

Fit durch den Winter

Seit dem 21. Dezember werden die Tage wieder länger. Doch vielen Menschen dauert der Winter schon jetzt im Januar zu lang. Bei manchen ist die Laune schlecht – sie haben den „Winterblues“, sind müde und haben auf nichts Lust. Viele sind erkältet. Wir alle wollen fit und gesund durch den Winter kommen. Wir fragen: Was kann man selbst dafür tun?

5 *Susanne Abels, 70 Jahre, Rentnerin:*

„Ich war mein ganzes Leben lang selten krank. So etwas wie ‚Winterblues‘ kenne ich gar nicht. Ich habe mich immer gesund ernährt. Außerdem gehe ich täglich bei jedem Wetter spazieren. Man muss sich nur passend anziehen. Dazu noch regelmäßig und genug schlafen. Das reicht¹ bei mir aus.“



© Thinkstock/Fuse

10 *Cyrus Navid, 50 Jahre, Arzt:*

„In der Erkältungszeit helfen die gleichen Mittel wie sonst auch: Kümmern Sie sich um Körper und Psyche²! Ein starkes Immunsystem³ kann man zum Beispiel mit gesunder Ernährung und viel Trinken, Bewegung an der frischen Luft und Sauna bekommen. Sorgen Sie immer auch für genug Spaß und Erholung. Wenn alle erkältet sind, sollte man sich oft die Hände waschen und nicht an Orte mit vielen Menschen gehen. In Räumen öffnen Sie am besten regelmäßig die Fenster, dann wird die Luft nicht so trocken. Kranken und älteren Menschen empfehle ich eine Grippeimpfung.“



© iStockphoto/LattaPictures

Sofia Steiner, 35 Jahre, Sachbearbeiterin:

20 „Ich hatte jeden Winter den Winterblues. Deshalb war ich beim Arzt. Jetzt mache ich eine Lichttherapie. Außerdem treffe ich mich viel mit Freunden: Wir gehen zum Beispiel gemeinsam spazieren oder zum Sport. Allein hätte ich darauf oft keine Lust. Diesen Winter finde ich gar nicht mehr so schlimm.“



© fotolia/artvista | werbeatelier

Martin Voss, 42 Jahre, Koch:

25 „Mit dem richtigen Essen kann man eine Menge für die Gesundheit tun. Gute Laune macht frisch gekochtes Essen mit viel Magnesium. Dieser Mineralstoff ist wichtig für die Nerven und gut gegen Stress. Man findet ihn zum Beispiel in Milch- und Vollkornprodukten, Bananen, Beeren und Geflügel, etwa Hähnchen. Schokolade kann glücklich machen, aber natürlich nicht zu viel davon! Und wer genug Obst und Gemüse isst, bekommt sicher nicht so schnell eine Erkältung.“



© Thinkstock/Photodisc

30 Das Gute an diesen Tipps ist: Viele davon helfen auch gegen Frühjahrsmüdigkeit! Probieren Sie es aus!

1 ausreichen: genug sein

2 die Psyche (Sg.): hier: Zu einem gesunden Körper gehört eine gesunde Psyche, das heißt: auch die Gefühle, die Gedanken etc. sind „gesund“.

3 das Immunsystem, -e: Menschen mit einem starken Immunsystem werden seltener krank. Das Immunsystem besteht aus sehr vielen Teilen. Diese findet man zum Beispiel im Blut, im Magen, in der Haut etc.

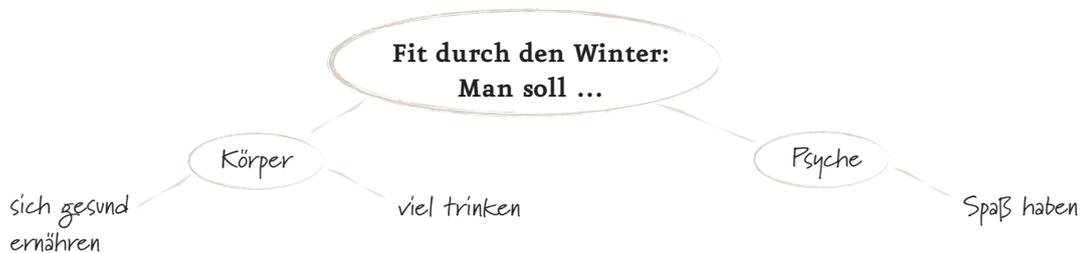
1 Vor dem Lesen. Was passt? Ordnen Sie zu.

- | | | |
|---|---|---|
| a | Dazu braucht man eine besondere Lampe. | die Grippeimpfung
das Immunsystem
in der Sauna
der Winterblues
Mineralstoffe, zum Beispiel Magnesium
die Lichttherapie |
| b | Das findet man in Essen. | |
| c | Dazu muss man zum Arzt. | |
| d | Hier ist es sehr heiß. | |
| e | Wer nicht oft krank ist, hat wahrscheinlich ein starkes. | |
| f | Wer im Winter oft müde und traurig ist, hat das wahrscheinlich. | |

2 Was ist richtig? Kreuzen Sie an.

- | | | |
|---|---|-----------------------|
| a | Frau Abels hat im Winter meistens schlechte Laune. | <input type="radio"/> |
| b | Frau Abels bleibt zuhause und schläft viel. | <input type="radio"/> |
| c | Der Arzt sagt, man soll nicht nur an den Körper denken. | <input type="radio"/> |
| d | Im Winter sollte man die U-Bahn nehmen und kalte Luft meiden. | <input type="radio"/> |
| e | Frau Steiner geht gern mit Freunden aus. | <input type="radio"/> |
| f | Im Winter fehlt ihr das helle Tageslicht. | <input type="radio"/> |
| g | Herr Voss meint: Essen kann gute Laune machen. | <input type="radio"/> |
| h | Wenn man traurig ist, soll man viel Schokolade essen. | <input type="radio"/> |

3 Markieren Sie im Text alle Tipps und ordnen Sie sie im Mind-Map. Ergänzen Sie eigene Ideen.



4 Welche Tipps finden Sie gut, welche nicht? Diskutieren Sie.

Lösungen

1 b Mineralstoffe, zum Beispiel Magnesium, c die Grippeimpfung, d in der Sauna, e das Immunsystem, f der Winterblues

2 richtig: c, e, f, g

3 Beispiellösung:
 Körper: Obst und Gemüse essen; regelmäßig und genug schlafen; täglich bei jedem Wetter spazieren gehen; sich an der frischen Luft bewegen; in die Sauna gehen; Hände waschen; Orte mit vielen Menschen meiden; Grippeimpfung machen

Psyche: für Spaß und Erholung sorgen; Freunde treffen; Sport machen; Lichttherapie machen; Schokolade essen