im Rhythmus der Jahreszeiten: Nehmen Sie den Winter als Winter an, entfliehen Sie ihm nicht – unser Organismus ist entwicklungsgeschichtlich darauf eingestellt.

Nach einer kurzen Aufmunterung zum Powertraining im heimischen Wohnzimmer wagen wir gleich den Sprung ins kalte Wasser. Neugierig?

**Wir wünschen Ihnen eine spannende,  
gewinnbringende Lektüre.  
Und kommen Sie gut durch den Winter!**

Ihre BKK

## Runter von der Couch:

# Fit bleiben im Winter

Temperaturen knapp über Null Grad, es bläst ein stürmischer Wind, dazu Regen-, Graupel- und Schneeschauer – kein gutes Szenario für Outdoor-Aktivitäten, sondern eher die idealen Rahmenbedingungen für ein gemütliches Wochenende auf der Couch mit Musik, Fernsehen und ein paar Leckereien dazu. Und dennoch: Im Interesse Ihrer Gesundheit sollten Sie sich auch bei schlechtem Wetter aufrufen. Sie müssen ja nicht gleich übertreiben und einen Halbmarathon laufen, doch ein halbstündiger Spaziergang täglich sollte das Minimum sein.

## Powertraining in den eigenen vier Wänden

Wenn Ihnen der Weg ins Fitnessstudio zu weit ist, können Sie ganz einfach mit einigen hochwirksamen Übungen auch zu Hause eine Menge dafür tun, dass Sie fit bleiben. Hier eine kleine Auswahl von Übungen:

3

### Für Beine und Po, Ausdauer und Koordination:

Aufrecht hinstellen, Po und Beckenboden leicht anspannen, Hände an den Hüften abstützen; in die Grätsche springen, gleichzeitig die Hände über dem Kopf zusammen führen und wieder zurück, dabei in den Knie elastisch bleiben.

2

### Für die geraden und schrägen Bauchmuskeln:

Auf den Rücken legen und die Füße aufstellen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden; Hände hinter dem Kopf verschränken; den Oberkörper mit Kraft der Bauchmuskeln und nicht durch Ziehen mit den Händen langsam in Richtung Knie aufrollen (gerade Bauchmuskeln) oder rechten Ellenbogen und linkes Knie zusammenführen, dann linken Ellenbogen und rechtes Knie (schräge Bauchmuskeln).

1

### Zum Aufwärmen, für Ausdauer und Geschicklichkeit:

Zwei Wasserflaschen im Abstand von etwa drei Metern aufstellen; im Slalom um die Flaschen herumlaufen; nach der Hälfte der Zeit die Richtung ändern.

4

### Für die Rückenmuskulatur:

In Bauchlage, Beine hüftbreit, Bauch, Po und Beine leicht anspannen, die Arme lang nach vorn strecken; Nasenspitze abheben, dann beide Arme abheben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule lassen; abwechselnd die Hände hinter den Kopf und wieder nach vorn strecken; eventuell im Rhythmus des Atmens: beim Einatmen die Hände hinter den Kopf, beim Ausatmen die Arme lang nach vorn strecken.

5

### Für Schulter- und Brustmuskulatur

Für diese Übung wird ein weicher Ball oder ein aufgepusteter Luftballon benötigt; aufrecht hinstellen, Schultern herunterziehen, Bauch, Beckenboden, Po und Beine leicht anspannen, Arme leicht angewinkelt nach vorn halten, Ball zwischen die Hände nehmen; mit kleinen schnellen rhythmischen Bewegungen gegen den Widerstand des Balles drücken.

6

### Für die Beine und die allgemeine Kondition

Seitlich mit etwas Abstand neben ein aufgerolltes Handtuch hinstellen, Bauch und Beckenboden sind leicht angespannt; über das Handtuch von Außenbein zu Außenbein zügig hin und her springen, der innere Fuß tipt nur leicht auf, die Arme locker mitschwingen lassen

7

### Für Oberarme und Brustmuskulatur

Einen Stuhl sicher an die Wand stellen; aufrecht auf die Kante setzen, Schultern nach unten hinten ziehen, mit den Handballen auf der Kante abstützen, Finger zeigen nach vorn; mit dem Po von der Stuhlkante rutschen und im Wechsel die Arme beugen und strecken; Fußsohlen bleiben am Boden, Knie parallel halten.

8

### Für die seitliche Rumpfmuskulatur

Seitlich auf den Boden legen und auf dem Unterarm abstützen, Bauch und Po leicht gespannt halten; nun das Becken langsam abheben, bis der Rumpf eine Linie bildet und nur noch die Füße und der Unterarm den Boden berühren; dabei nicht Po oder Bauch nach hinten oder vorn herausstrecken, ein paar Sekunden halten und das Becken wieder absenken; andere Seite nicht vergessen.

# Eisbaden - Abhärtung extrem

Ab und an kann man im Winter Gestalten sehen, die sich auf zugefrorenen Gewässern mit einer Axt zu schaffen machen. Sobald eine zwei oder drei Quadratmeter große Wasserfläche freigelegt ist, steigen diese seltsamen Gestalten schnell aus ihrer Kleidung – und springen ins eiskalte Wasser, um nach wenigen Augenblicken prustend und schnaubend wieder aufzutauchen und sich eilends abzutrocknen. Hinter dieser unheimlichen Begegnung der dritten Art verbirgt sich eine altherwürdige Extremsportart, der schon unsere Groß- und Urgroßväter frönten: das Eisbaden. In milden Wintern ist das Eisbaden auch ohne Vorhandensein von Eisflächen möglich – die Wassertemperatur ist ohnehin in beiden Fällen gleich niedrig, man spart sich nur die Axt.

Eisbaden ist grundsätzlich durchaus gesund und eine sinnvolle Maßnahme zur Steigerung Ihrer Abwehrkräfte. Andererseits gibt es einige Ausschlussmomente und weitere Dinge, die Sie beachten sollten:

Wenn Sie auch nur ansatzweise unter Herz- / Kreislaufproblemen oder sonstigen Grunderkrankungen leiden, sollten Sie niemals ohne ärztliches OK ins eisige Nass abtauchen.

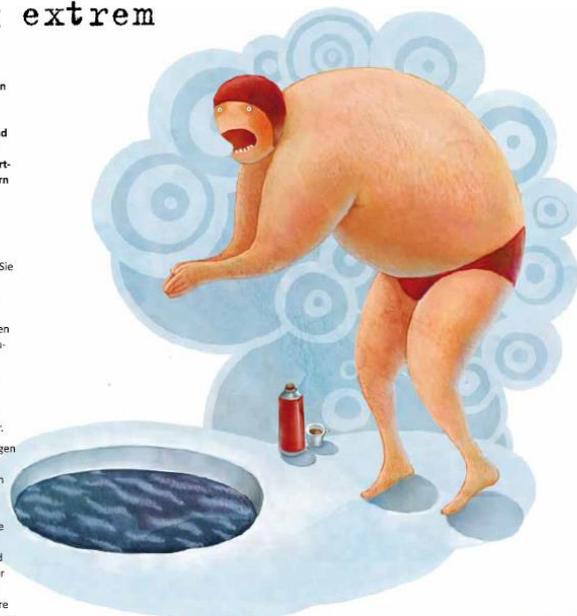
Eisbaden macht man niemals allein. Mindestens eine Person bleibt außerhalb des Wassers, um gegebenenfalls rettend einzugreifen. Es ist durchaus sinnvoll, für den Notfall Bergungsmittel (Leiter, Seil) in der Nähe zu haben.

Suchen Sie sich einen Platz in Ufernähe mit einer Wassertiefe, in der Sie stehen können. Wenn die Wasseroberfläche mit Eis bedeckt ist, begeben Sie sich also bitte nicht in die Mitte der Eisfläche, um dort Ihr Loch zu schlagen, sondern tun es einige Schritte vom Ufer entfernt. Bedenken Sie, dass es nicht immer einfach ist, aus dem Wasser heraus wieder aufs Eis und an Land zu gelangen.

Eisbaden ist nur dann abhärtend, wenn Sie infektfrei sind. Leiden Sie bereits unter einer Erkältung, könnte eine Runde Eisbaden Ihrem Immunsystem den Rest geben und Sie richtig krank werden lassen (das gilt bekanntlich auch für Saunabesuche).

Nach dem Verlassen des Wassers sofort mit einem Handtuch abrubbeln und warme Sachen anziehen. Die Luft ist im Winter oft deutlich kälter als das Wasser.

Wenn Sie Eisbaden als zünftiges Vergnügen in geselliger Runde erleben möchten: Glühwein und andere Alkoholaika werden unter gar keinen Umständen vor dem Eisbaden, sondern allenfalls danach genossen. Alkohol erweitert die Blutgefäße kurzfristig, wodurch ein Wärmeschub in die äußeren Körperbereiche gelangt und Ihnen zunächst richtig warm wird. Dieser Wärmeschub geht jedoch zu Lasten der Kerntemperatur Ihres Körpers. Folge: Ihre inneren Organe werden nicht mehr ausreichend wärmerversorgt, Unterkühlung droht. Aus diesem Grund erfrieren Betrunkene, wenn sie im Schnee umfallen oder in Winternächten im Freien einnicken, besonders schnell. Vielleicht tut es also auch ein alkoholfreier Punsch.



## Zur Belohnung:

### Unser Grundrezept für zwei Liter 1a Glühpunsch (alkoholfrei)

250 ml Liter Holundersaft (100% Fruchtgehalt)  
250 ml Apfelsaft (100% Fruchtgehalt)  
250 ml Schwarzer Johannisbeersaft  
(100% Fruchtgehalt; falls nicht erhältlich, durch  
Kirschsafte ersetzten)  
500 ml Orangensaft (100% Fruchtgehalt,  
am besten selbstgepresst)  
750 ml Wasser (oder schwarzer Tee)  
8 Esslöffel Honig

Gewürze: Je eine Handvoll Hagebuttschalen und  
getrocknete Apfelstücke, ein paar Nelkenköpfe und  
Sternanis, reichlich abgeriebene Zitronen-  
und Orangenschale (beide unbehandelt), 1 gehäufte  
Esslöffel gehackte Ingwerwurzel, 1 Teelöffel  
Piment, reichlich Zimt, 2 bis 3 Esslöffel Rooibos-  
Teeblätter, eine Handvoll Korinthien, 1 Teelöffel  
echte Bourbon-Vanille.

Seien Sie nicht zu sparsam mit den Gewürzen!

Die Menge reicht für ca. acht handelsübliche Trink-  
becher und kann in größerer Runde bedenkenlos  
verdoppelt oder verdreifacht werden.

Alle Zutaten in einem Topf aufsetzen, zum Kochen  
bringen und ca. eine halbe Stunde auf kleiner  
Flamme leise köcheln lassen. Die benötigte Menge  
nach und nach durch ein feines Sieb in Tassen  
gießen – den Rest weiter köcheln lassen! Dieser  
tolle Glühpunsch ist deutlich weniger süß als  
normaler Punsch vom Weihnachtsmarkt, aber sehr  
viel fruchtiger, würziger und anregender. Und er  
macht Ihnen garantiert keinen Schädle. Für die  
klassische Variante mit Alkohol würde man Wasser  
bzw. Tee ganz oder teilweise durch eine Flasche  
Rotwein und einen Schuss guten Jamaica-Rum  
ersetzen. Doch unser Punsch kann auf Alkohol ganz  
gut verzichten – denn er sorgt allein durch seine  
erlesenen Gewürzzutaten für beste Stimmung!

Gelobt sei, was hart macht – so sagte man früher. Heute würde man es anders ausdrücken.  
Etwa so: Man kann seine Abwehrkräfte trainieren, indem man sich gezielt Situationen aussetzt,  
die den Körper normalerweise schwächen. Hitze und Kälte gehören ebenso dazu wie körperliche  
Anstrengung. Betreibt man ein maßvolles Abhärtungstraining, kann man in der Tat erleben, dass  
der Körper widerstandsfähiger wird gegen Infektionen. Abhärtungstraining ist aber immer eine  
Gradwanderung: Wer bereits durch chronische Erkrankung geschwächt ist, sollte sehr vorsichtig  
sein. Grundsätzlich gilt: Alkohol und Rauchen schwächen die Abwehrkräfte, ohne sie zu stimulieren!

# Warum Licht, Luft und Bewegung gerade im Winter so wichtig sind

Schon in der Antike wurden Sonnenbäder zur Kräftigung des Körpers empfohlen. Im 19. Jahrhundert etablierten sich Bewegung an der frischen Luft, Licht- und Luftbäder als Naturheilverfahren. Luftbäder etwa kamen besonders bei Tuberkuloseerkrankungen zur Anwendung. Die Kombination von Licht, Luft und Bewegung hat bis heute nichts von ihrer heilenden Kraft verloren. Und es ist ein Leichtes, sie täglich zu nutzen!



## Lassen Sie sich täglich ein Licht aufgehen

Licht und Sonne sind, sofern nicht im Übermaß genossen, für unsere Gesundheit von unschätzbarem Wert. Reichlich Tageslicht, wobei es nicht immer die pralle Sonne sein sollte, bewahrt uns vor depressiven Stimmungen in Herbst und Winter, indem es zum einen die Bildung des Schlafhormons Melatonin hemmt und zum anderen die Produktion des Serotonins steigert, das die Stimmung aufhellt. Sonnenlicht aktiviert außerdem unser Immunsystem. Mithilfe des Sonnenlichts bildet unsere Haut das Vitamin D, das für den Knochenaufbau unerlässlich ist. Ein Mangel an diesem Vitamin kann bei Kindern zu Rachitis, bei Erwachsenen zu Osteoporose führen. Am besten auch mal im Winter die Ärmel hochkrempeln und wenigstens die Unterarme dem Sonnenlicht aussetzen!



## Bewegung ist Vorbeugung und Heilung

Bewegung gilt seit je eher als Heilmittel. Auch heute noch hilft Krankengymnastik nach Operationen oder überstandenen Krankheiten, die körperliche Fitness wiederzuerlangen. Auch der präventive Wert von Bewegung ist unumstritten. Nachgewiesenermaßen trainiert regelmäßige Bewegung das Herz-/Kreislaufsystem, darüber hinaus regt sie den Stoffwechsel an, hält den gesamten Bewegungsapparat fit, hilft Übergewicht und Diabetes mellitus vorzubeugen. Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt, man fühlt sich freier im Kopf und kann besser entspannen. Sport begünstigt auch die Verfügbarkeit der Aminosäure Tryptophan und somit die körpereigene Synthese des Botenstoffes Serotonin, der bekanntermaßen für gute Laune sorgt. Bewegung statt Schokolade heißt also die Devise. Geeignet sind tägliche flotte Spaziergänge, Nordic-Walking, Joggen oder Radfahren ohne Leistungsdruck.



## Frische Luft als Lebenselixier

Bei Erkrankungen der Atemwege beruhigt salzhaltige Seeluft die Schleimhäute und verschafft so Linderung. Ruhiges Durchatmen an frischer Luft ist aber auch für Gesunde wichtig: Über den Blutkreislauf werden alle Organe, alle Muskeln und besonders das Gehirn optimal mit Sauerstoff versorgt. Komplettes Ausatmen sorgt für den Abtransport von verbrauchter Luft. Auch bei sportlicher Betätigung sollte man nie außer Atem geraten, denn bei flacher und schneller Atmung bleibt der Körper mit Sauerstoff unterversorgt. Abgeschlagenheit und Konzentrationschwäche können die Folgen sein. Wer seinen Arbeitstag überwiegend in geschlossenen Räumen verbringt, sollte stets gut lüften, einige bewusste Atemzüge am offenen Fenster genießen und möglichst noch einen Spaziergang an frischer Luft einplanen.