



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo.



Jeden Mittwoch ein Gedanke.



Die Gesundheitsmythen im Winter!

Macht Kälte krank? Schützt Vitamin C vor Erkältung?

Aufklärung bekommst du im folgenden Text. Damit du im kalten Winter nicht aufs Glatteis gerätst.



Erkältung kommt von Kälte 🙄❄️

Das stimmt nicht ganz. Kälte allein macht Experten zufolge nicht krank. Viren haben jedoch bei Kälte leichteres Spiel. Denn Grippeviren beispielsweise überleben länger, je trockener und kälter es ist. Zudem sind die oberen Atemwege bei kalter Luft anfälliger und es werden einige Funktionen heruntergefahren, wenn der Körper auskühlt, dazu gehört auch die Abwehr.

Frauen frieren schneller als Männer 🧑‍🦰🧊

Richtig: Frauen frieren generell stärker als Männer, weil sie durchschnittlich mehr Fett im Körper haben und weniger Muskeln. Muskeln erzeugen erstens Wärme, zweitens haben Männer eine dickere Oberhaut. Die dünnere Haut von Frauen führt dazu, dass sich ihre Gefäße schneller verengen, und so weniger Blut fließt. Dadurch frieren sie schneller.

Glühwein wärmt 🍷🍷

Falsch: Wir fühlen uns „warm“, wenn wir angeschickert sind. In Wirklichkeit erweitert der Alkohol aber die äußeren Blutgefäße. Wodurch der Körper langfristig zu viel Wärme abgibt.



Winterkälte macht Gelenke steif ❄️🖐️

Stimmt: Vor allem Menschen mit Arthrose oder Rheuma macht kaltes Wetter zu schaffen. An erster Stelle werden bei kalten Temperaturen die lebenswichtigen Organe mit Blut versorgt. Gelenke und Muskeln sind erst danach an der Reihe. Deshalb schön warm einpacken. Warme Handschuhe & dicke Socken nicht vergessen!

Vitamin C hält die Grippe fern 🍊😷

Falsch: Australische und finnische Wissenschaftler haben dies in Studien widerlegt. Trotz hoher Dosen hat sich die vorbeugende Wirkung des Vitamins nicht bestätigt. Man kann sein Immunsystem durch die Einnahme von Vitamin C allgemein stärken. Wenn die Erkältung aber bereits ausgebrochen ist, kann Vitamin C lediglich die Krankheitsdauer leicht verkürzen.

🧐 Fun Fact:

Lachen wärmt uns! 😄🔥

20 Sekunden Lachen wärmt mehr als 3 Minuten Joggen - und wir vergessen vor allem die Kälte. An der Uni Zürich stellte eine Studie fest: Wer lächelt hält Kälteschmerzen fast doppelt so lange aus.

Also immer schön die Mundwinkel nach oben ziehen! 😊

Auf deine Gesundheit! 🙌

Deine



Anja Flessa