

**Achtung !!!!**

# Winterzeit ist kalt und nass !

## Tipps und Gefahren



Helene Souza/pixelio.de

### Warm werden

**Energiespender** Nummer eins ist Bewegung. Auch der Herzmuskel kommt in Schwung und pumpt mehr wärmendes Blut durch das gesamte System. Schon 10 Minuten Gymnastik oder Bewegung an der frischen Luft machen sich positiv bemerkbar



### Warm halten

Mit der richtigen Kleidung sind Minusgrade kein Problem. Kalte Füße gilt es zu verhindern, weil sie reflexartig die Durchblutung der Nasenschleimhaut verringern und dort die Immunabwehr herabsetzen können.

Bei der Kleidung hat sich das „Zwiebelprinzip“ bewährt. Mehrere Lagen übereinander getragen, halten mithilfe der dazwischen liegenden Luftpolster warm.

Der größte Teil der Körperwärme wird über den Kopf abgegeben, deshalb ist eine Kopfbedeckung sehr wichtig.



Korkey/pixelio.de

### Aufwärmen

Zum Aufwärmen nach dem Aufenthalt in der Kälte sind warme Fußbäder erste Wahl.

Denn ihre Wärme überträgt sich auf den ganzen Körper.

Eine Tasse Kräutertee erweitert die Blutgefäße und erzeugt ein Wärmegefühl.



**Wichtig !!!!**