

Kälte macht Seniorinnen und Senioren mehr zu schaffen

5 Tipps, um sich warmzuhalten



1

Sich auf die Kälte vorbereiten

Der Körper kann sich an äussere Umstände anpassen, aber wer nie an der kalten Luft spazieren geht, das Fenster nicht öffnet und sich immer nur drinnen einkuschelt, dessen Körper gewöhnt sich nur an die Wärme. Deshalb sollten gerade auch Seniorinnen und Senioren im Winter regelmässig nach draussen gehen oder an die frische Luft gehen. Wem die Kälte schwer zu schaffen macht, kann langsam beginnen, mit wenigen Minuten direkt vor der Haustür. So lernt der Körper sich umzustellen und man kommt einfacher durch den Winter.

2

Sich richtig anziehen

Mehrere dünne Kleidungsschichten halten wärmer als eine einzige dicke Schicht. Kleidung aus Baumwolle, Wolle oder flauschigen Fasern gibt besonders warm. Schals eignen sich gut, um den Brustkorb zu schützen und helfen, Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Wer sich draussen einen Schal locker über Mund und Nase wickelt verhindert, dass kalte Luft in die Lunge gelangt. Mützen und Handschuhe halten den Körper zusätzlich warm.

3

Sich genug bewegen

Jede noch so kleine Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an, beansprucht die Muskeln und fördert die Durchblutung. Das wärmt von innen und ist effektiver als beispielsweise ein heisses Bad.

4

Sich zwischendurch massieren

Eine Massage regt die Durchblutung an und das gibt warm. Senioren können dies ganz einfach zuhause machen. Zum Beispiel die Oberschenkel mit kreisenden Bewegungen massieren oder den Armen von unten nach oben entlangfahren. Zusätzlich kann man Arnika- oder Ingweröl einmassieren und den Wärmeeffekt verstärken.

5

Sich warm essen

Warme Mahlzeiten helfen, gesund zu bleiben und geben warm wie beispielsweise (Gemüse-) Suppen oder Eintöpfe. Bestimmte Gewürze wie Ingwer oder Zimt sorgen für einen warmen Magen und steigern somit die Körpertemperatur.

