

## PRESSEMEDLUNG

Bonn, 8. Oktober 2019



Bei Frost lautet die Devise: warm einpacken und den Körper schonen. *Quelle: WetterOnline (Bei Verwendung bitte angeben)*

## Risikofaktor Kälte: Gesund durch Herbst und Winter

### Ein kleiner Knigge gegen krankmachende Kältebelastung

Im Herbst und Winter sinken die Temperaturen oftmals auf frostiges Niveau. Die eisigen Temperaturen können unseren Körper stark belasten. Wie man trotzdem gesund durch die kalte Jahreszeit kommt, weiß WetterOnline.

#### Eiszeit für die Gesundheit

Ab Oktober lauern Erkältung, Grippe und Co. nicht selten an der nächsten Ecke. Denn erster Frost und lange Nächte schwächen unseren Körper und machen ihn anfälliger für Krankheiten. Matthias Habel, Meteorologe und Pressesprecher bei WetterOnline, erklärt: „Ab dem Herbst wendet sich die nördliche Erdhalbkugel immer mehr von der Sonne ab. Die Strahlen der Sonne treffen dann immer flacher auf die Erde und wärmen nicht mehr so stark. Dadurch wird die Luft kälter und unsere Nächte länger. Zur Wintersonnenwende am 21. Dezember haben wir in Deutschland gerade einmal acht Stunden Licht.“

Das Sonnenlicht ist wichtig für den Aufbau unseres körpereigenen Abwehrsystems – bekommen wir nicht genug davon, läuft unser Immunsystem auf Sparflamme. Darüber hinaus nimmt im Herbst und Winter auch die Luftfeuchtigkeit ab – ideal für Erkältungsviren, die bei trockener Luft besser überleben können und so

Krankheiten verursachen. Deshalb wirkt sich feuchtigkeitsarme Heizungsluft zuweilen begünstigend auf einen Infekt aus. Bei älteren Menschen kann die frostige Luft sogar Schlimmeres als eine Erkältung oder Grippe hervorrufen, zum Beispiel Herzkrankheiten. Denn bei Kälte verengen sich die Blutgefäße, es gelangt weniger Sauerstoff in den Herzmuskel und der Blutdruck steigt an.

### **Keine Chance für Krankheiten**

Wind- und wetterfeste Kleidung sowie viel Flüssigkeit und vitaminreiche Kost sind die Basis, um einem Krankheitsrisiko in der kalten Jahreszeit zu entgehen. Wer auch bei niedrigen Temperaturen nicht auf Sport verzichten möchte, sollte das Trainingsprogramm bei starker Kälte nach drinnen verlegen. Spätestens bei Außentemperaturen im zweistelligen Minusbereich ist Vorsicht geboten, um das Herz nicht zu stark zu belasten. Lockere Spaziergänge an der frischen Luft sind bei Kälte eine gute Alternative. Hier empfehlen sich besonders die Nachmittagsstunden, denn zu dieser Zeit ist es am wärmsten. Als Kampfansage gegen Erkältungsviren rät Matthias Habel zudem, für gute Luftfeuchtigkeit in den Innenräumen zu sorgen: „Oft reicht es schon, ein Glas Wasser auf die Heizung zu stellen, um die Luft ausreichend zu befeuchten und sich so vor Infektionen zu schützen.“

Wann es in Deutschland frostig wird, lässt sich tagesaktuell auf [www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de) nachlesen.

Über die [WetterOnline App](#), über den [WetterOnline WhatsApp Service](#) oder über [wetteronline home](#), die neue WLAN Wetterstation für zu Hause, lassen sich zudem das aktuelle Wetter sowie der Pollenflugindex in Erfahrung bringen.

Weitere Themen rund ums Wetter finden Interessierte in den [Pressemeldungen von WetterOnline](#).

### **WetterOnline**

WetterOnline wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Kläßen in Bonn gegründet und ist heute der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland. Neben weltweiten Vorhersagen gehören redaktionelle Berichte, eigene Apps und digitale Hardware zum Angebot. Die WetterOnline App ist in über 40 Ländern vertreten. Sie warnt aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von über 130 Expertinnen und Experten arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Das weltweit verfügbare WetterRadar kann über die Webseite <https://www.wetteronline.de>, über die Apps und über die Wetterstation [wetteronline home](#) abgerufen werden.