

# Trockene Haut im Winter - wenn die Haut juckt und spannt

Bibbernde Kälte und eisiger Wind – der Winter führt so manches Mal zum Zähne klappern. Ein Spaziergang an der frischen Luft kostet da für viele große Überwindung. Am liebsten verkriecht man sich dann doch unter die Kuscheldecke in den eigenen vier Wänden und dreht beherzt den Knopf an der Heizung. Kalte Temperaturen draußen und warme Heizungsluft drinnen – für unsere Haut ist der Winter oft eine reine Tortur. Die Haut juckt, spannt und wird rissig.

Denn: „Bei kalten Temperaturen geht die Talgdrüsenproduktion zurück und die Haut ist eher geneigt auszutrocknen. Die Folge ist meist ein lästiger Juckreiz“, weiß Dr. Dorothee Dill, Direktorin der Hautklinik am Klinikum Lüdenschied. Die Haut ist nicht nur das größte Organ des Menschen, sie dient auch als Schutzmantel für den Organismus. Grund genug der Haut vor allem im Winter die entsprechende Aufmerksamkeit zu schenken. Von den frostigen Nebenwirkungen des Winters sind besonders häufig Senioren betroffen. Aber auch Menschen, die beispielsweise aus beruflichen Gründen oft mit Feuchtigkeit in Kontakt kommen oder jene mit einer genetischen Veranlagung oder Vorerkrankungen wie beispielsweise Neurodermitis-Patienten. Deshalb sollte man besonders in der kalten Jahreszeit auf eine gute Hautpflege achten.



## Hautklinik

**Dr. Dorothee Dill**  
Klinikdirektorin

Im Zentrum der Hautklinik am Klinikum Lüdenschied steht die stationäre und ambulante Versorgung von Patienten auf dem Gebiet der Dermatologie, Venerologie und Allergologie.

Mit der Diagnose und Therapie von entzündlichen und / oder erregerbedingten Hautkrankheiten wie Neurodermitis, der Behandlung von Schuppenflechte, Bindegewebserkrankungen, blasenbildenden Hautkrankheiten, Gefäßentzündungen sowie Hauttumore und Tumorchirurgie der Haut gehört die Hautklinik zu den großen regionalen Kliniken in Nordrhein-Westfalen.

Zu den Schwerpunkten der Klinik zählen unter anderem die Allergologie, die Angiologie, die Behandlung von Hauttumoren, die Proktologie und die Ästhetische Dermatologie. Mit der computergestützten Analyse von Muttermalen, dem Einsatz von Lasertherapie zur Entfernung von Hautveränderungen, die Therapie von Schuppenflechte mit modernen biologischen Wirkstoffen sowie die Behandlung von Hautnebenwirkungen moderner Krebstherapien kann das erfahrene Ärzteteam seinen Patienten ein besonders umfangreiches Therapieangebot anbieten.



„Ich rate Betroffenen immer zu einer dem individuellen Hauttyp angepassten feuchtigkeit- und fetthaltigen Hautpflege mit Salben oder Cremes. Ein- bis zweimal täglich sollte man die trockene Haut eincremen. Für die Mehrheit der Menschen sind schon einfache Drogerieartikel völlig ausreichend“, erklärt Dr. Dorothee Dill.

Wer unter besonders starkem Juckreiz leidet, kann die Basispflege auch mit Pflegeprodukten kombinieren, die juckreizlindernde Wirkstoffe beinhalten wie zum Beispiel Thesit oder Polidocanol. Trotzdem gibt es nicht das eine Allheilmittel, „jeder muss für sich die perfekte Pflegeroutine herausfinden und entwickeln“, weiß die erfahrene Hautexpertin. Wer sich unsicher fühlt, findet in einer Apotheke gute Beratung.

Liegen ohnehin Hautkrankheiten vor, sollte man nicht scheuen den Hautarzt aufzusuchen. Trotzdem gibt es viele kleine praktische und wenig aufwendige Hilfen, die für trockene Haut wahre Wunder wirken können. Neben einer klassischen Anwendung mit einer Basispflege rät die Expertin zu rückfettenden Ölbädern. Hierbei gilt: die Badezusätze sollten keine Erdnussbestandteile enthalten, da sie allergisierend wirken können. Entscheidend ist außerdem das Tragen geeigneter Kleidung. Wer unter einer trockenen Haut leidet, sollte vor allem zu Textilien aus Baumwolle, Seide oder Leinen greifen, denn die lindern den Juckreiz. Generell gilt: wärmende Kleidung ist das A und O. Der Griff zum Schal, zur Mütze oder den Handschuhen zahlt sich im Winter aus. So kann man ganz einfach den Tücken der kalten Jahreszeit trotzen.

### Impressum

Herausgeber:  
Märkische Kliniken GmbH,  
Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenschied  
Abteilung Öffentlichkeitsarbeit, Tel.: 02351 46-2517  
V.i.S.d.P.: Corinna Schleifenbaum, Leitung Öffentlichkeitsarbeit

Redaktion:  
Nicole Lüling, Corinna Schleifenbaum  
Layout: Hella Mauritz  
Fotos: Märkische Kliniken und www.istock.com

# Gesund Sonderseiten

## Gesund durch den Winter

**Schüttelfrost und rote Nase  
Wintermonate sind Grippemonate**

**Trübes Wetter, trübe Stimmung  
Winterdepressionen**

**Behandlungsmöglichkeiten bei Handgelenksbrüchen  
Achtung: Rutschgefahr**

**Ein starkes Immunsystem dank gesunder Ernährung  
Du bist was Du isst!**

**Trockene Haut im Winter  
Wenn die Haut juckt und spannt**

 **Märkische  
Kliniken**

**Klinikum Lüdenschied  
Marienhospital Letmathe  
Stadtklinik Werdohl**

Schüttelfrost  
und rote Nase

# Wintermonate sind Grippemonate

Klinik für Pneumologie, Internistische Intensiv-  
medizin, Infektiologie und Schlafmedizin



**Priv.-Doz. Dr. Karl-Josef Franke**  
Klinikdirektor

In der Klinik für Pneumologie, Internistische Intensivmedizin, Infektiologie und Schlafmedizin am Klinikum Lüdenscheid werden Menschen mit Erkrankungen der Atmungsorgane, schwerwiegenden Infektionen und Schlafstörungen behandelt. Dafür steht dem erfahrenen Ärzteteam ein umfangreiches diagnostisches Spektrum zur Verfügung. Zu den Schwerpunkten gehören unter anderem die Internistische Intensivmedizin, das Weaningzentrum, die Onkologie sowie die Infektiologie und Schlafmedizin.

Die Lungen- und Bronchialheilkunde bildet selbstverständlich einen zentralen Schwerpunkt und umfasst alle Erkrankungen der Atmungsorgane. Darunter die Tumore der Bronchien, der Lunge, des Rippenfells und Mediastinums, Infektionen wie beispielsweise Lungenentzündungen oder Tuberkulose, Erkrankungen der Atemwege wie die chronische oder obstruktive Bronchitis und Asthma, Erkrankungen des Lungengerüsts sowie diverse Pleuraerkrankungen.

Die Klinik für Pneumologie, Internistische Intensivmedizin, Infektiologie und Schlafmedizin trägt als 19. Klinik in Deutschland den durch die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) offiziell anerkannten und zertifizierten Titel „Weaningzentrum der DGP“ und ist damit eines der führenden Zentren für Beatmungsentwöhnung in Deutschland.

Schnupfnasen und Halskratzen – die kalte Jahreszeit ist bekanntlich Erkältungszeit. Die wichtigsten Accessoires sind deshalb Taschentücher, Halsbonbons und warme Kleidung. Doch leider bleibt es nicht immer nur bei einfachen Erkältungssymptomen. Manchmal schlagen die kalten Wintermonate auch mit einer „echten“ Grippe, der so genannten Influenza-Grippe, zu. Erst Anfang Januar meldete das Robert-Koch-Institut mit mehr als 15.000 Erkrankungsfällen den bisher höchsten Wert der diesjährigen Grippewelle. Doch warum suchen sich die Influenza-Viren gerade den Winter aus, um Menschen zu infizieren?

„Die Influenza-Viren werden in kleinen Tröpfchen abgehustet und trocknen sehr schnell bei geringer Luftfeuchtigkeit. Das Virus liebt kalte Temperaturen und Trockenheit. So schwebt es sehr lange in der Luft und überlebt eine ganz Weile auf Oberflächen“, weiß PD Dr. Karl-Josef Franke, Direktor der Klinik für Pneumologie am Klinikum Lüdenscheid. Die Wahrscheinlichkeit das Virus einzuatmen oder indirekt über die Hände aufzunehmen ist also ziemlich hoch. Die kleinen Partikel gelangen über die Schleimhäute an den Augen, der Nase oder dem Mund in den Körper. Da hilft meist nur eins: Hände waschen, Hände waschen und nochmals Hände waschen. Natürlich spielt auch das körpereigene Immunsystem eine große Rolle um den Körper vor den tückischen Viren zu schützen.

Es gilt also das Abwehrsystem zu stärken, beispielsweise mit gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft. „Besonders ältere Menschen und jene mit chronischen Erkrankungen haben eine höhere Gefahr an einer Infektion zu erkranken“, betont der Lungenexperte Dr. Franke.

Deshalb sei eine Gripeschutzimpfung besonders sinnvoll für Menschen, die älter als 65 Jahre sind, ohnehin unter chronischen Herz- und Lungenerkrankungen leiden oder im Gesundheitswesen arbeiten. Doch worin unterscheidet sich eigentlich eine „echte“ Grippe von einer Erkältung? „Oft bleibt eine Influenza-Grippe völlig unbemerkt und verschwindet bei normalem Verlauf und einem intakten Immunsystem nach einigen Tagen wieder. Nur der Krankheitsverlauf einer Grippe ist meist schwerer und mit Fieber verbunden“, weiß Dr. Franke. Einen Arzt müsse man dann in der Regel nicht aufsuchen. Mit etwas Bettruhe, ausreichender Flüssigkeitsaufnahme und fiebersenkenden Arzneimitteln sowie Medikamenten zur Symptomlinderung bewältigt das körpereigene Immunsystem die Viren selbständig. Bei Schwangeren oder Menschen mit einer Diabeteserkrankung, chronischen Herz- oder Lungenerkrankungen wie Asthma oder beispielsweise einer chronischen Bronchitis besteht allerdings die Gefahr eines schwergeradigen Verlaufs und auftretender Komplikationen. Hierzu zählt zum Beispiel eine Lungenentzündung durch das Influenza-Virus, die so genannte Influenza-Pneumonie. „Das ohnehin durch die Influenzaviren geschwächte Immunsystem ist aber auch anfälliger für bakterielle Infektionen.“

So kann zur Lungenentzündung durch das Grippe-Virus beispielsweise noch eine Lungenentzündung durch Bakterien dazu kommen. Wir reden dann von einer Super-Infektion und man sollte unbedingt einen Arzt oder sogar unmittelbar das Krankenhaus aufsuchen“, rät Dr. Karl-Josef Franke. Aber auch wenn die Symptome nicht abklingen und sogar schlimmer werden, ist ein Arztbesuch unbedingt ratsam. Bleibt nur eins, auf den Frühling und die wärmeren Temperaturen zu hoffen.

Trübes Wetter,  
trübe Stimmung

# Winter- depressionen

**Was ist eine Winterdepression und warum heißt sie eigentlich „Winter“-depression? Winterdepressionen oder saisonal gebundene Depressionen (engl. Seasonal affective disorder, SAD) sind affektive Erkrankungen, sprich Erkrankungen der Stimmung.**

Eine Winterdepression steht deshalb in Verbindung mit der saisonalbedingt verminderten Sonneneinstrahlung im Winter. Schwankungen der Stimmung kennt jeder! Die meisten Menschen fühlen sich besser, wenn die Sonne scheint und der Himmel blau ist. Schlechter fühlt man sich hingegen, wenn es tagelang aus grauen Wolken regnet. Das ist an sich auch erstmal völlig normal.

Bei Depressionen gehen diese Schwankungen der Stimmung aber über das normale Maß hinaus. Die Schwankungen oder Verstimmungen können dann länger anhalten und die Bewältigung des Alltags erheblich beeinträchtigen.

## **Was sind mögliche Ursachen für eine auftretende Winterdepression?**

Ein wesentlicher Auslöser der Winterdepression ist, wie gerade schon erwähnt, die verminderte Sonneneinstrahlung im Winter. Zu den dahinterliegenden Mechanismen im Gehirn gibt es unterschiedliche Theorien. So macht man beispielsweise eine Fehlsteuerung von Serotonin, unser sogenanntes Wohlfühlhormon, oder Melatonin, das Schlafhormon, welches unseren Tag-Nacht-Rhythmus steuert, für eine Winterdepression verantwortlich. Denn die Ausschüttung dieser Hormone wird maßgeblich durch das Sonnenlicht reguliert. Über das Licht werden aber auch noch andere tageszeitliche Rhythmen unserer inneren Uhr gesteuert, die bei Winterdepressionen sozusagen aus dem Takt geraten können. Darüber hinaus werden genetische und andere Ursachen diskutiert.

## **Wer ist besonders anfällig oder gefährdet an einer Winterdepression zu erkranken?**

Besonders gefährdet sind Menschen in Gegenden, in denen die Sonne im Winter nur selten und kurz scheint. In mediterranen Gegenden sind Winterdepressionen kaum bekannt. In skandinavischen Ländern treten sie dahingegen häufiger auf. Frauen sind wie bei fast allen emotionalen Erkrankungen häufiger als Männer betroffen. Außerdem gibt es eine gewisse genetische Verletzlichkeit. Wenn Winterdepressionen bereits in der Familie vorkommen, besteht auch für andere Familienmitglieder ein erhöhtes Risiko an einer Winterdepression zu erkranken.

## **Was sind erste Anzeichen und woran können Betroffene erkennen, dass Sie unter einer Winterdepression leiden?**

Das klinische Leitsymptom der Winterdepression ist die niedergedrückte Stimmung in der dunkleren Jahreszeit. Weitere typische Symptome der Winterdepression sind Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Interesselosigkeit, häufiger Heißhunger auf Kohlenhydrate (Süßigkeiten) und damit verbunden oft eine Gewichtszunahme („Winterspeck“) sowie ein verstärktes Schlafbedürfnis. Die Symptome entwickeln sich oft nach und nach und werden deshalb zu Beginn zunächst nicht ernstgenommen. Nimmt die Intensität der genannten Symptome jedoch zu und hält die Symptomatik länger an, sollte man unbedingt daran denken, dass es sich um eine Depression handeln kann oder sich daraus eine Depression entwickeln könnte.

## **Sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?**

### **Wenn ja, zu welchem Zeitpunkt?**

Professionelle Hilfe sollte man bei stärkeren Ausprägungen der Winterdepression unbedingt in Anspruch nehmen. Besonders dann, wenn man merkt, dass die Verstimmung über einen längeren Zeitraum andauert, man seinen Alltag nicht mehr meistern kann oder wegen der depressiven Stimmung vielleicht sogar Selbstmordgedanken entwickelt. Die Untersuchung durch einen Experten, in der Regel einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist auch deswegen anzuraten, da sich hinter jeder Depression auch andere, meist behandelbare Ursachen verbergen können. Darunter beispielsweise hormonelle Störungen wie Schilddrüsenfunktionsstörungen sowie bestimmte Mangelerkrankungen wie das Fehlen von Vitaminen oder Eisen. Manchmal sind es aber auch gravierendere Erkrankungen wie Tumore, die ebenfalls Auslöser für eine Depression darstellen können. Stellt man sich zur Untersuchung bei einem Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie vor, kann man zum einen eine Therapie für die Depression erhalten und zum anderen werden von dem Arzt andere Ursachen für die Depression ausgeschlossen.

## **Welche Möglichkeiten der Therapie gibt es? Wie kann ein Betroffener behandelt werden?**

Winterdepressionen können mit einer Lichttherapie (30 Minuten am Tag) in der Regel gut behandelt werden. Manchmal hilft auch schon einfach ein regelmäßiger Spaziergang an der frischen Luft. Ganz generell beugen körperliche Aktivitäten Depressionen vor und wirken sogar antidepressiv. Bei schweren Ausprägungen einer Depression kann auch eine zusätzliche medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung hilfreich sein.

## **Wie ist die Prognose, dass man eine Winterdepression überwindet?**

Die Prognose von Winterdepressionen ist in der Regel sehr gut. Leichtere Phasen der Niedergedrücktheit verschwinden sogar oft spontan ohne spezielle Therapie. Meist im Frühjahr, wenn die Tage wieder länger werden.

## Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie



**Dr. Ronald Bottlender**  
Klinikdirektor

Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Lüdenscheid verfügt über fünf allgemeinpsychiatrische Stationen, eine allgemeinpsychiatrische Tagesklinik, eine Tagesklinik für Patienten ab dem 60. Lebensjahr sowie eine Institutsambulanz mit verschiedenen Spezialambulanzen.

Durch die enge Kooperation mit niedergelassenen Fachärzten und die psychiatrische Mitbetreuung durch beispielsweise Suchteinrichtungen, therapeutisches Wohnen oder Seniorenheime kann die Klinik eine hohe Vernetzung und somit eine optimale, auf die Bedürfnisse der Patienten zugeschnittene, Behandlung sicherstellen.

Der multimodale Behandlungsansatz beinhaltet moderne psychopharmakologische, psychotherapeutische, pflegerische und soziotherapeutische Methoden.

Zu den Schwerpunkten dieser Klinik zählen die Behandlung von depressiven Erkrankungen, Schizophrenie, Angststörungen, Trauma, Suchterkrankungen und Demenz.

## **Wie kann man vorbeugend tätig werden?**

Eine allgemein gesunde Lebensführung wie eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus, soziale Kontakte und ein achtsamer Umgang mit Stress und Belastungen sind prinzipiell schon sehr hilfreich. Bei einer genetischen Veranlagung zur Winterdepression kann man in der dunkleren Jahreszeit zusätzlich prophylaktisch möglichst viel Zeit draußen im Tageslicht verbringen und sich zum Beispiel morgens eine halbe Stunde vor eine Lichttherapielampe setzen.

Solche Lichttherapielampen sind freiverkäuflich und können relativ günstig erworben werden. Bei stärkeren Formen der Winterdepression sollte man vor einer „Selbsttherapie“ aber unbedingt einen Facharzt aufsuchen.

## **Wie hoch ist die Zahl der Erkrankten in Deutschland, die an einer Winterdepression leiden?**

Die Zahlen dazu schwanken. Etwa fünf bis zehn Prozent der Allgemeinbevölkerung geben an, unter Stimmungseinbrüchen im Winter zu leiden. Schwere Winterdepressionen sind aber seltener.

## **Ist die Zahl der Erkrankten zunehmend?**

Die Zahl psychischer Erkrankungen scheint insgesamt zunehmend zu sein, wobei auch die Hemmschwelle, Hilfe wegen psychischer Probleme zu suchen, in den letzten Jahren gesunken ist. Somit gibt es heutzutage auch mehr Menschen, die offen über ihre psychischen Probleme sprechen. Das gilt insbesondere für Depressionen oder auch Burnout-Syndrome. Eine spezielle Zunahme von Winterdepressionen ist nicht bekannt, obwohl Betroffene aus den zuvor genannten Gründen eher darüber sprechen und Hilfe suchen.

## Behandlungsmöglichkeiten bei Handgelenksbrüchen

# Achtung: Rutschgefahr!



Wenn es im Winter regnet, schneit und dabei das Thermometer regelmäßig unter null Grad Celsius wandert, sind das die besten Voraussetzungen für vereiste Straßen, Gehwege oder Treppenstufen. Das Tückische: nicht immer geben sich Eisflächen als Gefahrenzonen zu erkennen. Beispielsweise, wenn sie sich unter einer weißen Schneedecke verstecken. Meist marschiert man völlig nichtsahnend los oder aber „schaut mal kurz, ob es glatt ist“ – fatal, denn in sekunden-schnelle verlieren die Sohlen ihren Halt, das Gleichgewicht gerät außer Kontrolle und man stürzt zu Boden. Reflexartig versucht man sich mit den Handflächen abzufangen um den Körper zu schützen. Der Leidtragende ist dann das Handgelenk, welches der Wucht des Aufpralls gar nicht gewachsen ist.

Nicht umsonst gehören Handgelenksbrüche zu den häufigsten Knochenbrüchen: „Wir operieren in unserer Klinik jährlich rund 200 Patienten mit einer solchen Diagnose“, weiß Dr. Michael Klein, Direktor der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie am Klinikum Lüdenscheid. Ein starker stechender Schmerz, eine Fehlstellung des Handgelenks, eine eingeschränkte Bewegung und eine sofortige Anschwellung sind erste Symptome und deuten auf einen Bruch hin.

Als Erste-Hilfe-Maßnahme sollte man das Handgelenk zunächst kühlen, mit einem festen, flachen Gegenstand ruhig stellen und dann so schnell wie möglich einen Arzt aufsuchen. Durch eine Röntgenuntersuchung kann die Schwere des Bruches dann festgestellt werden, die über weitere Behandlungsmöglichkeiten entscheidet. Diese ist abhängig von der Bruchart und dem Zustand der Knochen. „Bei Erwachsenen kommt man in 90 Prozent der Fälle nicht um einen operativen Eingriff herum. Kinder im Gegenzug kann man häufig auch nicht-operativ behandeln, aber auch das ist abhängig von der Art des Bruches“, erklärt der erfahrene Orthopäde und Unfallchirurg Dr. Michael Klein. So kann ein einfacher Handgelenksbruch ohne eine Verschiebung der Knochen mit einem Gipsverband behandelt werden.

Viel häufiger handelt es sich bei Erwachsenen aber um so genannte instabile Mehrteilebrüche, bei denen sich die Knochen erheblich verschieben und die Hand nach hinten wegkippt. Mit einem winzigen Schnitt müssen die Knochen dann wieder an ihre ursprüngliche Position gerückt und dort mit Platten fixiert werden. „Der große Vorteil dieser Methode ist, dass der Patient sein Handgelenk sofort wieder bewegen und mit entsprechenden Übungen beginnen kann“, weiß Dr. Klein. Der Heilungsverlauf dauert maximal acht bis 12 Wochen. Die eingesetzten Platten werden bei jungen Menschen nach circa einem Jahr wieder entnommen, bei älteren Patienten hingegen verbleiben die Platten meist im Handgelenk. Immer mit dem Ziel, die Folgeschäden so gering wie möglich zu halten und wieder eine normale Bewegung des Handgelenkes zu ermöglichen.

### Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie



**Dr. Michael Klein**  
Klinikdirektor

In der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie am Klinikum Lüdenscheid werden jährlich rund 7000 Patienten mit akuten Verletzungen und akuten oder chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates von einem qualifizierten und erfahrenen Ärzteteam nach modernsten Therapieverfahren behandelt.

Dafür stehen neben allen Formen der konservativen Therapie auch moderne und schonende Operationsverfahren zur Verfügung. Pro Jahr führen die Ärztinnen und Ärzte rund 3000 Operationen am Patienten durch. Zu dem breiten Leistungsspektrum gehören beispielsweise die Schwerverletztenversorgung, akute und chronische Unfallfolgen, die Kindertraumatologie, die Alterstraumatologie, Gelenkersatzoperationen, gelenkerhaltende Chirurgie bei Arthrose, die Fußchirurgie sowie arthroskopische Operationen.

Zentrale Schwerpunkte sind die Behandlung von Gelenk- und Extremitätenverletzungen, Wirbelsäulen- und Beckenfrakturen sowie die Versorgung von schwerverletzten Patienten.

## Ein starkes Immunsystem dank gesunder Ernährung

# Du bist, was du isst!

Das körpereigene Immunsystem bekämpft täglich abertausende von Krankheitserregern und schützt den Körper vor Keimen wie etwa Bakterien oder Viren. Wie man dieses körpereigene Abwehrsystem unterstützen kann? Ganz einfach:



„Es kommt auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung an. Es hilft aber auch sich viel an der frischen Luft aufzuhalten“, rät Jutta Kraft, Leitende Diätassistentin am Klinikum Lüdenscheid.

Hierbei sollte man besonders auf eine vitamin-c-haltige Ernährung achten. Gemüse- und Obstsorten wie Paprika, Fenchel, Sanddorn, Sauerkraut oder Grünkohl stärken unser Immunsystem. Dabei gilt: das Gemüse unbedingt schonend zubereiten, denn Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin. Mit ganz einfachen und schnellen Ernährungstipps lässt sich die kalte Jahreszeit gut überstehen. Sei es beispielsweise mit einem frisch gepressten Orangensaft (sofort verzehren) oder einem frischen Feldsalat angereichert mit bunten Kräutern, Walnüssen sowie pflanzlichen Ölen wie Lein- oder Rapsöl. Die Zubereitung gesunder Tees, wie etwa ein heißer Ingwertee mit Honig oder Kräuterteemischungen aus einheimischen Kräutern stärken ebenfalls die Abwehrkräfte des Körpers.

Generell sollte man häufig den Griff zur Wasserflasche wagen, denn ausreichende Flüssigkeitsaufnahme befreit den Organismus von schädlichen Giftstoffen. Womit man seinem Immunsystem keinen Gefallen tut? „Man sollte auf alkoholische Getränke verzichten, denn die entziehen dem Körper seine Wärme und tun dem Immunsystem nicht gut“, betont Jutta Kraft.

