

A woman wearing a bright blue raincoat with a hood is shown in profile, looking upwards with a joyful expression. She is in the rain, with water droplets visible on her face and the fabric of her coat. The background is dark with many small, bright white specks, suggesting a night scene or a heavily overcast sky. The top of the image has a red background with a subtle circular pattern.

**energie·BKK**

Unsere Energie für Ihre Gesundheit

# Aktiv im Herbst und Winter

Informationen zu den Jahreszeiten

Informationen finden Sie im Internet u. a. bei:

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen  
gesundheitsinformation.de

Deutscher Leichtathletik Verband  
leichtathletik.de

Bundesministerium für Gesundheit  
gesund.bund.de

## Inhalt

Gegen trübe Gedanken Herbst- und Winterblues   Licht, Licht, Licht ...   Das Solarium nutzen?	5
Bewegen, bewegen, bewegen ... Licht, Luft, Sonne   Ausdauernd gesund   Empfehlenswerte Sportarten Genügend Brennstoff   Sportvereine, Fitnessclubs	7
Mögen Sie es so richtig heiß? In der Sauna	13
Urkraft des Lebens: Wasser So wirkt Wasser   Oh wie reizvoll!	15
Machen Bananen und Schokolade glücklich?	16
Körper und Seele entspannen Ihr persönliches Wohlfühlprogramm   Die Advents- und Weihnachtszeit genießen   Visualisierung – Ihr Wunschfilm   Muskuläre Entspannung Autogenes Training   Fernöstliche Methoden	17
Gewappnet gegen Erkältung, Grippe & Co. Dem Reiz erlegen   Impfungen schützen	20
Heilkräuter helfen	22
Die Haut pflegen Auch im Winter: Sonnenschutz!   Haut und Augen gut geschützt	23



## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

trübe Tage – bereits im Oktober sind sie anzutreffen und spätestens ab November scheinbar fest im Kalender verzeichnet. Vielfach dasselbe Bild: (alles) grau in grau, sowohl in der Natur als auch mehr oder minder bei den Menschen. Sie sind eher lustlos, müde, ohne Freude, schläfrig und ... Dabei können die Anforderungen am Arbeitsplatz und zu Hause nicht nur wegen der Weihnachtshektik und des Jahreswechsels besonders hoch sein.

Anders ergeht es den Viren und Bakterien. Sie werden gerade in dieser Jahreszeit besonders lebendig und aktiv und machen uns das Leben nur noch schwerer.

Einfach alles dem natürlichen Verlauf zu überlassen ist die eine Möglichkeit. Aktiv die Abwehr- und Wohlfühlkräfte mobilisieren zur Stärkung von Körper, Geist und Seele ist die bessere Lösung.

So gelingt es Ihnen alle Jahre wieder, dieser Jahreszeit das Beste abzugewinnen, auch im Herbst und Winter gesund und munter zu bleiben.

Dies wünscht

Ihre **energie**-BKK



# Gegen trübe Gedanken

## Herbst- und Winterblues

Warum fühlen sich fast alle Menschen im Frühling und Sommer viel wohler als im Herbst und Winter? Lichtimpulse steuern verschiedene Hormone, das Sonnenlicht aktiviert nicht nur das Immunsystem, sondern ist auch günstig für die Psyche: Bereits wenige Sonnenstrahlen verstärken die Hormonausschüttung und sorgen so für gute Laune, Entspannung und Lebensfreude. Wir fühlen uns so richtig wohl, sind aktiv und unternehmungslustig.

Herbst ... wenn die Tage kürzer, dunkler und kühler werden, kommen dann auch bei Ihnen allzu oft trübe Gedanken auf, ist die Stimmung eher gedrückt, die Aktivitäten sinken auf ein Minimalniveau, fällt Ihnen dieses nicht mehr so leicht und jenes schwerer? Ein schwacher Trost: Sie sind damit nicht alleine!

Was passiert? Jetzt kann ein Blick in die Natur sehr hilfreich sein: Das Wachstum der Pflanzen verringert sich und wird schließlich ganz eingestellt, überall kehrt Ruhe ein, bei Bäumen, Sträuchern und Pflanzen. Viele Tiere ziehen sich sogar zum Winterschlaf zurück. Ein ganz natürlicher Vorgang – auch für uns Menschen?

In der Steinzeit mag es sinnvoll gewesen sein, einen Gang zurückzuschalten, denn es gab gerade im Winter weniger zu essen und mit der Bevorratung war es auch nicht zum Besten bestellt. Aber heute?

In unserem Gehirn gibt es viele Serotonin produzierende Zellen, die tageszeit- und lichtabhängig mehr oder weniger von diesem Botenstoff abgeben. Serotonin beeinflusst Antrieb, Aufmerksamkeit, Empfinden und Gefühle. Sein Gegenspieler ist das Melatonin, es steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ist das Melatonin erhöht, wird die Stimmung eher gedrückt sein mit den allseits bekannten Folgen. Auch zu viel Stress (negativer Stress – Distress) kann sich negativ auf Psyche und Seele auswirken.

Im Frühling und Sommer halten wir uns viel im Freien auf, genießen Sonne, Wärme und Luft – Lichtimpulse von früh bis spät sorgen für gute Laune. Dagegen zieht es uns im Herbst und Winter eher in die Räume.



### *Gegen Winterblues*

- Bewegen Sie sich viel im Freien
- Tanken Sie viel Licht
- Genießen Sie die Natur in ihrer herbstlichen und winterlichen Pracht
- Nutzen Sie soziale Kontakte

## Licht, Licht, Licht ...

An einem hellen Sonnentag strahlen draußen rund 100.000 Lux – so wird die Stärke des Lichts gemessen – bei Wolken sind es

immerhin noch 20.000 Lux. Und in der Wohnung bzw. im Büro? Mehr oder weniger nur rund 1.000 Lux!

Lassen Sie also möglichst viel Licht in die Räume und nutzen Sie das natürliche Tageslicht, bewegen Sie sich viel im Freien, gerade in der Mittagszeit und nicht nur bei Sonne. Es gibt dafür kein zu schlechtes Wetter.

Es gibt auch spezielle Lichttherapiegeräte, die Sie besonders am frühen Vormittag, idealerweise gleich nach dem Aufstehen, nutzen sollten. Medikamente wie zum Beispiel Johanniskrautpräparate können die Lichtempfindlichkeit erhöhen. Zur Lichttherapie und zu Präparaten sollten Sie sich allerdings ärztlich beraten lassen, insbesondere wegen der Wechselwirkung mit anderen Medikamenten.

## Das Solarium nutzen?

Das Solarium nutzen hilft eher nicht, weil die Rezeptoren für das Weiterleiten der Lichtimpulse an das Gehirn in den Augen sitzen und die müssen bekanntlich abgedeckt sein.

Das Bundesamt für Strahlenschutz und die Strahlenschutzkommission raten wegen der bestehenden Risiken generell davon ab, künstliche UV-Strahlung zu kosmetischen Zwecken, zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens oder zur Gesundheitsvorsorge einzusetzen. Lassen Sie sich von Ihrem Haus- oder Hautarzt beraten, ob die Nutzung von Solarien bei Ihnen sinnvoll ist. Achten Sie darauf, dass nur einwandfrei gewartete Geräte eingesetzt werden, Fachpersonal und Schutzbrillen vorhanden sind.

Die Benutzung von Sonnenstudios zur Bestrahlung der Haut mit künstlicher ultravioletter Strahlung darf Minderjährigen nicht gestattet werden.



### Vorsicht: Depression

- Gewichtsabnahme
- Appetitmangel
- Schlafstörungen
- Antriebslosigkeit
- Mut-/Hoffnungslosigkeit
- länger anhaltend
- ärztliche Beratung nutzen

### „Winterblues“

- vermehrter Appetit
- Heißhunger
- größeres Schlafbedürfnis
- Müdigkeit
- Stimmungstief
- vorübergehend



## Bewegen, bewegen, bewegen ...

### Licht, Luft, Sonne

Sich im Freien bewegen bietet viele Vorteile: Sie nehmen viel mehr Lichtimpulse auf als zu Hause, genießen die frische Luft und möglicherweise noch die letzten warmen Sonnenstrahlen und stärken so die Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger und herbstliche Verstimmungen. Sie tanken Wohlfühlkräfte für Körper, Geist und Seele.

Bewegung ist ein sehr gutes Ventil, um angestaute Spannungen, Frust, Ärger, Angst und Aggressionen abzubauen. Die Stresshormone werden so als Energie genutzt, bevor sie sich in Form von Beschwerden und Schmerzen bemerkbar machen.

Genießen Sie dann die bald einsetzende Entspannung. Zusätzlich werden durch sportliche Aktivitäten „Glückshormone“; sog. Endorphine, ausgeschüttet, die zu einem regelrechten Stimmungshoch führen können. Ein viel zitier-

tes Beispiel sind Marathonläufer(innen), die nach einer gewissen Distanz ihre Anstrengung vergessen, kaum mehr Schmerzen verspüren, sondern nur noch laufen, laufen, laufen ... nur beispielsweise, denn Sie müssen nicht gleich übertreiben.

Achten Sie auf passendes Schuhwerk (z. B. Lauf-, Jogging-, Trekking- oder Nordic Walking-Schuhe). Die Bekleidung sollte atmungsaktiv (die Feuchtigkeit wird nach außen transportiert), wärmeregulierend, winddicht und auch pflegeleicht sein. Handschuhe und Kopfbedeckung schützen vor Kälte. Dann gibt es kein schlechtes Wetter für Ihre sportlichen Aktivitäten.

### Nordic Walking

Warum wir Ihnen Nordic Walking besonders empfehlen? Nordic Walking „als Sport betriebenes Gehen mit Stöcken“ ist beliebt. Ob

Jung oder Alt, mit mehr oder weniger Kondition, bei Sonne, Wolken, Wind oder Regen – Nordic Walking passt immer und für alle. Es steigert die Ausdauer, kräftigt den ganzen Körper, fördert die Fettverbrennung und schult die Koordination. Nordic Walking eignet sich auch für Personen, die in der Geschwindigkeit eingeschränkt sind, zum Beispiel durch Übergewicht oder Gelenkbeschwerden.

Durch die Armbewegungen werden einerseits viel mehr Muskelgruppen, andererseits auch die Gelenke des Oberkörpers trainiert. So kräftigt Nordic Walking Bein-, Gesäß-, Rücken-, Schultergürtel-, Arm- und Atemmuskulatur und formt sie. Bei der Schultergürtel- und Becken-Gegenrotation wird durch den Stockeinsatz auch die Wirbelsäule gestärkt. Gelenknorpel und Bandscheiben werden besser mit (Gelenk-)Flüssigkeit bzw. Nährstoffen versorgt, die Knochen gestärkt. Nordic Walking wirkt sich besonders günstig aus bei Schulter-/Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden,



### *Nordic Walking*

- Aufrechter Körper
- Gehen mit schwingenden Armen („Langlauf ohne Ski und Schnee“)
- Stockspitze auf Höhe des hinteren Fußes einsetzen
- Beim Rückwärtsschwingen der Arme Druck über die Schlaufe auf den Stock
- Auf Schulter-Becken-Gegenrotation achten
- Abrollen über den ganzen Fuß
- Intensiver Arm-Stock-Einsatz ist wichtiger als das Tempo

Osteoporose und Gelenkabnutzung (Arthrose).

## Ausdauernd gesund

Durch körperliche Aktivitäten werden alle Organe des Körpers, auch die Muskeln, besser durchblutet. Sie werden optimal mit Sauerstoff und mit Nährstoffen versorgt, das Immunsystem wird gestärkt. Die Blutwerte (u. a. Blutzucker, Cholesterin) bessern sich. Auch das Herz – ein Muskel – kann trainiert werden. Ein ausdauertrainiertes Herz benötigt sowohl bei Belastung als auch in Ruhe weniger Schläge, um den Körper mit Blut zu versorgen.

Schließlich bedeutet Sport die Natur zu erleben, am besten in einer Gruppe, in Bewegung zu bleiben gegen Stress, Alltags- und Berufsprobleme. Ausgleich und Entspannung tun Ihrer Seele gut! Tipp: Wechseln Sie bei den Sportarten ab.

Durch ein regelmäßiges körperliches Training gelingt es Ihnen jung zu bleiben. Die Tatsache, dass Sie eine Belastung über längere Zeit aufrechterhalten können, also nicht so schnell ermüden, ist der Gradmesser für Ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Trainierte Menschen sehen nicht nur besser und gesünder aus als untrainierte, sie wirken auch vitaler.

## Joggen

Im Park, im Stadion, durch den Wald – allein, zu zweit oder in einer Gruppe – die Möglichkeiten zu joggen sind beinahe unbegrenzt! Laufen unterstützt in idealer Weise die körperliche Fitness. Starten Sie nicht gleich von Null auf Hundert, laufen Sie nicht zu schnell,





gewöhnen Sie Muskeln, Knochen und Kreislauf allmählich an die Belastung.

## Radfahren

Radfahren ist durch gleichförmige Bewegungsabläufe besonders gut für die Gelenke. Durch die sitzende Fortbewegung werden Rücken und Gelenke entlastet. Mit dem Fahrrad lassen sich weite Strecken in frischer Luft bei tollem Naturerlebnis zurücklegen. Ob auf der Ebene oder in den Bergen, ob schnell oder langsam, die Möglichkeiten, Ihre Fitness zu steigern, sind beinahe unbegrenzt.

## Walken

Walken heißt schnelles sportliches Gehen mit kräftigem Armeinsatz in verschiedenen Variationen. Es ist eine sanfte, aber dennoch äußerst effektive und gesundheitswirksame Sportart. Walking ist aber nicht Spazieren gehen, sondern aktives und besonders gelenkschonendes Training an der frischen Luft –

Ausdauersport für das ganze Leben und für jedes Alter. Wie beim Joggen kann Walken beinahe überall und jederzeit erfolgen.

## Wandern, Bergwandern

Ob in der Ebene oder auf die Berge, wie Walken ist Wandern eine gute Möglichkeit, sich auf schonende Weise „fit zu gehen“. Ein guter Einstieg in das Ausdauertraining!

Besonders wichtig ist – wie bei allen Laufsportarten – das richtige Schuhwerk. Passen Sie das Tempo der Belastungsfähigkeit an, gehen Sie aber zügig und flott.

## Gymnastik

Gymnastik wird in vielen Varianten, meist in der Gruppe, angeboten. Beispiele: Tanzen, Aerobic, Ski- und Fitnessgymnastik. Gemeint sind dabei Bewegungsübungen, die nacheinander eine Vielzahl verschiedener Muskelgruppen trainieren, häufig werden die Übungen mit Musik begleitet.

Durch Gymnastik werden vor allem Koordinationsvermögen, Beweglichkeit und die muskuläre Kraft verbessert.

## Jetzt ist Hallenbad-Saison

Im Wasser sind alle Menschen, auch schwergewichtige, viel leichter und deshalb gelingen Übungen auf schonende Art und Weise.

Durch den Wasserauftrieb lastet auf den Gelenken nur ein Bruchteil (rund 10 %) des Körpergewichts. Das ermöglicht vielen, die evtl. schon vorgeschädigte Gelenke haben, schonend und doch effektiv Sport zu treiben.

Durch den Widerstand und die im Vergleich zur Körpertemperatur niedrigere Wassertemperatur ist der Kalorienverbrauch bis zu 40 % höher als bei Übungen im Trockenen. Achten Sie aber bitte auf die Unterkühlungsgefahr.

Besonders rückenfreundlich sind Rücken- und Kraulschwimmen. Brustschwimmen kann mit einer Nacken- und Hohlkreuzbelastung verbunden sein. Beobachten Sie, ob Ihnen Brustschwimmen mehr Vor- oder Nachteile bringt.

Im nächstgelegenen Hallenbad ist sicher etwas für Sie im Angebot:

*„Aqua-Fitness“* ist das Ergebnis von gezielter Bewegung im Wasser.

*Aqua-Power:* Eine Konditionsgymnastik mit Hanteln, Poolnudeln und anderen Geräten bei Musik. Insbesondere Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit werden bei diesem intensiven Ganzkörperprogramm gelenkschonend trainiert.

*Aqua-Gym:* An speziellen Geräten wird wie in einem Fitnessstudio trainiert.

*Aqua-Jogging:* Laufen im tiefen Wasser (mit Auftriebgürtel), ein ideales Training für Herz und Kreislauf, schont Wirbelsäule und Gelenke.

*Aqua-Step:* Aquastepper, mit Saugnäpfen am Beckenboden befestigt, laden ein zum gelenkschonenden Training im Wasser.

*„Aqua-Cycling“:* Es verbindet das klassische Fahrrad-Ausdauertraining mit den positiven Eigenschaften des Wassers. Durch den variablen Widerstand der Räder sowie zusätzliche Übungen mit Rumpf und Armen lassen sich effektive Bewegungsabläufe für unterschiedlichste Bedürfnisse trainieren.

*Aquarobic:* Ausdauer und Koordination werden sanft aber bei hohem Energieverbrauch trainiert. Fettsige Rhythmen motivieren Schritt für Schritt. Viele genießen diese abwechslungsreiche Art des Wassersports mehr als das reine Schwimmen.

*Wasser-Bauch-Beine-Po-Training:* Gezielte Übungen mit und ohne Geräten formen die Muskeln und schärfen die Konturen. Der stetige Druck gegen die Haut soll auch bei Cellulitis („Orangenhaut“) helfen.

## Inlineskaten

Inlineskaten stärkt das Herz-Kreislauf-System, ist gut für Fitness und Figur und macht jede Menge Spaß. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, sollten Sie unbedingt einen Kurs belegen, der u. a. das richtige Bremsen lehrt.

Zum Skaten immer vollständige Schutzkleidung tragen (für Knie, Ellbogen, Handgelenke und Kopf).

## Skilanglauf

Langlaufen trainiert Herz und Kreislauf, schont Wirbelsäule und Gelenke. Langlaufen stellt eine besonders effektive Ausdauersportart dar, da sehr viele Muskelgruppen beteiligt sind. Nebenbei kann man beim Dahingleiten durch schöne Winterlandschaften hervorragend die Seele baumeln lassen und das Bewegen so richtig genießen. Geübte steigern im Winter das Wandern zum Schneeschuhwandern.

## Genügend Brennstoff

Beginnen Sie sportliche Aktivitäten mit einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt. Etwa eine halbe Stunde vor dem Sport einen viertel bis einen halben Liter Wasser pur oder mit Fruchtsaft gemischt trinken. Dauert die Sportausübung nicht länger als 45 bis 60 Minuten, kann der Schweißverlust nach dieser Zeit wieder ausgeglichen werden.

Bei längerer Dauer sollte zwischendurch – zum Beispiel in den Pausen – getrunken werden, um die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Koordination zu sichern. Geeignet sind kleinere Mengen (0,1 bis 0,2 l) Fruchtsäfte gemischt mit kohlenstoffarmen Mineralwasser. Der Kohlenhydratgehalt von Saftschorlen stabilisiert die Blutzuckerkonzentration.

Zwischendurch ggf. Bananen, Fruchtschnitten, Müsliriegel, Rosinenbrötchen usw. mit etwas Wasser kombiniert essen.



### *Selbst mischen*

Fruchtsaftschorle dem Bedarf anpassen. Vor dem Sport Verhältnis Saft zu Mineralwasser etwa 1:3, zum Durstlöschchen zwischendurch etwa 1:5 und nach dem Sport etwa 1:2 oder 1:1!

## Sportvereine, Fitnessclubs

Sportvereine, Fitnessclubs (möglichst zertifiziert) und Bildungseinrichtungen bieten gerade in der „kalten“ Jahreszeit vielfältige Bewegungs- und Entspannungsprogramme an. Schnuppern Sie doch mal rein! Sie treffen dort Gleichgesinnte und in einer fröhlichen Gruppe macht's bestimmt noch mehr Spaß!



### *Fitnessarmband – Smartwatch*

Diese Geräte erinnern Sie mit den persönlichen Werten daran,

- viel Licht zu tanken und
- sich (viel) mehr zu bewegen.



## Mögen Sie es so richtig heiß?

Sie gehen bereits regelmäßig in die Sauna? Dann schätzen Sie als Vorteile für Ihre Gesundheit ganz besonders die Abhärtung gegen Infekte, die Hautreinigung und Zellerneuerung, die Entspannung von Psyche und Muskulatur, die bessere Durchblutung insbesondere der Schleimhäute, das Herz-Kreislauf-Training usw. Ideal also für oder besser gegen die kalte Jahreszeit.

Sie waren noch nie in der Sauna, möchten sich aber persönlich von den vielen Vorteilen überzeugen? Wenn Sie zwei bis drei Stunden Zeit erübrigen können, gerade nicht hungrig sind oder viel gegessen haben, dann packen Sie schnell ein: ein großes Liegetuch, ein oder zwei Handtücher zum Abtrocknen, Badesandalen, Seife, Shampoo und einen Bademantel.

### In der Sauna

Duschen Sie gründlich vor dem ersten Saunagang, gut abtrocknen, denn trockene Haut schwitzt schneller. Ein warmes Fußbad fördert das Schwitzen zusätzlich. In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper, schwitzen Sie auf der mittleren oder oberen Bank, am besten liegend in einer Temperaturzone. Wenn Sie lieber sitzen, ziehen Sie die Beine nach Möglichkeit auf die Sitzbank hoch. 8 bis 15 Minuten reichen völlig aus, verlassen Sie sich aber auf Ihr Körpergefühl. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.

Die Abkühlphase beginnt an der frischen Luft, dies ist für Ihre Atemwege besonders wichtig. Bewegen Sie sich mit ruhigen Schritten, das ist auch für den Kreislauf gut. Danach mit kaltem Wasser abgießen, herzfern beginnen (Schlauch, Schwallbrause, Dusche); wenn Sie das Tauchbecken benutzen (Vorsicht bei Bluthochdruck), vorher den Schweiß abspülen. Nach dem kalten Wasser sollte sich ein etwa 40°C warmes, knöchelhohes Fußbad anschließen. Dadurch öffnen sich die Blutgefäße in der Haut rasch wieder und die noch leicht erhöhte Temperatur im Körper kann sich ausgleichen; danach erneut Kaltwasser zur Stärkung der Abwehrkräfte und Blutgefäße, anschließend Fußwärmebad. Wichtig ist das warme Fußbad auch nach dem letzten Saunagang, weil dadurch ein zu starkes Nachschwitzen vermieden wird.

Nach Abschluss des Saunabades Wasser oder Saftschorle trinken. Lippen und Haut pflegen (Lotion eher fett- als wasserhaltig).

Ein richtig dosiertes Saunabad sollte keine Anstrengung für den Körper bedeuten, trotzdem empfinden viele Menschen eine kleine Ruhepause als angenehm und entspannend (leicht bekleidet bzw. zugedeckt). Übrigens: Ein gesundheitsorientiertes Saunabad besteht aus drei Gängen, weitere vergrößern nachweislich nicht den gesundheitlichen Nutzen.

Es hat Ihnen nicht nur gut getan, sondern auch Spaß bereitet? Herzlich willkommen im Club der Saunafreunde!



# Urkraft des Lebens: Wasser

Durch bestimmte Reize – kalt oder warm (z. B. als Armbad) – kann Wasser in idealer Weise zur Krankheitsvorbeugung genutzt werden, das allgemeine Wohlbefinden stärken und die Selbstheilung aktivieren. SPA – sanus per aquam „Gesundheit durch Wasser“ – kannten und nutzten bereits die Römer.

Kalte Füße? Ob Matschwetter im Herbst oder Winter, ungeeignete Schuhe oder Durchblutungsstörungen – das haben viele bereits ausprobiert: Ein warmes oder ansteigendes Fußbad hilft rasch, sorgt für prima Durchblutung und ist ein bewährtes Hausmittel, einem drohenden Schnupfen vorzubeugen.

Wasserreize auf der Haut wirken auch auf darunter liegende Schichten und insbesondere über das Nervensystem auf andere Organe. So werden zum Beispiel die Hormonproduktion angeregt, das Immunsystem stimuliert, vegetatives Nervensystem, Herz-Kreislauf-Tätigkeit und Stoffwechsel belebt, die Schmerzempfindlichkeit reduziert und Stress abgebaut.

## So wirkt Wasser

Von (Ganz-/Teil-)Waschungen über (Teil-/Ganz-)Wechselbäder und verschiedenen Güssen reicht die Palette bei unterschiedlichen Temperaturen und Stärken, bei kürzerer oder längerer Dauer.

Kaltes Wasser wirkt fiebersenkend, entspannend und anregend, Schmerzen und Entzündungen lindernd, das Immunsystem aktivie-

rend sowie den Wärmehaushalt durch Muskelstoffwechsel steigernd (die zunächst bewirkte Gefäßverengung führt zu späterer Mehrdurchblutung).

Kalte Wickel entziehen Wärme, steigern den Stoffwechsel, sind schweißtreibend, wirken schmerzstillend, abschwellend und durchblutungsfördernd. Dieser Effekt kann durch Eis Anwendungen noch gesteigert werden. Wasser, Tau- oder Schneetreten fördert zum Beispiel den Rückfluss des Blutes in den Venen. In der Regel sollten nur gut durchblutete und warme Körperregionen mit kaltem Wasser behandelt werden.

Warmes Wasser kann die Durchblutung fördern, den Blutdruck senken und Schmerzen lindern.



*Oh wie reizvoll!*

Duschen Sie morgens zuerst ein bis zwei Minuten warm, dann für 10 bis 15 Sekunden auf „kalt“ stellen und das Ganze dreimal wiederholen.

Wechselwarme Wassergüsse wirken noch stärker, ein ansteigendes oder wechselwarmes Fußbad trainiert Ihre „Temperaturfühler“.

## Machen Bananen und Schokolade glücklich?

Eine vollwertige Ernährung soll sich neben regelmäßiger sportlicher Betätigung und ausreichend Entspannung (z. B. Schlaf) nicht nur auf das körperliche, sondern auch auf das psychisch-seelische Wohlbefinden positiv auswirken? Wie lässt sich die Wirkung auf unsere Stimmung erklären und wie sieht eine solche Ernährung konkret aus?

In unserem Gehirn gibt es viele Zellen, die zum Beispiel das bereits erwähnte Serotonin produzieren. Geben sie weniger von diesen Botenstoffen ins Blut ab, ist bekanntlich der Anteil von Melatonin erhöht: zu viel davon drückt die Stimmung, weniger erhöht sie. Außerdem wirken noch weitere Boten- bzw. Überträgerstoffe sowie gewisse Fettsäuren (z. B. Omega-3-Fettsäuren) und Vitamine auf unsere Stimmung.

Nach den wissenschaftlichen Empfehlungen ist eine gesunde und umweltschonende Ernährung zu mehr als drei Viertel pflanzlich und knapp ein Viertel tierisch. Pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, Getreide sowie Getreideprodukte (möglichst Vollkorn) und Kartoffeln liefern Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind die Basis einer gesunden Lebensmittelauswahl. Besonders reich an Vitamin C sind zum Beispiel Kiwis, Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, Tomaten und Petersilie.

Empfehlenswert sind wegen ihrer günstigen Wirkstoffe auch getrocknete Datteln, Feigen

sowie reife Bananen, die auch im Herbst und Winter reichlich angeboten werden. Täglich 2 Portionen (à 250 g) Milch und Milchprodukte und wöchentlich bis zu 300 g Fleisch- und Wurstwaren ergänzen den Speiseplan, letztere sind also nur als Beilagen gedacht und nicht umgekehrt! Auch in der kalten Jahreszeit sollten Sie viel trinken, mindestens eineinhalb Liter täglich.

Essen Sie weniger (rotes) Fleisch und Wurstwaren, gelegentlich Geflügel und bevorzugen Sie bei den pflanzlichen Ölen Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Auch Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl sind empfehlenswert. Wechseln Sie zwischen den einzelnen Ölsorten ab. Mit dieser sogenannten mediterranen Ernährung kommen Sie gut über den Winter.

Bananen wurden vorstehend schon empfohlen – aber macht Schokolade wirklich glücklich? Bitterschokolade ist einerseits eiweißarm und hat andererseits eine ähnlich günstige Wirkung wie Datteln, Bananen und Feigen. Ein Stück Bitterschokolade verstärkt darüber hinaus – allein wegen des genussvollen Geschmacks – die Wirkung auf Ihr Wohlbefinden.



### *Vollwertkost*

- Vitamine, Mineralstoffe
- Spurenelemente (z. B. Selen)
- bioaktive Substanzen (z. B. Flavonoide, Carotinoide)
- Ballaststoffe
- Omega-3-Fettsäuren



## Körper und Seele entspannen

Zu viel Stress schädigt nicht nur die Abwehrkräfte für die immens wichtige Immunabwehr, sondern wirkt sich auch negativ auf unser seelisches Wohlbefinden aus. Die körperlich-seelische Balance ist der Ausgleich zwischen Belastung und Anspannung hin zu Erholung und Entspannung. Dabei helfen Ihnen zwar Bücher mit ausführlichen Anleitungen, besser ist es allerdings, diese Methoden unter professioneller Anleitung, zum Beispiel in einem Kurs, zu erlernen bzw. einen speziellen Therapeuten aufzusuchen.

### Ihr persönliches Wohlfühlprogramm

Sich selbst etwas Gutes tun – ganz bewusst und auch mal öfter, gerade wenn Sie „angespannt“ sind.



#### Beispiele

- Hobbys (Spiele, basteln, malen)
- Kino-/Theaterbesuch
- singen, lesen, musizieren
- Rätsel lösen
- ein entspannendes Bad
- den Körper verwöhnen
- mit Freunden ausgehen
- einen Ausflug unternehmen
- spazieren gehen
- Schneeballschlacht, Schneemann bauen

### Die Advents- und Weihnachtszeit genießen

Mit dem Gedanken an ein schönes Weihnachtsfest wird der Stress beim Einkaufen, mit den Geschenken und den Anforderungen in Haushalt, Schule oder am Arbeitsplatz gleich viel erträglicher. Jedes Familienmitglied fiebert mit ganz eigenen Vorstellungen dem Weihnachtsfest entgegen.

Weihnachtszeit – Familienzeit? „Schön wär’s“ seufzt Mama „wieder einmal etwas gemeinsam unternehmen!“, das ist ihr sehnlichster Weihnachtswunsch! Ob das die Familie weiß? Absoluter Geheimtipp: Einen Gutschein von der Familie für einen ganz persönlichen Wunsch schenken – noch bis Anfang Januar einzulösen! Und die Kinder denken: Ob Papa mit uns spielt und einmal so richtig Zeit für uns hat?

Zuvor jagt noch ein Tag den anderen, die letzten Geschenke einkaufen, basteln oder verpacken, Christbaum schmücken, am Heiligen Abend die Kirche besuchen, danach gibt es Gutes zu Essen und viele, viele Geschenke. Läuft um 21 Uhr bereits – wieder einmal – der Fernseher?

Die Geschenke nehmen zumindest die Kleinen noch mehrere Tage in Beschlag, viele wollen möglichst lange schlafen, die Tochter besucht die Freundin, der Sohn seinen Freund, Mama kocht und Papa sitzt vor dem Computer ... keine Zeit, um etwas



gemeinsam zu unternehmen, und so verrinnt ein Tag nach dem anderen. Das war's wieder einmal. Schade!



### *Weihnachts-Wunschkarten-Spiel*

Beispiele für gemeinsame Aktivitäten:

- Zu Hause (Spiele, vorlesen, musizieren ...)
- Raus in die Natur ...
- Wir entdecken ...
- Besuch bei Verwandten, Bekannten ...

Jede(r) macht auf den Wunschkarten seine Vorschläge. Nach einer sicher spannenden Abstimmungsrunde kann die „Familienzeit“ starten.

### Visualisierung – Ihr Wunschfilm

Sie nutzen die Kraft Ihrer Gedanken. Legen oder setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie jetzt gerne wären. Das kann

ein Strand, eine Blumenwiese oder ein Waldrand sein. Rufen Sie nacheinander jedes Detail ab: Sie riechen das Meer, die Blumen oder den Duft des Waldbodens. Sie hören Meer, Gräser, Sträucher oder Bäume rauschen. Gedanklich legen Sie sich entspannt in den Sand, auf die Blumenwiese oder den Waldboden. Beginnen Sie langsam durch Ihren Körper zu „reisen“: von Ihren Füßen bis zum Kopf. Eines ist sicher: Happy End!

### Muskuläre Entspannung

Muskeln, die kurz angespannt und dann bewusst gelöst werden, sind anschließend viel entspannter als vor dieser Übung. Dabei wirkt die Kraft der Gedanken zusammen mit der körperlichen Übung insbesondere auf verspannte Muskeln. Diese Progressive Muskelentspannung (PME) kann auch Kopfschmerzen, nervöse Einschlafstörungen, Bluthochdruck und Angstzustände lindern.

Während der Anspannung wird das Blut aus den Blutgefäßen gedrückt, durch die Entspannung erweitern sich die Gefäße stärker,

dadurch kommt es zu einer besseren Durchblutung. Die muskuläre Entspannung können Sie beinahe überall durchführen. Sie spannen jeweils eine bestimmte Muskelgruppe für fünf bis acht Sekunden an, achten dabei auf die Empfindung der Anspannung, lassen dann wieder locker und machen sich anschließend 20 bis 30 Sekunden bewusst, wie sich die Muskelgruppe entspannt anfühlt. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und den Mund aus. So lernen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrzunehmen, um im Alltag gezielt Verspannungen durch Loslassen zu verhindern und abzubauen.

Dazu ein Beispiel: Die Kniekehlen beugen, die Füße nahe am Gesäß aufstellen, mit den Fußsohlen gegen den Boden drücken und die Spannung in der Oberschenkelmuskulatur fühlen. Danach entspannen. Die Beine wieder hinlegen, ausstrecken und entspannen.



Weitere Bereiche sind Hände (fest zur Faust machen) und Arme (im Ellbogengelenk anspannen), Gesicht, Hals/Nacken, Schultern/Rumpf und Beine.

## Autogenes Training

Bei den verschiedenen Übungen wird die Entspannung willentlich herbeigeführt. Durch bewusstes Konzentrieren auf den Körper bzw. einzelne Abschnitte soll ein Schwere- bzw. Wärmegefühl herbeigeführt werden. Dabei entspannen sich zum Beispiel Muskeln, erweitern sich Blutgefäße, dies führt zu besserer Durchblutung und letztlich zur Entspannung. Beispiel: „Ich bin ganz ruhig und entspannt. Mein linker Arm ist ganz warm und schwer.“

## Fernöstliche Methoden

Weil sich diese Methoden – ggf. abgewandelt – für Gesundheit und Wohlbefinden äußerst nützlich erwiesen haben, sind sie auch in Deutschland sehr gefragt. Beispiele:

*Yoga* bedeutet so viel wie „vereinen“, also im Einklang mit sich selbst und der „Umwelt“ zu sein. Konzentration (Meditation), Atmung und Bewegung werden dabei zu einer Einheit.

*Hatha-Yoga* ist mehr körperlich orientiert: Anspannen und Entspannen im rhythmischen Wechsel. Dabei bedeuten „Ha“ Sonne und Wärme und „tha“ Mond und Kälte.

*Qigong* Meditation und langsam fließende Bewegungen werden durch bewusstes Atmen unterstützt. Durch Dehn-, Streck- und Atemübungen (Ein- und Ausatmenrhythmus) mehr Lebensenergie (Qi) aufnehmen. Dies stärkt vor allem vernachlässigte Körperregionen, die im Alltag zu kurz kommen.

*Tai-Chi* Wieder spielt die Atmung eine wichtige Rolle, die Bewegungen verlaufen langsam, beinahe in Zeitlupe und erfassen den ganzen Körper. Tai-Chi bringt Atmung, Haltung und Bewegung in Einklang zueinander.



## Gewappnet gegen Erkältung, Grippe & Co.

Unsichtbar sind sie für uns, winzig klein und doch gibt es sie milliardenfach auf der ganzen Welt: Viren und Bakterien. Nur wenige sind für den Menschen nützlich, die meisten können krank machen. Wir würden öfter krank sein oder gar nicht überleben, wenn es sie nicht gäbe: die Abwehrkräfte unseres Immunsystems.

Zu den größten Abwehrorganen zählen die Haut und vor allem die Schleimhäute zum Beispiel in Nase, Rachen, Lunge aber auch im Darm. Dringen Krankheitserreger über die Atemluft ein, wird sofort diese Schutzpolizei aktiv und der Feind ist vernichtet – ohne dass wir davon etwas spüren. Warum bekommen trotzdem viele Menschen gerade im Herbst und Winter eine Erkältung, einen Schnupfen oder gar eine Grippe?

### Dem Reiz erlegen

Krankmachende Keime haben dann die größten Chancen, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Das kalte und feuchte Wetter spielt dabei eine wichtige Rolle: Nur in gut durchblutete Schleimhäute werden genügend Abwehrcellen transportiert, die die unerwünschten Gäste beseitigen. So können zum Beispiel kalte oder nasse Füße einen Reiz auslösen, der zu einer verminderten Durchblutung der Atemschleimhaut führt. Weitere Ursachen können sein: Wir halten uns zunehmend weniger in der frischen Luft auf, überheizte Räume und trockene Luft machen die Schleimhäute anfälliger, Rauchen und Luftschadstoffe schwächen das Immunsystem ebenso wie Stress und Hektik.

„Haaatschiii!!!“ – mit winzigen Tröpfchen schwirren die Erreger umher und werden eingeatmet oder sie gelangen über die Hände an

Mund, Nase oder Augen – und schon hat Sie die Erkältung fest im Griff. Mundschutz tragen, Menschenansammlungen meiden, öfter die Hände waschen? Das hilft, wenn auch nur begrenzt. Machen Sie es wie viele Menschen, die selbst feuchte Dauerwinter ohne schwere Erkältung überstehen: Stärken Sie doch Ihr Immunsystem! Da hilft in erster Linie, sich viel in frischer Luft zu bewegen. Ihr Organismus lernt, mit Temperaturschwankungen besser umzugehen und stärkt so die körpereigene Abwehr.

## Impfungen schützen

Was landläufig mit „Grippe“ bezeichnet wird, ist Gott sei Dank meist nur eine Erkältung. Dagegen gibt es leider noch keine Impfung und kaum wirksame Medikamente.

Mit ihr ist nicht zu spaßen: der Virusgrippe (Influenza), die weltweit häufigste Infektionskrankheit. Sie kann eine Reihe schwerer Komplikationen zur Folge haben wie zum Beispiel Erkrankungen der Lunge sowie Hirn- oder Herzmuskelentzündungen. Influenza-Viren werden jedes Jahr von neuem aktiv und zwar in veränderter Form. Auf eine Grippe weisen im Gegensatz zu einer Erkältung der plötzliche Erkrankungsbeginn mit Fieber, trockenem Reizhusten sowie Muskel- und/oder Kopfschmerzen hin. Weitere Merkmale sind allgemeine Schwäche, Schweißausbrüche und Halsschmerzen. Eine Erkältung beginnt meist allmählich mit Frösteln, Abgeschlagenheit, mit Schnupfen, Husten und Halsweh.

Pneumokokken sind die häufigsten bakteriellen Erreger von Mittelohr-, Nasennebenhöhlen- oder Lungenentzündung (u. a. hohes Fie-

ber, Schüttelfrost, trockener Reizhusten, stechende Schmerzen im Brustkorbbereich). Neben den Meningokokken sind Pneumokokken die häufigsten Erreger von Hirnhautentzündung. Bei Verdacht auf eine Virusgrippe oder eine Pneumokokkeninfektion sollten Sie eine ärztliche Behandlung nutzen.

Das Coronavirus SARS-CoV-2 (Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom) wird hauptsächlich durch Einatmen virushaltiger Flüssigkeitspartikel von Mensch zu Mensch übertragen. RS-Viren sind häufige Erreger akuter Atemwegserkrankungen. Sie werden direkt über Tröpfchen oder indirekt über verunreinigte Gegenstände übertragen.



### *Schutzimpfungen*

Gegen Grippe und Corona (COVID-19) jährliche Schutzimpfung:

- alle Personen über 60 Jahre
- bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge einer Grundkrankheit
- auch bei beruflicher Gefährdung und alle Schwangeren

Tipp: Eine Impfung gegen Herpes zoster (Gürtelrose) und Pneumokokken ist einmalig für Personen ab 60 Jahren vorgesehen (Herpes zoster bei gesundheitlicher Gefährdung ab 50 Jahren).

Gegen RS-Viren ist die einmalige Impfung ab dem Alter von 75 Jahren (ab 60 Jahren bei schweren Grunderkrankungen) vorzugsweise zu Herbstbeginn vorgesehen.



## Heilkräuter helfen

Gerade im Herbst und Winter mit den kleineren oder größeren Wehwehchen ist sie wieder aktuell: Die Tasse heißer Tee – vorbeugend, wohltuend und lindernd.

Die Wirkung der Heilkräuter ist stets individuell und vielfach traditionell im Rahmen der Volksheilkunde überliefert. So wird die Heilkraft vermutet, über lange Zeit erfahrungsmedizinisch beobachtet oder sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Wegen ihrer arzneilichen Wirkung sollten jedoch Heilpflanzen und -kräuter nicht wahllos und grundsätzlich nicht für längere Zeit ununterbrochen angewandt werden.

Insbesondere bei Heilkräutern aus der Apotheke wird vielfach über Zusammensetzung, die Anwendung und evtl. Nebenwirkungen informiert.

### Omas bewährte Hausmittel

Bei fiebrigen Erkältungskrankheiten helfen Linden- und Holunderblüten, sie wirken

schweißtreibend und fiebersenkend. Empfehlenswert ist auch Weidenrinde. Bei trockenem Reizhusten haben sich Spitzwegerichkraut, Isländisch Moos, Eibischwurzel und Thymian bewährt. Zum Gurgeln eignet sich ein lauwarmer Aufguss aus Kamillenblüten, Salbei, Ringelblume, Thymian oder Eibischwurzel.

Schlaffördernd wirken zum Beispiel Baldrianwurzel, Johanniskraut, Passionsblume, Hopfen und Melissenkraut. Zu den Heilkräutern, von denen vermutet wird, dass sie die Abwehr unterstützen, zählen Roter Sonnenhut, Taigawurzel und Ginseng.

Zum Inhalieren eignen sich ätherische Öle aus Heilpflanzen wie Anis, Fenchel, Eukalyptus, Pfefferminz, Salbei und Thymian.

Eine Nasendusche mit salzhaltigem Wasser pflegt die Nasenschleimhaut, spült Krankheitserreger weg und hilft bei verstopfter Nase.

## Die Haut pflegen

Raue Hände, spröde Nägel und Lippen, trockene Haut – mit den kühleren Temperaturen sind dies Begleiterscheinungen von Herbst und Winter. Das muss nicht sein.

Wind, Kälte und trockene Luft draußen, drinnen oft überheizte Räume mit trockener Wärme – beides strapaziert die Haut und entzieht ihr Feuchtigkeit. Weil die Blutzufuhr auf Sparflamme läuft, bekommt die Haut zu wenig von Sauerstoff und Nährstoffen. Zunächst gilt: Auch im Winter auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, Wasser und vor allem Kräutertees sorgen für den nötigen Nachschub. Eine vollwertige Kost mit viel Gemüse und Obst liefert die Fitmacher (Vitamine und Mineralstoffe) für Ihre Haut.

Regelmäßiges Eincremen pflegt Ihre Hände und Nägel, Handschuhe schützen vor übermäßiger Kälteeinwirkung. Die Lippen besitzen keinen eigenen Kälte- und Sonnenschutz, deshalb Lippenbalsam und Pflegestifte verwenden, die es auch mit Lichtschutz für die Wintersonne gibt.

Sie sollten nicht öfter als einmal täglich kurz duschen und maximal ein- bis zweimal wöchentlich bei 30 bis 35°C baden, evtl. Badeöl oder Kräuterextrakte zusetzen. Nach dem Baden oder Duschen den ganzen Körper eincremen. Wenn Sie im Sommer eine Lotion/ Creme gut vertragen haben, so muss diese nicht auch im Winter geeignet sein. Einfach ausprobieren!

Auch Ihre Haut passt sich – entsprechend geschützt – den Witterungsverhältnissen an, sie kann also trainiert werden. Wieder ein Grund mehr, sich öfter im Freien aufzuhalten und schon frühzeitig im Herbst Ihre Haut mit den sich ändernden Witterungsverhältnissen vertraut machen.

### Auch im Winter: Sonnenschutz!

Sie verreisen in südliche Länder? In „reiner“ Umgebung, zum Beispiel auf einer Insel, wirken Sonnenstrahlen umso intensiver. Die „Höhen“-Sonne im Gebirge ist ebenfalls härter und intensiver als die Sonne im Flachland: etwa um 20 % je 1.000 m nimmt sie an Stärke zu! Eis und Schnee reflektieren noch mehr als Wasser und Sand!



#### *Haut und Augen gut geschützt*

- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor verwenden.
- Intensive Bestrahlungen der Haut sollen etwa 50 pro Jahr nicht überschreiten. Hautrötungen stets vermeiden.
- Gerade im Frühjahr treffen Sonnenstrahlen auf eine empfindliche Haut.
- Nie ungeschützt direkt in die Sonne blicken.
- Eine Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen.



# energie·BKK

24/7 Servicehotlines

Kundenservice  
0511 911 10 911

Arbeitgeberservice  
0511 911 10 970

Lob & Kritik  
0511 911 10 988

Postanschrift

energie-BKK · 30134 Hannover

Online-Servicecenter

[osc.energie-bkk.de](https://osc.energie-bkk.de)

Internet

[www.energie-bkk.de](https://www.energie-bkk.de)

[info@energie-bkk.de](mailto:info@energie-bkk.de)

