

Leseverstehen – Die Gesundheit: Machen Sie sich winterfest!

Lesen Sie den Text. Schreiben Sie die wichtigsten Informationen heraus. Geben Sie die wichtigsten Ratschläge mit eigenen Worten wieder. Welche weiteren Tipps gegen Erkältungen im Winter können Sie selbst geben oder hinzufügen?

Machen Sie sich winterfest!

Der Winter ist eine harte Probe für Ihre Gesundheit und Ihre Abwehrkräfte: Kälte, wenig Licht, trockene und warme Zimmerluft sowie nasses und kaltes Wetter schwächen Ihr Immunsystem. Und dann sind Sie manchmal noch von erkälteten Partnern oder Kindern, von hustenden Arbeitskollegen oder Freunden umgeben.

Aber Sie können viel dafür tun, damit Sie auch in dieser Jahreszeit gesund bleiben.

Ein einfaches Mittel – öfter mal am Tag eine heiße Tasse Tee oder Kakao. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Überhaupt ist es wichtig, auch im Winter viel zu trinken (ca. zwei Liter am Tag), damit die Schleimhäute feucht und widerstandsfähig bleiben. Früchtetee oder Mineralwasser sind dafür am besten geeignet. Und gegen trockene, warme Luft in den geheizten Zimmern hilft einfach, dass Sie regelmäßig lüften.

Essen Sie in dieser Jahreszeit besonders abwechslungsreich und vitaminreich. Wenn Sie fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen, stärkt das Ihre Abwehrkräfte. Besonders wichtig sind Vitamin C (in Äpfeln, Kiwis oder Kohl) und – zum Schutz der Schleimhäute in Nase und Hals – Vitamin A (in Milchprodukten oder Fisch).

Gehen Sie täglich aus dem Haus ins Freie, auch wenn es draußen nass und kalt ist. Das kann eine Wanderung im Schnee sein, ein Ausdauerlauf, Walking oder auch ein Spaziergang mit Regenschirm. Bewegung an der frischen Luft tut gut – sie aktiviert Ihren Blutkreislauf. Natürlich sollten Sie dabei so angezogen sein, dass Sie nicht frieren. Danach genießen Sie Ihre warme und gemütliche Wohnung umso mehr.

Vermeiden Sie, zu lange angespannt zu arbeiten – übermäßiger Stress schadet dem Immunsystem, und das im Winter umso mehr. Nutzen Sie viele Gelegenheiten, sich zu entspannen. Dazu gehören ausreichender Schlaf in der Nacht, aber auch so einfache Dinge am Tag wie hin und wieder etwas Bewegung bei langer Tätigkeit im Sitzen, kleine Pausen im Arbeitsprozess, eine ruhige, erholsame Stunde am Abend bei Musik oder ein Treffen mit Freunden, bei dem das Lachen nicht zu kurz kommt.

Diese Tipps und noch viele weitere können Ihnen helfen, den Winter gesund zu überstehen. Dann haben Husten und Schnupfen bei Ihnen keine Chance.

Werden Sie aktiv! Und bleiben Sie schön gesund!

Ihre Krankenversicherung