

1.) Beitrag mit O-Ton: FIT DURCH DEN WINTER

2.) Moderation mit O-Ton: FIT DURCH DEN WINTER

1. Beitrag mit O-Ton

ANMODERATION

Die Tage werden kälter, trüber, feuchter: Der Herbst ist da – und damit die Erkältungszeit. Wie kommt man möglichst fit und gesund durch Herbst und Winter? Natürlich hilft ein starkes Immunsystem. Wie man es in Bestform bringt, dafür hat sich mein Kollege Nils Paul fachkundigen geholt und die wichtigsten Tipps zusammengestellt. (-)

In der Tram wird man kräftig angehustet und im Büro schniefen die Kollegen – die ganze Welt scheint im Moment von fiesen Viren geplagt zu sein. Wie bleibe ich da gesund? Das habe ich Gesundheitsexpertin Franziska Utzinger gefragt. Sie ist Apothekerin aus Neu-Ulm.

Der erste Tipp gilt das ganze Jahr über: Grundlage für gute Abwehrkräfte sind eine gesunde Ernährung – und viel trinken.

Utzinger O-Ton 1: Wenn der Körper im Winter austrocknet durch zu wenig Trinken, ist es einfach so: man wird anfälliger, die Schleimhäute werden anfälliger. Und da können eben die Viren, die diese Erkältungen auslösen, auch gut andocken. (10:44)

Tipp Nummer zwei: Wechselduschen, also nacheinander heiß und kalt duschen. Das härtet ab. Da muss man schon an den inneren Schweinehund ran, aber: es bringt nachweislich die Abwehrkräfte auf Vordermann.

Utzinger O-Ton 2: Wenn Sie so eine Dusche eben auch mit der kalten Dusche beenden, ist der Erwärmungseffekt des eigenen Körpers einfach da. Man fühlt sich auch wärmer. Und das hilft eben auch, das Immunsystem mit anzukurbeln.

Der dritte Tipp heißt: Auf gute Handhygiene achten. Ein Desinfektionsmittel ist dafür gar nicht nötig. Es genügt einfach, gründlich und ausgiebig die Hände zu waschen, vor allem auch zwischen den Fingern. Die Hände sind ein Einfallstor für Viren.

FIT DURCH DEN WINTER – ERKÄLTUNGSFREI DIE KALTE JAHRESZEIT BESTEHEN

Beitrag/Mod mit O-Ton

Utzinger O-Ton 3: Viren befinden sich einfach überall. Und durch Kontakt mit Flächen, die viele Menschen anfassen, im Bus, in Besprechungsräumen, in geschlossenen Räumen ist es einfach so, dass durch diesen Kontakt die Viren übertragen werden. Und wenn man sich dann mit den Händen ins Gesicht fasst, dann können die Viren einfach andocken, und dann kommt es einfach zu den so unliebsamen Krankheiten.

Tipp Nummer vier: Sommers wie Winters sind natürlich Sport und Bewegung wichtig. Das bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt dadurch die Abwehrkräfte. Auch die frische Luft ist gut für's Immunsystem. Deswegen Tipp Nummer fünf: Lüften – am besten mehrmals täglich.

Utzinger O-Ton 4: Anständig Lüften bedeutet wirklich drei bis vier Mal am Tag die kalte frische Luft reinlassen. Viren verbreiten sich auch in geschlossenen Räumen. Lassen Sie die frische Luft rein, auch wenn der Kollege schimpft. Es hilft einfach!

Das sind bisher fünf einfache Dinge, um fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Simpel – aber nachweislich wirkungsvoll. Nochmal zusammengefasst: Gesund ernähren und viel trinken; Wechselduschen; gründlich und ausgiebig die Hände waschen; mit Bewegung das Immunsystem anregen und immer wieder gut lüften.

Wenn doch mal eine Erkältung im Anflug ist, dann lohnt sich immer noch der Versuch, ganz am Anfang gegenzusteuern.

Utzinger O-Ton 5: Es gibt sowohl pflanzliche Medikamente als auch Spurenelemente und Vitaminpräparate, die einfach helfen können, das Immunsystem anzukurbeln, so dass die Viren, die Sie erwischt haben, eben auch abgewehrt werden können vom Körper.

Welches Mittel ist in der jeweiligen Situation das richtige? Eine pauschale Antwort gibt es nicht – aber in der Apotheke, da gibt es Rat.

2. Moderation mit O-Ton

In der Tram wird man kräftig angehustet und im Büro schniefen die Kollegen – die ganze Welt scheint im Moment von fiesen Viren geplagt zu sein. Wie bleibe ich da gesund? Die Apothekerin Franziska Utzinger aus Neu-Ulm hat für uns ein paar einfache Tipps zusammengestellt, um die Abwehrkräfte zu stärken und fit durch den Winter zu kommen.

Der erste Tipp gilt das ganze Jahr über: Grundlage für gute Abwehrkräfte sind eine gesunde Ernährung – und viel trinken.

Utzinger O-Ton 1: Wenn der Körper im Winter austrocknet durch zu wenig Trinken, ist es einfach so: man wird anfälliger, die Schleimhäute werden anfälliger. Und da können eben die Viren, die diese Erkältungen auslösen, auch gut andocken. (10:44)

Tipp Nummer zwei geht ans Eingemachte: Wechselduschen, also nacheinander heiß und kalt duschen.

Utzinger O-Ton 2: Wenn Sie so eine Dusche eben auch mit der kalten Dusche beenden, ist der Erwärmungseffekt des eigenen Körpers einfach da. Man fühlt sich auch wärmer. Und das hilft eben auch, das Immunsystem mit anzukurbeln.

Der dritte Tipp heißt: Gründlich und ausgiebig die Hände waschen, vor allem auch zwischen den Fingern. Desinfektionsmittel ist nicht nötig.

Utzinger O-Ton 3: Viren befinden sich einfach überall. Und durch Kontakt mit Flächen, die viele Menschen anfassen, im Bus, in Besprechungsräumen, in geschlossenen Räumen ist es einfach so, dass durch diesen Kontakt die Viren übertragen werden. Und wenn man sich dann mit den Händen ins Gesicht fasst, dann können die Viren einfach andocken, und dann kommt es einfach zu den so unliebsamen Krankheiten.

Und wenn man trotz allem merkt, dass eine Erkältung im Anflug ist, dann hilft nur noch eine zusätzliche Stärkung des Immunsystems. Aber da sollte man sich die Tipps individuell in der Apotheke holen.