

Gesund durch den Winter

Haaatschi! Winterzeit – Erkältungszeit? Das muss nicht sein! Schauen Sie doch gleich mal rein in dieses hkk eBook. Hier erfahren Sie, wie Sie die Wintermonate fit und entspannt genießen können.



01

Triefnase ade

Training fürs Immunsystem

02

Krächzen? Nein danke!

Tipps für eine starke Stimme

03

Warum warmes Bier kalter Kaffee ist

Erkältungsmythen auf dem Prüfstand

04

Die Macht der Gewürze

Kleine Helfer aus der Natur

05

O du fröhliche ...

Tipps für ein gelungenes Fest

06

So schmeckt der Winter

Von Süßkartoffeln, Datteln und Feigen



01 Training fürs Immunsystem

Triefnase ade!

Ist es draußen nass, dunkel und kalt, hat sie ihren großen Auftritt: die Erkältung. Doch wenn uns Schnupfen, Husten und Heiserkeit ärgern, liegt das nicht allein am Wetter. Unser Verhalten spielt auch eine entscheidende Rolle.

Viele Menschen meiden in der kalten Jahreszeit den Aufenthalt im Freien. Damit nehmen sie ihrer körpereigenen Abwehr wichtige Trainingsanreize. Stattdessen sind schlecht belüftete Räume und trockene Heizungsluft an der Tagesordnung. Außerdem ist unser Durstgefühl im Winter weniger stark ausgeprägt als im Sommer. Oft trinken wir zu wenig. So haben Krankheitserreger leichtes Spiel, denn die Folge ist ein geschwächtes Immunsystem.





Gut zu wissen – Erkältung, grippaler Infekt oder Grippe?

Husten, Halsschmerzen, Abgeschlagenheit – ja, einige der Symptome ähneln sich. Doch die Erreger, die hinter diesen beiden Erkrankungen stecken, unterscheiden sich. Stopp: zwei Erkrankungen, drei Namen? Richtig, denn eine Erkältung oder ein grippaler Infekt sind dasselbe. Für dieses Krankheitsbild kommen deutlich mehr als 100 verschiedene Viren als Auslöser infrage. Hinter einer Grippe dagegen stecken Influenza-Viren. Sie beginnt meist plötzlich, geht häufig mit hohem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen einher und verläuft langwieriger als eine Erkältung.

Die gute Nachricht

Dagegen lässt sich etwas tun – und zwar Folgendes:

- **Bewegen Sie sich im Freien**
- **Lüften Sie mehrmals am Tag**
- **Trinken Sie viel**
- **Vermeiden Sie Stress**
- **Ernähren Sie sich ausgewogen**

All das bedeutet zwar nicht, dass Erkältungsviren Sie nicht trotzdem „erwischen“, aber sie haben es deutlich schwerer. Außerdem sind Sie im Ernstfall mit trainiertem Immunsystem schneller wieder fit!





„Die Nase“

Wenngleich die Nas', ob spitz, ob platt,
zwei Flügel - Nasenflügel - hat,
so hält sie doch nicht viel vom Fliegen,
das Laufen scheint ihr mehr zu liegen.

Heinz Erhardt

Schutz vor Ansteckung

So halten Sie Erkältungsviren in Schach

- Waschen Sie sich häufig die Hände, normale Seife genügt
- Vermeiden Sie es, sich ins Gesicht zu fassen
- Nutzen Sie keine Tassen, Gläser oder Besteck erkälteter Personen
- Entsorgen Sie Taschentücher direkt nach Gebrauch
- Husten oder niesen Sie nicht in die Hand, sondern in den Ärmel Ihrer Kleidung
- Verzichten Sie auf das Händeschütteln zur Begrüßung
- Bleiben Sie im Krankheitsfall zu Hause



Gripeschutzimpfung:
alles Wichtige auf einen Blick

Krächzen? Nein danke!

Wer im Beruf oft zum Telefonhörer greift oder an Besprechungen teilnimmt, ist besonders gebeutelt, wenn eine Erkältung auf die Stimme schlägt. Im Extremfall versagt diese sogar ganz den Dienst. Das können Sie tun, um Ihre Stimmbänder – auch Stimmlippen genannt – zu schonen:

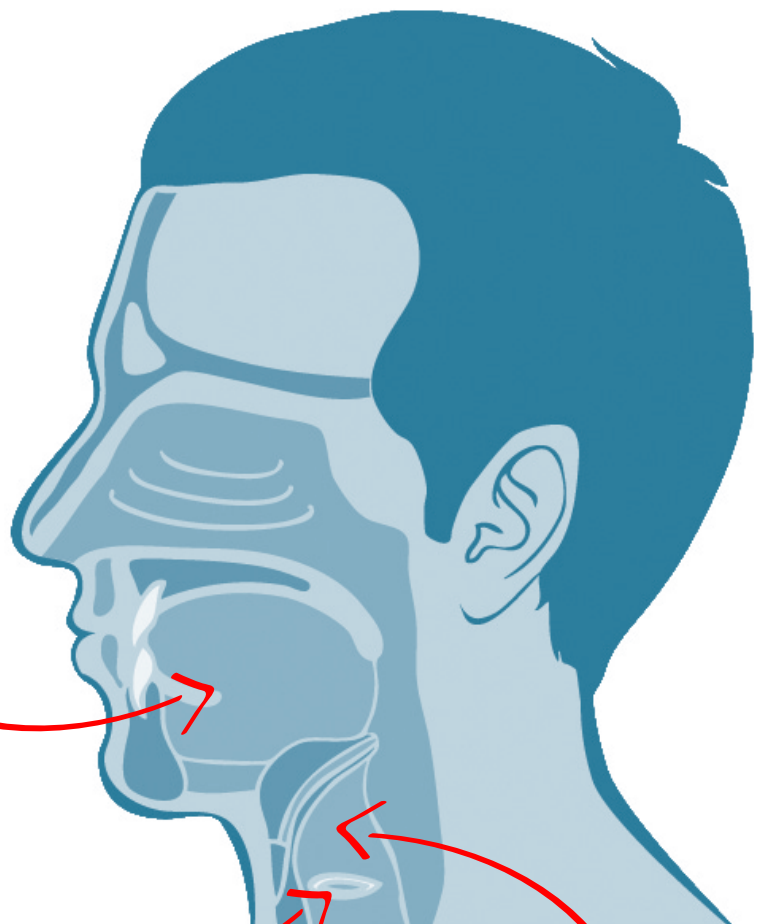
- ✓ **Nur sprechen, wenn es sein muss:** Das erklärt sich von selbst.
- ✓ **Auf keinen Fall flüstern:** Dabei kommt ein kleiner Teil der Stimmlippen zum Einsatz, der dann sehr schnell zu stark beansprucht wird – besser ist leises Sprechen.
- ✓ **Nicht räuspern:** Das Räuspern kann zu winzig kleinen Verletzungen an den Stimmlippen führen – lieber sanft husten.
- ✓ **Viel trinken:** Kräutertees wie etwa Salbeitee haben sich bewährt.
- ✓ **Raumluft befeuchten:** Eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent ist ideal.
- ✓ **Telefonhörer nicht zwischen Kopf und Schulter klemmen:** Mit angewinkeltem Hals braucht es für die gleiche Lautstärke mehr Druck auf den Stimmlippen, was zu einer Überlastung führen kann.
- ✓ **Auf Tabak und Alkohol verzichten:** Beides greift die Stimmlippen an.

MEHR AUF hkk.de

Mundhöhle

Stimmlippen

Lufttröhre



Erkältungsmythen auf dem Prüfstand

Warum warmes Bier kalter Kaffee ist

Wer kennt das nicht: Sind wir erkältet, hören wir gut gemeinte Ratschläge oder bekommen von Familie und Freunden häufig altbekannte Hausmittel verordnet. Doch helfen diese wirklich? Hier folgt ein Blick hinter die Kulissen der Top 10.

Gut zu wissen – hkk med: Expertenrat am Telefon und online

Sie haben eine medizinische Fachfrage? Sie sind krank und brauchen dringend einen Rat? Dann können Sie sich 24 Stunden täglich an sieben Tagen die Woche an die Expertinnen und Experten der medizinischen Beratungshotline **hkk med** wenden. Sie erreichen hkk med kostenlos unter Tel. **0800 2 555445**. Gerne bieten Ihnen die Ärzte des Teams auch eine Videosprechstunde an.

MEHR AUF [hkk.de](https://www.hkk.de)



Erkältungsmythen

Top
10

1

Geh nicht mit nassen Haaren raus!

Eine nett gemeinte Warnung. Aber schuld an einer Erkältung sind nasse Haare nicht. Auch dann nicht, wenn durch Verdunstung des Wassers im Haar die Kopfhaut abkühlt. Für Schnupfen & Co. braucht es Viren. Erst sie lösen eine Erkrankung aus.

2

Warmes Bier trinken

Es stimmt zwar, dass Hopfen eine schlaffördernde und entspannende Wirkung hat. Aber dass warmes Bier gegen Erkältung hilft, ist bisher nicht bewiesen. Ganz im Gegenteil: Der darin enthaltene Alkohol reizt die Schleimhäute und schwächt die Körperabwehr.

3

Heiße Milch mit Honig tut dem Hals gut

Richtig. Schmerzt der Hals – etwa bei trockenem Husten –, lindert warme Milch Beschwerden im Rachen. Der Honig enthält darüber hinaus entzündungshemmende Stoffe.

4

Antibiotika helfen schnell wieder auf die Beine

Bei einer Erkältung trifft das nicht zu. Denn Antibiotika wirken nur gegen Bakterien. Eine Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, wird jedoch von Viren ausgelöst. Sinn macht ein Einsatz von Antibiotika nur dann, wenn sich im Erkältungsschleim zusätzlich schädliche Bakterien eingenistet haben. Das prüft der Arzt und verschreibt ein geeignetes Mittel.

5

Eine Erkältung lässt sich in der Sauna ausschwitzen

Besser nicht! Ist man gesund, wirkt sich ein regelmäßiger Gang in die Sauna positiv auf das Immunsystem aus. Wer erkältet ist, mutet seinem Herz-Kreislauf-System in der großen Hitze allerdings zu viel zu. Das schwächt das Immunsystem zusätzlich.

Erkältungsmythen

6

Eine Grippeimpfung schützt vor Erkältungen

Das ist nicht der Fall. Eine Grippeimpfung hilft zwar gegen Influenza-Viren, gegen Erkältungsviren ist sie jedoch machtlos.

7

Vitamin C beugt vor

Eine ausgewogene Ernährung liefert unserem Körper alles, was er an Nährstoffen und Vitaminen braucht. Dass eine regelmäßige zusätzliche Zufuhr von Vitamin C vor einer Erkältung schützt, konnte bisher nicht nachgewiesen werden.

8

Ein Schnupfen kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage

Das stimmt. Im Schnitt dauert eine Erkältung tatsächlich etwa eine Woche – egal ob mit oder ohne Behandlung.

9

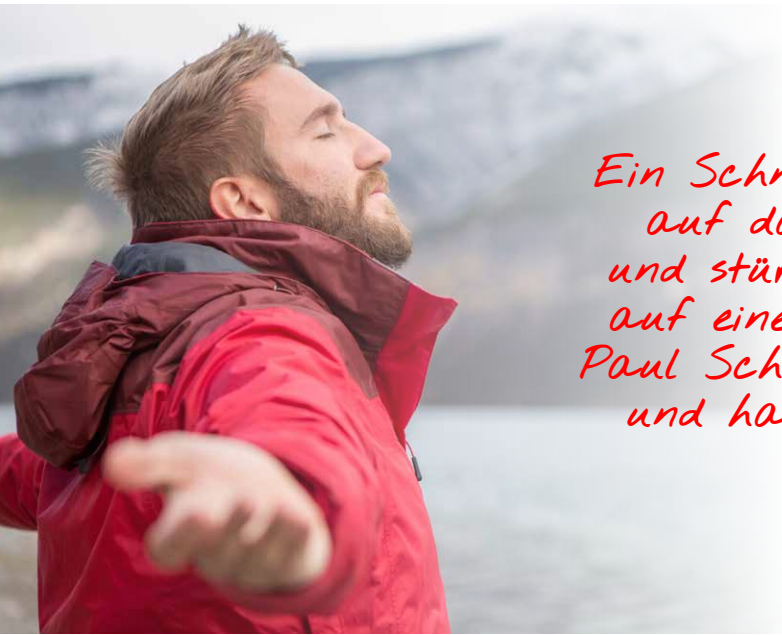
Die Nase hochziehen ist ungesund

Falsch. Es hört sich zwar nicht schön an, ist tatsächlich aber sogar gesünder, als ins Taschentuch zu schnäuzen. Das baut hohen Druck im Naseninneren auf. Dabei können Schleim und Erreger in die Nasennebenhöhlen gelangen und hier eine Entzündung auslösen.

10

Ein bisschen Sport schadet nicht

Doch, das tut er. Denn wer bereits erkältet Sport treibt, schwächt damit seinen Körper und seine Immunabwehr zusätzlich. Weitere Erkrankungen bis hin zur Herzmuskelentzündung können die Folge sein.



„Der Schnupfen“

Ein Schnupfen hockt auf der Terrasse,
auf dass er sich ein Opfer fasse -
und stürzt alsbald mit großem Grimm
auf einen Menschen namens Schrimm.
Paul Schrimm erwidert prompt: „Pitschü!“
und hat ihn drauf bis Montag früh.

Christian Morgenstern

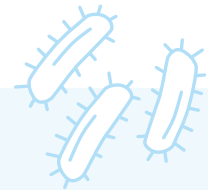
Die lästigen Verursacher

Sowohl Bakterien als auch Viren sorgen dafür, dass wir krank werden. Doch so gemein sie auch sind – die kleinen Biester sind grundverschieden:



Bakterien

- sind die größeren von beiden
- gelten als Lebewesen
- vermehren sich eigenständig durch Zellteilung
- werden mit Antibiotika behandelt
- können sich an veränderte Umweltbedingungen anpassen und Resistenzen entwickeln



Viren

- haben keinen eigenen Stoffwechsel und sind daher keine Lebewesen
- brauchen eine Wirtszelle, die nach Befall neue Viren produziert und in den Körper entlässt
- können per Virostatika behandelt werden, die ihre Ausbreitung verhindern

Impfungen schützen uns sowohl vor einigen Bakterien als auch vor manchen Viren. Pertussis, der Keuchhusten, geht zum Beispiel auf eine Infektion mit Bakterien zurück. Influenza – die Grippe – wird dagegen durch Viren ausgelöst.

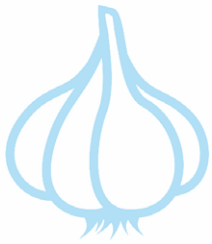
04

Kleine Helfer aus der Natur

Die Macht der Gewürze



Diese Pflanzen können Arzneimittel nicht einfach ersetzen, das ist klar. Trotzdem lohnt es sich, zur Vorbeugung oder bei leichten Erkrankungen etwas tiefer ins Gewürzregal zu greifen!



Knoblauch

- senkt nachweislich Cholesterinwerte
- hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System
- Im Rahmen einer Studie an der University of East London konnte im Labor nachgewiesen werden, dass das in Knoblauch enthaltene Allicin Staphylokokken-Bakterien abtötet



Ingwer

- gilt als schmerzstillend, entzündungshemmend und antibakteriell
- Wissenschaftlich belegt ist: Im Ingwer enthaltene Scharfstoffe, die Gingerole, hemmen das Wachstum von Bakterien des Typs Helicobacter pylori, die zum Beispiel eine Magenschleimhautentzündung auslösen können



Thymian und Salbei

- enthalten ätherische Öle, die antibakteriell, antiviral sowie schleimlösend wirken
- hemmen das Wachstum von Krankheitserregern
- helfen zum Beispiel in Form von Tee gegen Husten und Halsschmerzen



Heiße Tasse für kalte Tage

Wärmt von innen und unterstützt das Immunsystem.

- Eine Zwiebel klein würfeln und mit etwas Öl goldbraun anbraten
- Mit Wasser angießen
- Die Suppe mit Gemüsebrühe, etwas Knoblauch, Thymian und Salbei würzen
- Nach Geschmack Ingwer und Chili dazugeben

Guten Appetit!

05 Tipps für ein gelungenes Fest 0 du fröhliche ...

Studien und Untersuchungen zeigen: Wer dauerhaft unter Stress steht, leidet häufiger unter Infekten. Er wird auch im Urlaub öfter krank als entspannte Mitmenschen. Keine gute Konstellation also für Winterferien und die Weihnachtszeit. Doch wer gut vorbereitet ist, hat beste Aussichten auf ein frohes Fest mit Entspannungswert.





**Pausen-
tipp
für
Berufstätige
online!**

Frühzeitig auf Erholung setzen

Bauen Sie regelmäßige Erholungspausen gleich heute in Ihren Alltag ein. Lassen Sie sie zur Gewohnheit werden und warten Sie damit nicht erst auf Ihren Urlaub. Bewegung ist die beste Möglichkeit, Stress abzubauen. Auch Yoga, Tai-Chi oder Qigong können helfen.



Ansprüche und Erwartungen ans Fest reduzieren

- Alle unter einem Baum klingt anstrengend? Teilen Sie Besuch von oder bei der Familie auf. Nutzen Sie Feiertage oder Urlaub dazu.
- Geschenke für alle besorgen? Schlagen Sie Familie oder Freunden vor, nur die Kinder zu beschenken beziehungsweise einen Julklapp zu veranstalten.
- Ein 5-Gänge-Menü zubereiten? Bockwurst mit Kartoffelsalat ist eine bewährte Alternative. Oder Sie kochen vor ...
- Weihnachtsfeiern mit Kollegen oder Freunden in der Adventszeit? Das ist schön – aber auch stressig. Feiern Sie im Januar einen Neujahrsbrunch.
- Allein Gastgeber sein? Teilen Sie Aufgaben rund um die Feier. Den Weihnachtsbaum können die älteren Kinder schmücken. Kuchen zum Kaffee darf mitgebracht werden und Oma können auch die Freunde abholen, die ohnehin bei ihr vorbeifahren.



Auszeiten bewusst einplanen

Egal ob Urlaub mit Familie oder Freunden – persönliche Auszeiten sind nicht nur erlaubt, sondern nötig für Ihre Erholung. Gleiches gilt für die Weihnachtsfeiertage. Nicht immer müssen alle alles gemeinsam machen. Vielleicht gehen Sie statt als Großfamilie nur mit Ihren Kindern ins Museum, machen mit Ihrem Partner einen Spaziergang oder planen für sich selbst einen Besuch in der Sauna – Massage inklusive?



Zeigen Sie Stress die rote Karte:

MEHR AUF [hkk.de](https://www.hkk.de)



Online aktiv werden:
mit den hkk eCoaches Antistress



Von Süßkartoffeln, Datteln und Feigen So schmeckt der Winter

Mit diesen Rezepten für jeweils zwei Personen bringen Sie nicht nur zur Jahreszeit passende Abwechslung auf den Tisch. Süßkartoffeln liefern Ihnen zum Beispiel viel Vitamin E und Kalium. Letzteres steckt auch in Dattel und Feige – nebst Kalzium, Magnesium und B-Vitaminen. Guten Appetit!

Würzige Süßkartoffeln

- 500 g Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Orangensaft
- Jodsalz
- Pfeffer
- 2 EL Sesamsamen

Zubereitung: Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Würfel mit den weiteren Zutaten mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mischung darauf verteilen. Die Süßkartoffeln ca. 30 Minuten backen.

Tipp: Dazu schmecken ein Kräuterdipp, gebratenes Fleisch oder Fisch.



Guten Appetit!



Mmmh ... lecker!

Winterlicher Obstsalat

- 1 Apfelsine
- 1 Apfel
- ½ Birne
- Zitronensaft
- 2 Datteln
- 2 Feigen
- 30 g gehackte Mandeln
- ⅛ l Sahne

Zubereitung: Die Apfelsine schälen und in Stücke schneiden. Apfel und Birne waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Das Obst mit Zitronensaft beträufeln. Die Datteln und Feigen in Streifen schneiden und untermischen. Die gehackten Mandeln über den Obstsalat streuen. Die Sahne steif schlagen und zum Salat reichen.

Folgende Whitepaper könnten Sie auch interessieren:

> Fitness für den Rücken

MEHR AUF [hkk.de](https://www.hkk.de)



Für Fragen und Informationen:
Ihr Kontakt zur hkk

Weitere spannende Themen finden Sie auch auf:



facebook.com/Krankenkasse.hkk



xing.com/companies/hkkkrankenkasse

Herausgeber:
hkk Krankenkasse
Martinstraße 26
28195 Bremen

Persönliche Beratung
in den hkk Geschäftsstellen
Alle Infos unter
[hkk.de/geschaeftsstellen](https://www.hkk.de/geschaeftsstellen)

Telefonische Beratung
unter **0421 - 36550** und
0800 - 2555 444
(Mo.–Fr. von 8–20 Uhr)

Stand:
Oktober 2018