

**Gesundheitstipps für die dunkle Jahreszeit**

Nasskaltes Wetter draußen, und in Büros, Geschäften und Wohnungen bollern die Heizungen. Keine guten Voraussetzungen, um im Herbst und Winter gesund zu bleiben. Diese sieben Tipps können helfen auch in der kalten Jahreszeit gesund zu bleiben!

**Tipp 1: Ran an den Speck!**

Auf eine ausgewogene, nicht zu fettreiche Ernährung achten und ausreichend Obst und Gemüse zu sich nehmen.

**Tipp 2: Hautpflege hilft!**

Kälte und trockene Heizungsluft strapaziert die Haut. Fetthaltige Cremes schützen. Auch regelmäßige Saunagänge und ausreichende Flüssigkeitszufuhr helfen. In Schneelandschaften auf ausreichenden UV-Schutz achten.

**Tipp 3: In Bewegung bleiben!**

Herumlümmeln auf dem Sofa tut gut. Doch Herbst und Winter sollten nicht zur sportfreien Zeit werden. Denn Bewegung stärkt nicht nur die Ausdauer, sondern auch das Immunsystem.

**Tipp 4: Tageslicht nutzen!**

Lange Dunkelphasen können zu Winterdepressionen führen. Regelmäßige Spaziergänge im Hellen beugen vor. Licht und frische Luft stärken ebenso das Immunsystem und die Abwehrkräfte.



**Tipp 5: Schutz gegen die Grippe (Influenza)**

Neben einer ausgewogenen Ernährung und Sport senkt eine Gripeschutzimpfung zusätzlich das Infektionsrisiko. Eine richtige Grippe mit hohem Fieber, schweren Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen und Reizhusten kann sehr unangenehm werden und mindestens fünf bis sieben Tage, aber auch noch länger und komplizierter verlaufen. Anstecken kann man sich per Tröpfcheninfektion, also etwa durch Niesen und Husten.

**Tipp 6: Fenster auf!**

Mehrmals täglich Stoßlüften transportiert die verbrauchte Luft schneller aus dem Räumen, beugt Schimmelbildung vor und spart Heizkosten.

**Tipp 7: Die richtige Kleidung!**

Auf witterungsgerechte Bekleidung und besonders auf das richtige Schuhwerk achten, um nicht auf nassem Laub, Schnee oder Glatteis zu stürzen.

