

/trend

Kleine Schritte – große Wirkung.

Warum ein Spaziergang unser Immunsystem stärkt.

Wer auch in der kalten Jahreszeit beim ersten Sonnenstrahl vor die Tür geht, produziert über die Haut Vitamin D₃, das unser Immunsystem stärkt – in Coronazeiten besonders wichtig. Haben wir zu wenig Vitamin D₃ im Blut, ist unsere Abwehr weniger leistungsfähig. Besonders problematisch: Ein Mangel geht häufig mit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, starkem Übergewicht und Bluthochdruck einher, wie eine Studie der Universität Hohenheim zeigt – jenen Vorerkrankungen, die einen schweren Covid-19-Verlauf begünstigen können. Menschen über 65 Jahre sind besonders gefährdet. Ihre Haut verliert zunehmend die Fähigkeit, das Sonnenvitamin zu bilden. Deshalb heißt es auch im Winter: raus an die frische Luft! Bei einem Spaziergang tun Sie sogar mehr für Ihre Gesundheit, als Sie denken. Schon mit 5.000 Schritten extra pro Tag sorgen Sie für ausreichend Vitamin D und bringen gleichzeitig Herz, Kreislauf und Hirn auf Trab. Wichtig: Vitamin-D-haltige Nahrungsergänzungsmittel können bei tatsächlichem Mangel und nach Rücksprache mit der Ärztin bzw. dem Arzt zum Einsatz kommen.

D
D
Vitamin D



Frage des Monats:

Sind Gemüsechips gesünder als Kartoffelchips?

Im Coronaherbst beliebter denn je: gemütliche Fernsehabende zu Hause mit Kuscheldecke und einer Portion Lieblingschips. Wer gerne mit gutem Gewissen knabbert, greift dabei zu gesund klingenden Gemüsechips. Leider verdirbt uns Stiftung Warentest gehörig den Appetit: Prüferinnen und Prüfer fanden heraus, dass Knusperereien aus Roter Beete, Linsen & Co. fast ebenso viel Fett, Salz, Zucker und Schadstoffe wie Acrylamid enthalten wie ihre Kartoffelbrüder. Wer im Heimkino vollwertig snacken will, sollte die Finger also aus der Chipsschale nehmen und zu frischer Rohkost greifen.



Durchatmen!

Durch richtiges Lüften können Virusinfektionen vermieden werden.

Durch regelmäßiges Lüften wird Schimmel vermieden – und es beflügelt unsere Gedanken. Aber das ist noch nicht alles: In der kalten Jahreszeit kann die Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen unter 40 Prozent sinken. Dann verbreiten sich Aerosole aus der Atemluft – Träger von Erkältungs-, Grippe- oder Coronaviren – besonders gut. Mehrminütiges Stoßlüften mit weit geöffneten Fenstern erhöht die Luftfeuchtigkeit und reduziert das Ansteckungsrisiko – je öfter, desto besser.