

Fit in den Winter

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken, der Herbst ist da. Das bedeutet nicht nur bunte Blätter und nasskaltes Wetter. Mit Beginn der kühlen Jahreszeit nehmen die Anforderungen an unser Immunsystem und unsere Gesundheit zu. Erkältungen, Grippe oder andere Beschwerden fordern unserem Körper einige Widerstandskraft ab. Kleine Tipps, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen, unterstützen das Gesundbleiben, auch in der kälteren Jahreszeit.

**„Würde man ernstlich darangehen,
die Verweichlichung zu beseitigen
und die Abhärtung
in angegebener Weise zu üben,
so würde ein allgemeines Wohlbefinden,
größere Kraft und Ausdauer
das Leben viel angenehmer machen.“**

Sebastian Kneipp

Es ist wichtig, das Immunsystem so zu stärken, dass sich der Körper selbst erfolgreich vor kursierenden Krankheiten schützen kann. Energie tanken die körpereigenen Abwehrkräfte aus ausreichend erholsamen Schlaf. Denn nur durch genügend Schlaf findet der Körper die nötige Auszeit um leistungsstarke Abwehrkräfte zu generieren. Deshalb schützt frühes Zubettgehen vor Infektanfälligkeit. Wer die Zeit dafür findet, kann sich auch mittags ein kurzes Schläfchen gönnen. Der Mittagsschlaf kann nämlich neue Energie liefern, besonders dann, wenn man nachts nicht zur Ruhe gefunden hat. Durch ausreichend Schlaf kann das Infektrisiko auch bei kühleren Temperaturen deutlich gemindert werden. Wenn es draußen stürmt und regnet, dreht man drinnen gern die Heizung auf. So angenehm die wohlige Wärme auch sein kann, so sehr ist sie eine zusätzliche Belastungsprobe für die Gesundheit. Die Heizungsluft trocknet nämlich die Schleimhäute aus. Diese haben so alle Mühe, Krankheitserreger, die sich durch die Luft verbreiten, effektiv abzuwehren. Es empfiehlt sich daher auch bei kalten Außentemperaturen im Haus für Frischluft zu sorgen. Am effektivsten ist das Stoßlüften. Durch das weite Öffnen der Fenster bewahren Sie sich nicht nur vor

Schimmelbildung in den Zimmern, gleichzeitig vermeiden Sie vorbeugend die Austrocknung der Schleimhäute und verhindern dadurch eine schnelle Infektanfälligkeit des Immunsystems. Nachts sollte im Schlafzimmer gänzlich auf das Heizen verzichtet werden, für einen gesunden Schlaf empfiehlt Sebastian Kneipp ausdrücklich kühle Temperaturen. Zu Kneipps Lebzeiten musste man auch spät nachts, um seine Notdurft zu verrichten, durch Wind und Wetter zum abseitsgelegenen Toilettenhäuschen eilen – eine Vorstellung, die uns zwar zunächst erschauern lässt, zur Stärkung des Immunsystems aber durchaus zu empfehlen ist. Denn der Wechsel von Warm und Kalt stärkt die Abwehrkräfte nachhaltig. Den deutlichsten Warm-Kalt-Wechsel erzielt man durch immunstärkende Saunagänge. Spätestens jetzt sollte man die Abwehrkräfte durch regelmäßige Saunabesuche auf die bevorstehende Kraftprobe für die Gesundheit aktiv vorbereiten. Durch wöchentliche Saunagänge und zusätzliche kneippsche Kaltwasseranwendungen sollte man für die Wintermonate gut gewappnet sein. Der durch den Saunabesuch gewünschte Abhärtungseffekt wird tatsächlich nicht durch die Hitze, sondern durch die folgende Abkühlung erzielt. Nach Verlassen der Sauna kann man sich entweder im Tauchbecken oder durch den kneippschen Vollguss abkühlen. Die Abkühlung nach dem Saunagang sorgt für die Stabilisierung des Blutdrucks und des Herz-Kreislauf-Systems. Während der Körper im Frühling und besonders im heißen Sommer reichlich Vitamin D über das Sonnenlicht aufnehmen konnte, muss er im Herbst an manchen Tagen von den Reserven zehren. In seiner Funktion als natürlicher Stimmungsaufheller sollte der Vitamin-D-Speicher auch an regnerischen und bewölkten Tagen prall gefüllt sein, denn ein entsprechender Mangel führt häufig zu schlechter Laune oder Melancholie. Daher empfiehlt sich auch an kühlen Tagen die herbstlichen Sonnenstrahlen einzufangen. Unterstützung kommt zusätzlich aus der Natur: Melissen- oder Johanniskrauttee wärmen nicht nur kalte Finger, sondern auch die Gemüter. Außerdem befeuchten sie die durch Heizungsluft strapazierten Schleimhäute – falls Sie durch das Stoßlüften noch nicht für Ausgleich gesorgt haben.

Text: Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin