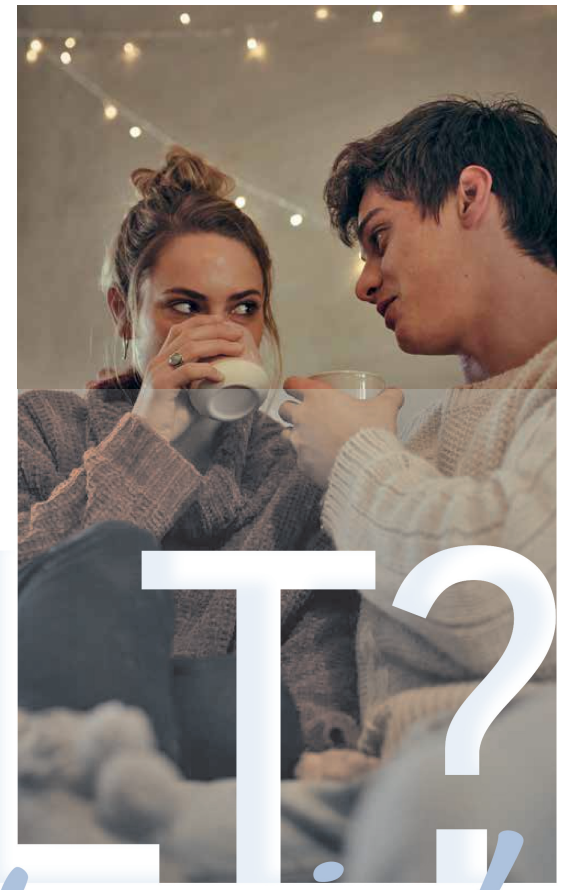
Gesund & Leben in Österreich

Wien, im Februar 2023, Nr: 1/2 - Erscheinungsweise: 10x/Jahr, Seite: 46-48
Druckauflage: 46 398, Darstellung: 83,8%, Größe: 1725cm², easyAPQ: _
Auftr.: 14066, Clip: 15075649, SB: Schallaböck Kerstin Dr.

»OBSERVER«



KALT? *Mir nie!*

Räume auf weit über 20 Grad aufzuheizen ist unzeitgemäß. Sowohl zuhause als auch im Büro. Wie uns trotzdem angenehm warm wird, verraten die gesunden Tipps von **GESUND & LEBEN**.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium (Fon: 01/9611000*0, @: wilson@aerzteverlag.at).

»OBSERVER«

Gesund & Leben in Österreich

Wien, im Februar 2023, Nr: 1/2 - Erscheinungsweise: 10x/Jahr, Seite: 46-48
Druckauflage: 46 398, Darstellung: 88,76%, Größe: 1725cm², easyAPQ: _
Auftr.: 14066, Clip: 15075649, SB: Schallaböck Kerstin Dr.

Nehmen wir die Energiekrise ein bisschen sportlich. Wenn wir schon – aus Spargründen, aus Solidarität – die Temperaturen im Büro oder Zuhause drosseln, muss dennoch niemand frösteln. Um sich zwischendurch zu erwärmen, ist eine kurze Bewegungseinheit optimal. „Unkompliziert und überall durchzuführen sind beispielsweise Kniebeugen oder Liegestütze", empfiehlt Robert Fritz, Sportmediziner und Leiter der Sportmedizinischen Leistungsdiagnostik und Präventivmedizin in der Sportordination in Wien. „Letztere muss man auch nicht zwingend auf dem Boden machen, wer Probleme damit hat oder im Büro ist, kann Liegestütze gegen die Wand oder an der Schreibtischkante machen. Auch Übungen mit Gummibändern sind sinnvoll. Gerade jene für die obere Rückenmuskulatur, die ohnehin viel zu oft unterentwickelt ist." Alles nach dem Motto: das Beste aus herausfordernden Zeiten machen! Und Zuhause? Da ist es eine gute Möglichkeit, die persönliche Lieblingsserie nicht gemütlich auf der Couch sitzend anzuschauen, sondern dabei am Ergometer zu radeln. „Das eignet sich auch während des Surfens am Handy oder Tablet", mein Fritz. Wichtig: „Nicht zu sehr anstrengen und schwitzen, sondern nur so viel bewegen, dass einem schön warm wird."

GESUND & LEBEN hat noch mehr *wärmende Tipps*, die auch gut für unsere Fitness sind.

Raus an die frische Luft

„Ein Spaziergang in der frischen Luft geht bei jedem Wetter. So gewöhnt sich der Körper besser an Kälte. Wichtig ist es, Hände, Füße und Kopf vor großer Kälte zu schützen, so minimiert man den Wärmeverlust des Körpers", rät die Allgemeinmedizinerin Dr. Kerstin Schallaböck aus Wien.

Schichten-Look für Zuhause

Das Prinzip, das sich zwischen mehreren Schichten Kleidung Wärme speichern kann, funktioniert nicht nur beim Winterspaziergang im Freien, sondern auch indoor. Zu empfehlen ist etwa ein Unterhemd, darüber ein T-Shirt, dann ein mittelwarmer Pullover und eventuell noch eine Strickjacke darüber.

Materialien für Winterkleidung

Noch besser wärmen die übereinander getragenen Kleidungsstücke, wenn sie aus Wolle oder Seide sind. Für kuschelig warme Füße sorgen Hausschuhe, die mit Lammfell gefüttert sind.

Sich bewusst der Kälte aussetzen

Durch einen plötzlichen Temperaturunterschied wird die Durchblutung angeregt und reguliert.

„Wechselduschen oder Kneippen fördert die Durchblutung, dadurch werden die Extremitäten bis in die kleinsten Gefäße durchblutet. Und umso besser die Durchblutung ist, desto weniger schmerzhaft empfindet man Kälte etwa in den Fingerspitzen oder Zehen."

Dr. Kerstin Schallaböck, Allgemeinmedizinerin aus Wien

Die Blutgefäße verengen sich durch die Kälte und weiten sich danach wieder aus. Die Folge: Es wird einem wärmer und härtet zudem ab. „Kurze Kälteimpulse, wie nach der Sauna ins Eisbecken zu hüpfen, machen etwas kälteresistent und stärken – wenn man es regelmäßig macht – zusätzlich das Immunsystem", erklärt Sportmediziner Robert Fritz.

Wechselduschen & Wechselbäder

„Es gibt Menschen, die frieren schneller als andere – das kann man nicht völlig verändern", erklärt Schallaböck. „Aber Wechselduschen oder Kneippen fördert die Durchblutung, dadurch werden die Extremitäten bis in die kleinsten Gefäße durchblutet. Und umso besser die Durchblutung ist, desto weniger schmerzhaft empfindet man Kälte etwa in den Fingerspitzen oder Zehen."

Wie es funktioniert? Abwechselnd warm und kalt abduschen. Die Temperaturen sollten im Warmbereich zwischen 36° und 38° Celsius, im Kaltbereich zwischen 15° und 18° Celsius liegen. Die kühle Phase sollte bei den Füßen starten, da diese am weitesten vom Herzen entfernt sind.

Auch Wechselbäder eignen sich gut zur Abhärtung: Dafür füllt man ein Gefäß etwa knöcheltief mit kühlem Wasser und eines mit warmem Wasser. Zuerst steckt man die Füße zunächst für zwei Minuten ins warme Becken, im Anschluss wechselt man für rund zehn Sekunden ins kalte. Den Kalt-Warm-Wechsel insgesamt zwei- bis dreimal durchführen.

Dr. Robert Fritz, Sportmediziner, Wien
www.sportordination.com

Warmbürsten

Die Durchblutung kann man auch mit kreisenden Bürstenbewegungen von den Zehen zum Herzen anregen. Für diese Massage eignet sich etwa ein Handschuh aus Sisal oder eine Naturhaarbürste.

Wärmendes Körperöl

Rosmarin-, Arnika- und Ingweröl haben einen wärmenden Effekt, da sie die Durchblutung der

FOTOS: ISTOCK_JACOBLUND_ANGELINA MELNIK_SUBJUG; STUDIO HORAK; SPORTORDINATION

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium (Fon: 01/9611000*0, @: wilson@aerzteverlag.at).

Gesund & Leben in Österreich

Wien, im Februar 2023, Nr: 1/2 - Erscheinungsweise: 10x/Jahr, Seite: 46-48
Druckauflage: 46 398, Darstellung: 92,9%, Größe: 1725cm², easyAPQ: _
Auftr.: 14066, Clip: 15075649, SB: Schallaböck Kerstin Dr.

Haut fördern. Ideal sind sie nach einer vorhergehenden Massage.

Warmer Kopf

Wer sagt eigentlich, dass Mützen nur draußen getragen werden dürfen? Wer leicht am Kopf friert, kann auch in Innenräumen eine Kopfbedeckung tragen. Ideal sind dünne Hauben aus Merinowolle oder Kaschmir.

Auch ein Schal, Halstuch oder ein Poncho sorgt für zusätzliche Wärmeimpulse.

Fell & Heizdecke

Sitzt oder liegt man länger auf dem Sofa, etwa beim Filmschauen, fängt man durch das Nichtbewegen doch schnell mal an zu frieren. Als schön wärmend empfiehlt sich ein Schaffell als Unterlage, eine Decke zum Hineinkuscheln oder für große Frostbeulen sogar eine Heizdecke. Diese verbraucht nicht sehr viel Strom, garantiert aber anhaltende Wärme für einen ganzen Filmmarathon.

Wärmflasche & Kirschkernkissen

Eines der beiden Wärmemittel hat fast jeder zu Hause, so muss man nicht extra eine Anschaffung tätigen. Eine Wärmeflasche kann man je nach Wunsch und Bedürfnis zu den Füßen legen oder mit ins Bett nehmen. Alternativ kann man ein Kirschkernkissen kurz im Ofen erwärmen.

Heiße Getränke

Von innen heraus wärmen heiße Getränke wie Kakao, Honigmilch oder Tee. Ein Tipp der Hausärztin: „Ein Ingwer-Tee ist perfekt, um sich aufzuwärmen. Denn die Wurzel der Ingwerknolle wirkt durchblutungsfördernd. Gibt man noch etwas Vitamin C in Form von Zitronensaft und Kurkuma hinzu, hat man ein Getränk, das wärmt und gut fürs Immunsystem ist!“

Lebensmittel, die von innen anfeuern

Allgemeinmedizinerin Kerstin Schallaböck empfiehlt zudem für den winterlichen Speiseplan wärmende Speisen. „Ideal sind etwa Suppen und Eintöpfe, warme Getreidebreie aus Hafer oder Hirse und Gemüse wie Lauch und Kürbis.“

Um gut in den Tag zu starten, kann man beispielsweise Haferflocken mit etwas Haferdrink erwärmen, einen Teelöffel Mandelmus als leichte Süße einrühren und mit Zimt oder Kardamom würzen.

Verzichten sollte man hingegen auf kühlende Lebensmittel wie Joghurt, Gurken, Paradeiser, Blattsalate und Südfrüchte. HEIKE KOSSDORFF ■

Warum frieren wir – und Frauen mehr?

Wann wir frieren und wie der Körper gegensteuert

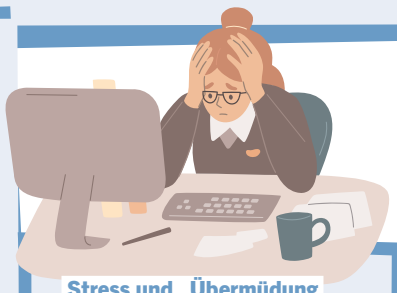
Nur wenn unsere Körpertemperatur rund 37 Grad Celsius beträgt, können unsere Organe richtig arbeiten. Ist es in unserer Umgebung nicht warm genug, reagiert deshalb der Körper. Die Blutgefäße werden verengt, so wandert weniger Wärme vom Körperinneren an die Hautoberfläche. Dadurch werden Hände, Füße, Nase und Ohren zwar kalt, doch die lebenswichtigen Organe bleiben warm. Dann setzt das Zittern ein, die Muskeln bewegen sich, das setzt wieder Wärme frei.

Frauen frieren meist schneller

Man kennt das: Der Mann trägt noch ein T-Shirt, die Frau schon einen dicken Pullover. Das hat gleich mehrere Gründe: Einerseits neigen Frauen häufiger zu niedrigerem Blutdruck, andererseits verfügen sie meist über weniger Muskelmasse im Verhältnis zum Körpergewicht als Männer.

Der Einfluss von Muskeln

Der Großteil der Energie, die unsere Muskeln verbrennen, wird als Abwärme freigesetzt. Das gilt auch, wenn wir gerade nicht bewusst in Bewegung sind, denn unsere Muskulatur ist meistens aktiv – auch wenn von uns oft unbemerkt. Je mehr Muskelmasse ein Mensch hat, desto mehr Wärme kann er produzieren.



Stress und Übermüdung

Wem ständig kalt ist, der leidet häufig unter Schlafmangel und Erschöpfung. Denn ein schlecht erholter Körper reguliert die Temperatur weniger gut als ein entspannter. ■

FOTOS: ISTOCK_JACOBLUND_ANGELINA MELNIK

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium (Fon: 01/9611000*0, @: wilson@aerzteverlag.at).