

Im Focus



Gesundheit + Vitalität



UnserTIPPS

So werden Sie immun gegen die Kälte.

Kalte Füße, rote Nase und Gänsehaut sind im Winter normal. Denn wenn es draußen bitterkalt ist, wird so manchen die Kälte sogar schmerzen.

Wolle, Wechseldusche und Wärmflasche schützen die Kälte

Die wichtigste Regel gegen das Frieren: Von außen und von innen wärmen.

Dazu gehören natürlich warme Schuhe und die richtige Kleidung. Diese sollte am besten aus Naturmaterialien bestehen.

Wer etwa beim Entspannen auf dem Sofa oder abends beim Schlafengehen friert, kann sich mit einer Wärmflasche, einem Lammfell oder einem Körnerkissen behelfen.

Für den Kälteschutz sind außerdem Wechselduschen, Saunabesuche und Massagen mit Bürsten empfehlenswert, denn sie fördern die Durchblutung.

Einheizen mit Chili und Zimt

Beim Kampf gegen die Kälte kommt es aber auch auf das Wärmen von Innen an.

Hier kommt es besonders auf die richtige Ernährung an.

Um den niedrigen Temperaturen zu trotzen, sollten Sie warme Speisen wie Suppen,

Aufläufe oder Eintöpfe essen und diese mit Chili, Ingwer, oder Zimt würzen.

Scharfe Gewürze regen die Durchblutung an, und der Körper heizt von Innen auf.

Und auch Entspannungsübungen machen gegen Frost immun: Sie lockern die Muskeln, dadurch kann das Blut besser zirkulieren und man friert weniger.



Scannen Sie mit der QR-Code-App
Ihres Handys den hier abgebildeten
Code und erfahren Sie mehr!