

Ohne Frieren durch den Winter - Tipps gegen die Kälte

Bei winterlichen Temperaturen wünscht man sich doch sehnlichst wieder den Sommer herbei. Tipps und Tricks, wie man trotz des winterlichen Wetters nicht friert, gibt's hier.

Die richtige Kleidung

Wer leicht friert sollte beim Kauf von Winterkleidung darauf achten, dass diese aus Naturmaterialien wie Daune oder Wolle besteht. Denn sie schützen uns nicht nur vor den Minusgraden, sondern sind dabei auch noch atmungsaktiv. Sie vermeiden, dass wir schwitzen, dadurch wird uns weniger schnell kalt. Denn nasse Haut hat einen Kühleffekt.

Wenn man sehr friert, ist auch eine Kopfbedeckung sinnvoll. Denn am Kopf sitzen besonders viele Nervenenden, welche uns die Kälte deutlich spüren lassen. Außerdem sind ein warmer Schal und Handschuhe empfehlenswert.

Raus an die frische Luft

Auch wenn es viele nicht glauben können: Ja, ein Spaziergang in der frischen Winterluft dämmt tatsächlich das Kältegefühl ein. Denn durch die Bewegung wird die Durchblutung gefördert. Positiver Nebeneffekt: Das Immunsystem wird gestärkt. Achten Sie aber unbedingt auf Kleidung, die zum Wetter passt.

Wärmeflasche oder warmes Bad genießen

Eine Wärmflasche hilft, dass Ihnen wieder warm wird, wenn Sie einmal so richtig durchgefroren sind. Alternativ funktioniert auch ein Kirschkernkissen. Unser Tipp: Legen Sie die Wärmeflasche vor dem Schlafengehen an Ihre Füße. Forscher haben nämlich herausgefunden, dass kalte Füße den Schlaf behindern.

Alternativ können Sie sich auch ein warmes Bad einlassen oder eine heiße Dusche genießen. Das wärmt nicht nur, sondern entspannt auch noch. Wärmende Bade- und Duschzusätze wie Thymian- oder Rosenöl wärmen zusätzlich.

Kühlende und wärmende Lebensmittel

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) unterscheidet zwischen wärmenden und kühlenden Lebensmitteln. Kürbis, rotes Fleisch und Suppen zählen beispielsweise zu den wärmenden Lebensmitteln und heizen Ihnen von Innen ein. Auch verschiedenste Gewürze, wie Zimt, Nelken, Chili und Ingwer sorgen dafür, dass Ihnen warm wird. Probieren Sie doch einmal selbstgemachten Ingwertee gegen die nächste Kälteattacke aus. Dazu einfach eine Ingwerwurzel kurz mit Wasser aufkochen und mit Honig und Zimt abschmecken.

Wichtig: Verzichten Sie auf kühlende Lebensmittel, wie Joghurt, Salate und Zitrusfrüchte.

Anziehen nach dem Zwiebelprinzip

Seit Kindheitstagen kennen wir das Zwiebelprinzip: Statt einer dicken Jacke oder einem Pullover werden mehrere Schichten angezogen. Denn zwischen den einzelnen Schichten bildet Luft eine isolierende Schicht, die uns warmhält. Außerdem können Sie sich so beliebig an die verschiedenen Temperaturen anpassen.

Fazit - Frieren muss nicht sein

Wer schnell friert, sollte zu Kleidung aus Naturmaterialien greifen und das Zwiebelprinzip anwenden. Sind Sie bereits sehr ausgekühlt helfen wärmende Speisen, Tees oder ein warmes Bad. Mit diesen einfachen Tipps und Tricks sind auch die verfrorensten Personen unter uns bestens für die kalten Tage gerüstet.