

## Fünf Experten – fünf Ratschläge

# Gesund und fit in den Oktober

**V**on kühl und regnerisch bis hin zu sonnig und bunt – der Herbst hat bekanntlich viele Gesichter. Nicht immer ist es leicht, ohne Schniefnase, Halskratzen und Co. durch den Oktober zu kommen. Deshalb hat die tz mit fünf Münchner Experten gesprochen und jeweils fünf Tipps für die Herbstzeit gesammelt – für Körper, Geist und Seele! Ein Arzt erklärt, worauf es jetzt ankommt, eine Ernährungsexpertin und eine Kräuterpädagogin, was auf den Teller soll, eine Sportlerin verrät Übungen und ein Psychologe weiß Rat gegen den Herbstblues.

L. BIRNBECK



### Beschenken Sie sich

► **Psychologe und Paartherapeut Stefan Woinoff weiß, was gegen den Herbstblues hilft.**

**1 Kleine Geschenke:** Erfüllen Sie sich zehn Tage lang selbst einen kleinen persönlichen Wunsch, z.B. einen Strauß Blumen kaufen, ein gutes Essen kochen, sich eine Massage gönnen oder nur einen handyfreien Abend einlegen.  
**2 Schöne Weihnachtsgedanken:** Machen Sie eine Liste der Lieben, denen Sie zu Weihnachten etwas schenken wollen, überlegen Sie sich schon schöne Präsente für sie und beginnen Sie jetzt schon, diese zu besorgen. Das macht Freude und es gibt zudem später

keinen Weihnachts-Stress.

**3 Bleiben Sie immer in Bewegung:** Gehen Sie täglich raus, wandern oder gehen Sie entspannt spazieren, natürlich auch bei gutem Wetter, aber gerade auch bei Wind und Regen, um die körperlichen, aber auch die psychischen Abwehrkräfte zu stärken. Gehen Sie der kommenden kalten Jahreszeit bewusst entgegen, und laufen sie ihr nicht davon.  
**4 Basteln zum Ausgleich:** Nützen Sie die Früchte des Herbstes: Sammeln Sie Kastanien, Eicheln, Bucheckern etc. und gestalten daraus selbst einen Herbstkranz, den Sie sich dann an die Tü-



re hängen oder einem lieben Menschen schenken.  
**5 Zuversichtlich in die Zukunft blicken:** Im Herbst färben sich die Blätter, fallen zu Boden. Dennoch entsteht auch überall Neues. Also: Lassen auch Sie schon im Herbst Frühlingsknospen wachsen – planen Sie für den Frühling, überlegen Sie sich Aktivitäten und Begegnungen für nächstes Jahr, auf die Sie sich freuen können.

### Machen Sie den Hampelmann

► **Leichtathletin und Fitness-Coach Christina Hering zeigt Übungen (jeweils eine Minute) für die tägliche Portion Sport.**

**1 Seilspringen:** Es bringt den Kreislauf in Schwung, trainiert Herz und Kreislauf, fördert die Kondition und kurbelt die Fettverbrennung an. Es strafft Arme und Beine und schult die Koordination. Das Beste: Man braucht nicht einmal ein Seil – Ungeübte tun einfach so, als hätten sie eins.

**2 Unterarmstütz (Plank):** Eine perfekte Ganzkörperübung: Man trainiert damit den oberen Rücken, die Schultermuskulatur, den großen Brustmuskel, das Gesäß und die Oberschenkel. Regelmäßiges Planking kann Rückenschmerzen vorbeugen.  
**3 Kniebeugen:** Das perfekte

Bein- und Po-Training – so geht's: hüftbreiter Stand. Die Knie zeigen leicht nach außen. Die Knie stark beugen und den Po tief nach hinten absinken. Die Arme dabei auf Schulterhöhe nach vorn führen. Der Rücken ist gerade, der Bauch angespannt. Der Blick geht nach vorne und die Knie ragen nicht über die Zehenspitzen hinaus. Unten angekommen, kurz halten und wieder aufrichten, dabei vom kompletten Fuß abdrücken und kräftig ausatmen

**4 Hampelmann:** Diese Übung kann man mehrmals am Tag machen, als kleiner Energie-Kick. Wenn das zu langweilig ist, der kann die Bewegungsrichtung der Beine ändern und diese nicht mehr seitlich, sondern nach vorne und hinten öffnen.  
**5 Entspannen nicht vergessen:** Wer zu intensiv trainiert, wird nicht besser und schwächt das Immunsystem. Deswegen: Immer Ruhepausen einplanen!



### Genießen Sie Naturbelassenes

► **Ernährungsberaterin Tanja Maxeiner erklärt, was beim Essen wichtig ist.**

**1 Regional und saisonal:** Bevorzugen Sie regionale und saisonale Lebensmittel. Denn hier können Obst und Gemüse vor der Ernte länger reifen. Dadurch ist der Nährstoffgehalt in der Regel höher als bei Obst und Gemüse, das unreif geerntet wurde und auf dem langen Transportweg nachreifen muss.

**2 Lieber Naturbelassenes:** Verwenden Sie so häufig wie möglich naturbelassene Lebensmittel. Damit stellen Sie sicher, dass Sie so wenig wie möglich Zusatzstoffe wie zum Beispiel Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe zu sich nehmen.

**3 Viel trinken!** Das wird im Herbst und Winter häufig vernachlässigt. Durch die sinkenden Temperaturen ist das Bedürfnis nach Flüssigkeit oft nicht mehr so ausgeprägt. Aber gerade wenn wir uns wieder mehr in geschlossenen Räumen aufhalten und die Heizungsluft unsere Atemwege austrocknet, ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Als Richtwert gilt 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Das sind also z.B. bei einem 70 Kilo schweren Menschen gut zwei Liter.

**4 Wunderwaffe Manuka-Honig:** Die süße Stärkung Ihre Abwehrkräfte! Er wirkt nicht nur entzündungshemmend und antioxidativ, er bekämpft auch Bakterien, Viren und Pilze im Körper. Mit ein bis drei Teelöffeln pro Tag wirkt er Erkältungskrankheiten ebenso wie Magen-Darm-Beschwerden entgegen.

**5 Hier zugreifen:** Diese Obst- und Gemüsesorten sollten jetzt im Einkaufskorb landen: Grünkohl, Wirsing, Kohlrabi, Blumenkohl, Rosenkohl, Kürbis, grüne Bohnen, Lauch, Apfel, Birnen, Pflaumen und Beeren!

### Diese Kräuter geben Kraft

► **Kräuterpädagogin Lisa Strakeljahn kennt die Kraft der Kräuter**

**1 Hagebutte:** Das ist wirklich eine Superfrucht! Denn sie ist nach dem Sanddorn die zweitreichste Vitamin-C-Quelle – und wächst jetzt überall! Die Samen entfernen, die Fruchthülle trocknen, zu Pulver verarbeiten. Passt zu Joghurt, einem Shake und eignet sich als Tee.  
**2 Vogelbeere:** Auch hier gilt: Vitamin C pur! Aber: Sie ist nur gekocht genießbar! Nie roh essen!

**3 Oxymel:** Jetzt kommt ein richtiger Geheimtipp: Oxymel. Die Immuntinktur aus Honig und Essig stärkt das Immunsystem. Zur Honig-Essig-Mischung kann man zusätzlich Kräuter geben, wie Löwenzahn oder Kapuzinerkresse. „Diese wirkt antiviral“, erklärt Lisa Strakeljahn. Einfach klein schneiden und vier Wo-



chen in der Mischung ziehen lassen. Danach löffelweise oder verdünnt täglich einnehmen.

**4 Giersch, Brennessel & Co:** Beim nächsten Spaziergang Ausschau nach Brennessel, Giersch und Löwenzahn halten! Am besten isst man sie frisch, denn so ist der Vitamingehalt am höchsten – Brennessel zum Beispiel im Smoothie, Giersch und Löwenzahn als Salat oder als Pesto.  
**5 Wärmender Holunder:** Wenn es draußen kälter wird, ist ein warmer Holunder-

saft genau das Richtige! Dafür Holunderbeeren mit etwas Zucker aufkochen lassen, durch ein Sieb geben und schon hat man den reinen Saft. Mit Honig süßen und genießen! Holunderbeeren sind mit ihren Antioxidantien und Flavonoiden (Farbstoffen) besonders gesund! Übrigens: Auch Holunder nie roh essen!

### Viel Schlaf und wenig Stress

► **Internist, Kardiologe und Sportmediziner Dr. Milan Dinic**

**1 Viel frische Luft:** Dr. Milan Dinic empfiehlt moderates Ausdauertraining wie Laufen, Walken oder Radfahren an der frischen Luft – am besten fünf Mal wöchentlich für 30 Minuten. „Durch regelmäßige körperliche Aktivität kann jeder sein Immunsystem, sein Herz-Kreislaufsystem und seine körperliche Fitness nachhaltig verbessern.“  
**2 Genug Schlaf:** Laut einer Studie sind sieben Stunden Schlaf pro Nacht ideal für uns. Denn im Schlaf werden die Abwehrkräfte gesteuert und Infektionen besser bekämpft. Gerade wenn die Temperaturen sinken und das Erkältungsrisiko steigt, darf es ruhig ein wenig mehr Schlaf sein.  
**3 Bunter Genuss:** Jetzt darf es bunt werden auf dem Teller! Denn die



Flavonoide sind nicht nur für die knalligen Farben von Äpfeln, Karotten und Co. zuständig, sie fördern auch das Immunsystem! Ebenso helfen viele Ballaststoffe, denn rund 80 Prozent unseres Immunsystems sitzen im Darm. Mit 30 Gramm Ballaststoffen pro Tag (z.B. durch Vollkornprodukte) aktiviert man die Immunzellen im Darm.

**4 Stress abbauen:** Wer chronisch viel Stress hat, ist anfälliger für Infektionen. Denn Stress erhöht die Zahl der weißen Blutkörperchen, Fresszellen und natürlichen Killerzellen. Deshalb: Öfter mal durchschnaufen.  
**5 Finger weg von Zigaretten:** Rauchen schwächt das Immunsystem und schadet den Gefäßen – gerade in der kalten Jahreszeit ungünstig. Daher: Lieber nicht zur Zigarette greifen.

Fotos: Shutterstock, Marcus Schlatf, BKK Mobil Oil-Lauttreff, Silvia Béres, Zwetsam.de, privat