



## Gesundheitstipp

# Warm durch den Winter

In diesem Winter werden die Heizungen in öffentlichen Gebäuden auf maximal 19 Grad gestellt, auch viele Unternehmen senken die Temperatur an den Arbeitsplätzen, um Energiekosten zu sparen. Es gibt ein paar gesunde Routinen, die Sie jetzt ganz einfach in Ihren Arbeitstag integrieren können, um warm und wohlbehalten durch diesen Winter zu kommen.

### Gutes Raumklima

Sind Sie Team Frostbeule oder ist Ihnen eher zu warm? Jeder Mensch hat einen individuellen Energiehaushalt und ein anderes Temperaturempfinden – gerade am Arbeitsplatz gehen die Meinungen da oft auseinander. Während man zu Hause selbst über seine Wohlfühltemperatur entscheiden kann, müssen Arbeitsplätze temperaturmäßig vor allem der Tätigkeit und aktuell auch den hohen Energiepreisen angepasst werden. Je nach Tätigkeit liegt die ideale Raumtemperatur aber meist irgendwo zwischen 18 bis 22 Grad Celsius, bei einer relativen Luftfeuchte zwischen 40 und 60 Prozent. Neben der Temperatur entscheidet nämlich auch die Luftfeuchtigkeit darüber, wie wohl wir uns fühlen und wie gesund das Raumklima ist. Sinkt die Luftfeuchtigkeit etwa unter 30 Prozent, wird die Luft trocken und kann die Schleimhäute reizen. Ist die Luftfeuchtigkeit hingegen zu hoch, steigt die Schimmelgefahr. Wichtig ist daher nicht nur die Temperatur am Arbeitsplatz, sondern auch die Luftfeuchtigkeit, um gesund durch diesen Winter zu kommen.

### Richtig lüften

Wer Energie und Heizkosten sparen will, muss nicht nur an der Heizung drehen, sondern auch richtig lüften. Nur so bleibt die Luftqualität in einem Raum erhalten, andernfalls drohen Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Daher: Fenster nicht dauerhaft kippen, sondern lieber drei- bis viermal täglich ganz aufmachen und fünf Minuten kurz und kräftig durchlüften. Danach die Fenster wieder schließen und den Raum wie zuvor heizen, damit er nicht auskühlt. Damit sich Heizungsluft gleichmäßig im Raum verteilen kann, sollten zudem keine Möbel vor Heizkörpern oder kalten Außenwänden stehen.

### Passende Kleidung

Greifen Sie morgens zu einem Job-Outfit, das Sie angenehm warm und wohltemperiert hält. Kleiden Sie sich um diese Jahreszeit

vorzugsweise im „Zwiebellook“ aus mehreren Lagen und legen Sie sich eine zusätzliche Weste bereit. Wer schnell friert, sollte in Unterwäsche aus natürlichen Materialien investieren, etwa aus Wolle und Seide. Diese Materialkombi ist atmungsaktiv, temperatenausgleichend und verspricht einen angenehmen Tragekomfort. Wolle, Kaschmir und Merinowolle haben ähnliche Eigenschaften und isolieren prima gegen Kälte. Ob als Unterwäsche oder Pullover – sie halten uns jetzt kuschelig warm.

### Wärmende Getränke

In der traditionellen chinesischen Medizin gilt warmes Wasser als ideales Getränk, weil es nicht erst vom Körper erwärmt werden muss und somit besonders schonend auf Verdauung und Energiehaushalt wirkt. Trinken Sie also vorzugsweise warme Getränke. Wem Wasser zu langweilig ist, der nimmt wohltuende Gewürz- und Kräutertees mit zur Arbeit, etwa mit Ingwer oder Zimt.

### Körperliche Bewegung

Wer im Job viel sitzt, friert schneller. Nutzen Sie vorhandene Steharbeitsplätze und variieren Sie Arbeiten im Sitzen und Stehen. Planen Sie auch ein paar zusätzliche Bewegungseinheiten in den Arbeitstag ein. Das muss nicht immer der Gang ins Fitnessstudio sein: Bringen Sie Ihren Kreislauf gleich morgens in Schwung, indem Sie den Fußweg zwischen Parkplatz und Arbeitsstelle verlängern. Nehmen Sie die Treppe anstatt den Aufzug und gehen Sie in jeder Pause ein paar schnelle Schritte an der frischen Luft.

### Zusatzstipp für den Feierabend

Gönnen Sie sich nach der Arbeit eine wärmende Dusche oder ein dampfendes Bad. Wärme entspannt die Muskeln und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Geben Sie doch mal einige Tropfen Aromaöl, etwa Thymian, Lavendel oder Melisse, hinzu: einfach in die Ecken der Dusche träufeln oder die Kräuter getrocknet in einem Stoffbeutelchen ins Badewasser legen. Und planen Sie ab und zu einen Saunagang ein, denn finnische Studien zeigen, dass regelmäßiges Saunieren das Immunsystem stärken kann.

# BARMER