

## Schwerpunkt Immunsystem

### „10 Tipps für Herbst und Winter“

Kein Mensch ist gerne krank – und plagt sich gerne mit den Begleitscheinungen eines grippalen Infektes herum. Ganz zu schweigen von der noch viel ernster zu nehmenden wirklichen „Grippe“ – sei es nun „Schweine-, Vogel- oder mexikanische Grippe“.

Hier also ein paar leicht zu beherzigende Tipps für den Alltag:

1. Auf angemessen warme Kleidung achten – das ist bei starken Wechseln der Außentemperatur leichter gesagt als getan. Aber weder Frieren noch Schwitzen sind gesundheitsförderlich.
2. Gerade im Sitzen wird es einem oft unmerklich kühl – Decke oder warme Jacke und warme Socken bereit legen.
3. Füße warm halten – wenn sie sehr kalt geworden sind, ist ein heißes Fußbad angebracht.
4. Vitamin C-Zufuhr hochfahren – entweder durch viel Obst und Gemüse oder aber durch Ascorbinsäure aus Drogerie/Apotheke. Und außerdem Vitamin D (z.B. in Form von Vigantoletten) von außen zugeben – stabilisiert das Immunsystem.
5. Es klingt schrecklicher als es ist: Morgens nach dem warmen Duschen einmal mit kaltem Wasser „abschrecken“.
6. Regelmäßige Saunabesuche wirken Wunder – für den ganzen Stoffwechsel.
7. Die Hände häufiger als sonst gründlich waschen – und darauf achten, was man alles mit ihnen berührt hat. Wenn es angeboten wird: Einmalhandtücher benutzen.
8. Der menschliche Organismus liebt Regelmäßigkeit: z.B. zur gleichen Zeit zu Bett gehen und wieder aufstehen, zu gleichen Uhrzeiten essen.
9. Für ausreichend Schlaf sorgen!
10. Viel bewegen: regelmäßige, tägliche Bewegung baut Stress ab und stärkt das Immunsystem, z.B.
  - Bewegung, die den Blutkreislauf aktiviert, als da sind: Treppen steigen, zu rhythmischer Musik tanzen.
  - Spaziergänge an der frischen Luft.
  - spezielle Yogaübungen zur Stärkung des Immunsystems.
  - auch in zeitintensiven Arbeitsphasen das persönliche Fitnessprogramm aufrecht erhalten.