

Ihre Sicherheit ist unser Ansporn!

Gesund durch den Winter

01 | Geeignete Kälte- und Wetterschutzkleidung

Erkältungen und chronische Krankheiten der Atemwege und Gelenke können durch Unterkühlungszustände kommen. Auch ein Erfrieren von Händen, Füßen und Gesicht ist bei kalten Temperaturen möglich. Deshalb ist es wichtig, gerade auch bei Arbeiten im Außenbereich sich gut vor Kälte zu schützen und geeignete Kälte- und Wetterschutzkleidung zu tragen. Hierzu gehören Mütze, Schal, Handschuhe, feste Winterschuhe und warme Socken. Wenn die Kleidung nass ist, muss diese gewechselt werden. Auch regelmäßige Pausen in warmer Umgebung und heiße Getränke können uns vor Kälte schützen.¹

Bildquelle: <https://pixabay.com>

02 | Zehn Regeln für eine gesunde Ernährung

- 1. Lebensmittelvielfalt genießen:** Essen Sie abwechslungsreich. Wählen sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- 2. Gemüse und Obst - nimm 5 am Tag:** Essen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.
- 3. Vollkorn wählen:** Wählen Sie bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl die Vollkornvariante.
- 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen:** Essen Sie Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Fleisch nicht mehr als 300 g bis 600 g pro Woche.
- 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen:** Bevorzugen Sie pflanzliche Öle. Vermeiden Sie versteckte Fette. Zum Beispiel in Gebäck, Süßwaren oder Fast-Food.
- 6. Zucker und Salz einsparen:** Vermeiden Sie Zucker und reduzieren Sie Salz. Würzen Sie stattdessen mit Kräutern.
- 7. Am besten Wasser trinken:** Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag.
- 8. Schonend zubereiten:** Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich.
- 9. Achtsam essen und genießen:** Lassen Sie sich beim Essen Zeit.
- 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben:** Regelmäßiger Sport und aktiver Alltag.²

Bildquelle: <https://pixabay.com>

Ihre Sicherheit ist unser Ansporn!

03 | Erkältung

Eine Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, ist normalerweise harmlos und verschwindet von selbst nach etwa einer Woche wieder. Manche Beschwerden, wie z.B. Husten, können jedoch auch mal bis zu drei Wochen anhalten. Die Behandlung mit Medikamenten ist in der Regel nicht notwendig. Eine Erkältung wird meist durch Viren ausgelöst und hat mit einer echten Grippe nichts zu tun. Eine Grippe löst stärkere Beschwerden hervor.³

Symptome

- Schnupfen mit verstopfter oder laufender Nase
- Niesen, Husten, Halsschmerzen
- Leichtes Fieber, Mattigkeit sowie Kopf- und Gliederschmerzen

Eine Erkältung beginnt allmählich und entwickelt sich über mehrere Tage hinweg. Eine Grippe beginnt meist plötzlich mit hohem Fieber.³

Unterschied Erkältung und Grippe auf einen Blick

Symptome	Erkältung	Grippe
Fieber	X	XXXX
Müdigkeit	XX	XXXX
Husten	XXX	XXXX
Niesen	XXXX	-
Gliederschmerzen	XX	XXXX
Schnupfen	XXXX	XX
Halsschmerzen	XXXX	XX
Durchfall	-	XX
Kopfschmerzen	XX	XXXX

Symptome	
Meist	XXXX
Häufig	XXX
Manchmal	XX
selten	X

04 | Zusammenfassung: Fünf Tipps für ein starkes Immunsystem

- Bewegung an der frischen Luft
- Vitaminreich essen
- Genug trinken, mindestens 1,5 Liter pro Tag
- Genug Schlaf, mindestens 7 Stunden
- Passend kleiden¹

[1] <https://www.bgbau.de/themen/sicherheit-und-gesundheit/gesundheitschutz/sicher-und-gesund-durch-den-winter/kaelte-und-erkrankungen>

[2] <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

[3] <https://www.gesundheitsinformation.de/erkaeltung.html>

Alle Themen:

