



## **Winterspezial: Mit der Kälte kommen die Beschwerden. Die Top 5 der Winterleiden - und was Sie dagegen tun können**

*Von Rothenburg-Partner*

Erstellt am 27 Okt 2014 - 11:52

So richtig freut sich wohl niemand auf die nasskalte Jahreszeit. Besonders hart trifft es Menschen mit Arthrose, deren Beschwerden dann oft verstärkt auftreten, aber auch andere typische Winterleiden von Grippe bis Depression machen uns das Leben schwer. Ganz hilflos stehen wir der Kälte aber nicht gegenüber: Einige Tipps helfen, den Vormarsch der Winterkrankheiten aufzuhalten.

Nässe, Wind, Kälte und Dunkelheit: Diese vier Faktoren sind nicht nur für unser Immunsystem, sondern auch für die Psyche eine echte Herausforderung. Die Folge: Besonders „wetterfühlige“ Krankheitsbilder verstärken sich im Winter deutlich.

1. Neurodermitis. Charakteristisch für die chronische Hauterkrankung Neurodermitis, medizinisch auch als atopisches Ekzem bezeichnet, sind heftiger Juckreiz und der Verlauf in Schüben. Dass diese vermehrt im Winter auftreten, ist kein Zufall: Der Kontrast aus kalter Luft draußen und extrem trockener Heizungsluft in geschlossenen Räumen ist eine echte Belastungsprobe für die Haut.

Das hilft: Feuchtigkeitsspendende und teilweise auch fetthaltige Cremes speziell für Neurodermitispatienten sollten konsequent und regelmäßig aufgetragen werden, um die Haut so vor dem Austrocknen zu schützen.

2. Winterdepression. Nicht die Kälte, sondern vor allem die Dunkelheit ist es, die einigen Menschen im Winter besonders zu schaffen macht. Eine niedergeschlagene Grundstimmung, Heißhunger, Müdigkeit und Antriebslosigkeit sind die typischen Anzeichen einer Winterdepression. Als Hauptursache gilt eine verminderte Produktion des Hormons Serotonin bei Dunkelheit.

Das hilft: Eine Lichttherapie wirkt bei vielen Betroffenen stimmungsaufhellend. Auch sportliche Aktivitäten sowie Bewegung an der frischen Luft können sich positiv auf die Stimmung auswirken und sollten daher in den Alltag integriert werden. Bei schwerwiegenden und länger andauernden Symptomen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Gegebenenfalls kann dann eine Kombination aus Antidepressiva und Psychotherapie sinnvoll sein.

3. Grippe. Auch eine Grippe (Influenza) ist eine typische Winterkrankheit. Durch die Kälte wird unser Immunsystem geschwächt und die Grippeviren haben leichtes Spiel. Eine Virusgrippe ist ansteckend und kann eine Krankheitsdauer von etwa 3 Wochen erreichen. Im Gegensatz zu einer vergleichsweise harmlosen Erkältung (auch als grippaler Infekt bezeichnet) beginnt eine Grippe meist sehr plötzlich mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost und einem starken Krankheitsgefühl.

Das hilft: Hat einen die Grippe bereits erwischt, hilft nur auskurieren. Genügend Schlaf und Flüssigkeitszufuhr und wenn nötig antivirale und fiebersenkende Medikamente helfen dabei. Vor dem Beginn der „Grippesaison“ kann auch eine Grippeimpfung durchgeführt werden.

4. Herzerkrankungen. Auch Herzpatienten müssen in der kalten Jahreszeit oft einen Gang zurück schalten. Die Kälte verengt nämlich die Blutgefäße – bei Menschen, die ohnehin unter Gefäßverengung leiden, kann dies in Kombination mit Überanstrengung fatale Folgen haben.

Das hilft: Bei einer diagnostizierten Herzkrankheit, beispielsweise Arteriosklerose oder der koronaren Herzkrankheit, ist es im Winter vor allem wichtig, zu viel körperliche Anstrengung zu vermeiden. Moderate Bewegung und Sport sind aber nicht nur erlaubt, sondern auch empfehlenswert. Alarmzeichen wie Brustenge (Angina pectoris) oder Atemnot sollten



Herzpatienten aber ernst nehmen und eine Pause einlegen. Bei anhaltenden Beschwerden gilt: Sofort zum Arzt!

5. Arthrose. Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung; in Deutschland sind etwa 5 Millionen Menschen von Gelenkverschleiß betroffen. In den meisten Fällen ist Arthrose mit Schmerzen verbunden, deren Intensität variieren kann. Warum Arthrosepatienten in der kalten Jahreszeit vermehrt unter Schmerzen leiden, ist noch nicht abschließend geklärt. Fakt ist jedoch: Die klimatischen Bedingungen im Winter mit Kälte, Feuchtigkeit und niedrigem Luftdruck tragen zu einer Verstärkung der Symptome bei. Das Problem dabei ist, dass viele Arthrosepatienten sich in diesem Fall lieber drinnen aufhalten und körperliche Bewegung aufgrund der Schmerzen so weit wie möglich meiden. Allerdings droht hier ein Teufelskreis, denn Bewegungsmangel kann seinerseits die Schmerzen verstärken.

Das hilft: Auch wenn es schwer fällt: Wenn die Gelenke so lange wie möglich belastbar bleiben sollen, ist regelmäßige Bewegung unumgänglich. Damit ist kein Hochleistungssport gemeint, sondern vielmehr gelenkschonende Alternativen wie Spaziergänge an der frischen Luft oder Wassersport wie Schwimmen oder Aquafitness. Bewegung im Wasser ist besonders geeignet, da der Bewegungsapparat entlastet wird und gleichzeitig die Muskeln durch den Wasserwiderstand trainiert werden – und eine trainierte Muskulatur gibt zusätzliche Stabilität und reduziert langfristig die Schmerzen in den arthrotischen Gelenken. Bewegung sorgt außerdem für eine gute Durchblutung des Gelenkknorpels und kann so weiteren Verschleiß aufhalten. Effektiv gegen Gelenkbeschwerden hilft eine unterstützende Enzymtherapie (z. B. mit Wobenzym® plus). Die Kombination aus den Enzymen Bromelain und Trypsin sowie dem Flavonoid Rutosid fördert die Abheilung von Entzündungen und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Außerdem wirkt die Enzymkombination in Wobenzym® plus abschwellend: Muskeln und Gelenke können so besser durchblutet und die Schmerzen effektiv gelindert werden. Rutosid unterstützt diesen Prozess durch seine antioxidative Wirkungsweise. Die Enzymtherapie ist in ihrer Wirkung vergleichbar mit einem klassischen Schmerzpräparat wie Diclofenac. Dabei werden jedoch durch Wobenzym® plus die Schmerzen nicht nur unterdrückt, sondern zusätzlich die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert. Durch die deutliche Schmerzreduktion kann die Freude an der Bewegung erhalten und der Verschleißprozess aufgehalten werden. Wobenzym® plus hat dabei ein äußerst geringes Nebenwirkungsprofil, das mit dem eines Placebos vergleichbar ist und ist daher zur Langzeittherapie als Spezialist gegen Gelenkbeschwerden geeignet.

Die 5 Top-Tipps, mit denen Sie gut durch den Winter kommen

1. Gönnen Sie sich Pausen. Ein entspannter Winterabend mit Tee oder Früchtepunsch, Wolldecke und einem spannenden Krimi oder guter Musik kann eine gelungene Auszeit darstellen – auch für das Immunsystem.
2. Bewegung tut gut. Nicht nur Arthrosepatienten sollten darauf achten, dass sie in der kalten Jahreszeit nicht „einrosten“. Gemäßigter Ausdauersport oder ein Spaziergang an der frischen Luft sind, auch wenn es draußen kalt ist, eine gute Idee. Körperliche Fitness aktiviert außerdem die Abwehrkräfte. Wer im Winter verstärkt unter Gelenkschmerzen leidet, kann diese mit einer Enzymkombinationstherapie (z. B. mit Wobenzym® plus) langfristig lindern.
3. Sonne und frische Luft sind eine wahre Wohltat für Körper und Seele. Wann immer sich die Möglichkeit ergibt, sollte also jeder die Gelegenheit nutzen, ein paar Sonnenstrahlen zu tanken – wirkt garantiert stimmungsaufhellend.
4. Achten Sie auf Ihre Ernährung. Die Bikinisaison liegt im Winter natürlich in weiter Ferne – stattdessen locken überall süße Leckereien wie Kekse, Glühwein oder Stollen. Natürlich kann man sich ab und zu etwas gönnen – gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse sollte jedoch die Regel bleiben.
5. Vermeiden Sie Unterkühlungen, denn durch die Kälte wird das Immunsystem geschwächt. Der Grund: Die Blutgefäße ziehen sich zusammen und die Zahl der Abwehrzellen sinkt. Erkältungs- oder Grippeviren haben so leichtes Spiel. Um von Kopf bis Fuß warm zu bleiben, hilft nur eines: Mütze, Schal, Handschuhe und Winterstiefel anziehen, bevor es nach draußen geht.

Zum Pflichttext: <http://medipresse.de/kunden/mucos/wobenzym.html> [1]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:50):** <http://www.medkom24.eu/node/19614>

**Links:**

[1] <http://medipresse.de/kunden/mucos/wobenzym.html>