

FÜNF ÄRZTE VERRATEN IHRE GEHEIMTIPPS

# So kommen Sie gesund durch den Winter



**Viel trinken! Das ist der Tipp von Dr. Hans-Peter Hauber**

Foto: Andreas Costanzo

von: JESSICA WALKER

08.11.2020 - 23:02 Uhr

„Bleiben Sie gesund!“ – diesen Satz hören wir in diesem Jahr so häufig wie nie zuvor. Doch wie geht das? Und wie Sorge ich beispielsweise richtig vor?

***In einer neuen Serie zeigt BILD, was Sie tun können, um gesund durch die Corona-Pandemie zu kommen. Im ersten Teil verraten Ärzte ihre ganz persönlichen Tipps, wie sie fit und gesund bleiben!***

**Priv.-Doz. Dr. Hans-Peter Hauber (50) -  
Pneumologe, Asklepios Klinik Altona**

**„Als Lungenfacharzt bin ich bei der Behandlung kranker Patienten allen möglichen Keimen, Viren und Bakterien ausgesetzt. Um gesund zu bleiben, versuche ich mich daher vernünftig zu ernähren und genug Flüssigkeit zu mir zu nehmen.**

Vitaminkuren mache ich nicht. Stattdessen versuche ich, viel an die frische Luft zu kommen und achte darauf, regelmäßig Hände zu waschen, Mund-Nasen-Schutz zu tragen und dass Leute mir nicht zu nah zu kommen – wobei ich das als Norddeutscher schon vor Corona gemacht habe.

**Gut für meine Gesundheit wäre auch weniger Stress und mehr Schlaf, aber das ist schwer zu machen bei meinem Beruf. Darum bin ich neben der Arbeit sportlich aktiv, um einen gesunden Ausgleich zu haben. Das ist unter der Woche nicht immer leicht, aber wichtig, damit der Stresspegel nicht überhandnimmt.“**

- ▶ **Grippe-Impfung:** regelmäßig jedes Jahr
- ▶ **Sport:** philippinische Kampfkunst Modern Arnis, fährt mit dem Fahrrad zu Arbeit
- ▶ **Zuletzt krank:** letztes Jahr im Sommer
- ▶ **Sein Tipp: Sich zwingen, genug zu trinken!**

„Ich merke das selbst bei mir und auch bei meinen Mitmenschen, dass man im stressigen Alltag einfach zu wenig trinkt. Dabei ist das ganz wichtig, damit die Schleimhäute nicht austrocknen und so Viren und Bakterien kein leichtes Spiel machen.“



**Cremen, cremen, cremen, empfiehlt Prof. Harth**

Foto: Niels Starnick

## **Prof. Dr. Wolfgang Harth (58) - Dermatologe, Vivantes Klinikum Spandau**

**„Es heißt ja bekanntlich ‚An apple a day, keeps the doctor away!‘. An Weisheiten wie diese halte ich mich besonders in der Winterzeit. Außerdem gilt, so wie die Mutter es auch schon immer gesagt hat: Warme Socken anziehen und nicht mit nassen Haaren aus dem Haus gehen! Denn kühle Temperaturen schwächen den Körper in seiner Immunstärke und machen Viren und Bakterien damit leichtes Spiel.**

Nicht nur gegen Erkältungen, sondern auch gegen den ‚Winter Blues‘, der uns in der dunklen Jahreszeit treffen kann, helfen mir zudem schöne Spaziergänge in der Natur. Denn eine halbe Stunde Licht am Tag ist wichtig, damit der Körper Vitamin D produzieren kann und das macht gute Laune.

**Auch wichtig: Ich achte auf einen geregelten Schlaf und versuche körperliche Aktivitäten in meinen Alltag zu integrieren. So fahre ich täglich mit dem Rad zur Arbeit und laufe in die 6. Etage, statt den Aufzug zu nehmen.“**

- ▶ **Grippe-Impfung:** ja
- ▶ **Sport:** eine Stunde Fahrradfahren pro Tag
- ▶ **Zuletzt krank:** Magen-Darm-Grippe 2007
- ▶ **Sein Tipp: Im Winter gut eincremen!**

„Bei sinkenden Temperaturen hört die Haut auf, Talg zu produzieren. Dadurch wird die Haut trocken und beginnt zu jucken. Darum sollten Sie sich im Winter – am besten nach dem Duschen – eincremen. Dadurch wird die Haut geschmeidig und Sie frösteln nicht so schnell, da Fett ein guter Wärmeschutz ist.“



**Dr. Birgit Hildebrandt (54) macht täglich Yoga, um fit und gesund zu bleiben**  
Foto: Heidi Scherm/Sana Kliniken

## **Dr. Birgit Hildebrandt (54) - Internistin und Präventionsmedizinerin, Sana Praevention Berlin**

**„Ich mache eigentlich das ganze Jahr etwas für mich und das jeden Tag seit vielen Jahren: eine Art Morgenritual mit Yoga, etwa 15 bis 20 Minuten. Damit wecke ich meinen Körper und habe den ganzen Tag einen guten Kreislauf. Morgens trinke ich Kaffee und ein großes Glas heißes Wasser und über den Tag viel Kräutertee.“**

Ich nehme fast jeden Tag Vitamin D (50 Mikrogramm) zu mir und jetzt gerade auch Vitamin C und Zink. Und dann versuche ich, ausreichend zu schlafen. Gute Ernährung ist natürlich neben Bewegung und Schlaf sehr wichtig, um gesund zu bleiben. Frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, gesunde Fette, also mediterrane Ernährung unterstützt das Immunsystem enorm!

**Und noch etwas, das immer vergessen wird und gerade jetzt so wichtig ist: Pflegen Sie Freundschaften, bauen Sie stabile Bindungen auf und seien Sie in guten und in schlechten Zeit füreinander da. Das hält das Herz und die Seele gesund!"**

- ▶ **Grippe-Impfung:** ja
- ▶ **Sport:** täglich Yoga und regelmäßig draußen Laufen
- ▶ **Zuletzt krank:** eine schwere Grippe 2013
- ▶ **Ihr Tipp: Tun Sie jeden Tag etwas für Ihren Körper!**

„Es gilt: Use it or lose it (sinngemäß: Wer rastet, der rostet). Denn alles, was wir nicht in Bewegung halten und in seinen Funktionen fördern, verkümmert – auch das Immunsystem. Studien zeigen, dass es sich lohnt, jeden Tag etwas für die Gesundheit zu tun.“



**Gesunde Ernährung ist ein Element im Gesundheitsplan von Dr. Grönefeld**

Foto: Andreas Costanzo

## **Dr. Gerian Grönefeld (60) - Kardiologe, Asklepios Klinik Barmbek**

**„Ich habe mit dem Corona-Herbst privat erfreulicherweise kein großes Problem, da ich mich, wie jedes Jahr, an das ‚Fünf-Finger-System‘ halte - Bewegung, gutes Essen, Licht, Luft und Liebe.**

Das heißt im Einzelnen: Fitness ist gut, aber sie muss Teil des Alltags werden, wie das tägliche Zähneputzen. So fahre ich jeden Tag mit dem Fahrrad zu Arbeit und achte auf meine Ernährung, da das Abwehrsystem seinen Sitz im Darm hat. Das kann man stärken, indem man unter anderem lokal geerntetes Obst und Gemüse isst.

Genügend Licht und Luft bekomme ich bei Spaziergängen alleine oder mit der Familie. Auch wichtig: Corona-bedingt sollte zu Hause und generell in geschlossenen Räumen viel gelüftet werden. Wem es nicht zu kalt ist, kann gerne auch nachts bei geöffnetem Fenster schlafen.

**Der fünfte Punkt Liebe wird manchmal etwas belächelt, heißt aber einfach, gut zu sich und anderen zu sein und aktiv zu genießen. Denn Lachen und gute Stimmung verbreiten ist nicht nur ansteckend, sondern auch gesund.“**

- ▶ **Grippe-Impfung:** ja
- ▶ **Sport:** täglich Fahrradfahren und Schwimmen
- ▶ **Zuletzt krank:** vor über zwei Jahren
- ▶ **Sein Tipp: Tun Sie sich und Ihren Liebsten etwas Gutes!**

„Ich mache für meine Familie z.B. immer frische Obstsaft aus Äpfeln, Birnen, Karotten oder Orangensaft. Die schmecken allein oder im warmen Tee immer sehr lecker.“



**Dr. Thorsten Bach schwört aufs Laufen**

Foto: Andreas Costanzo

# Prof. Dr. Thorsten Bach (47) - Urologe, Asklepios Westklinikum Hamburg

**„Ich mache diesen ‚Corona-Herbst‘ gar nicht viel anders, als sonst auch – mal abgesehen davon, dass ich mir jetzt eine Maske umhängen muss und niemandem mehr die Hände geben darf, was ich persönlich gewöhnungsbedürftig finde.**

Aber ich habe mir immer schon regelmäßig die Hände gewaschen und desinfiziert und mit ein bisschen Abstand ist man auch vor Corona gar nicht so schlecht gefahren denke ich.

Generell versuche ich, viel an die frische Luft zu kommen und regelmäßig Sport zu machen, auch unter der Woche. 45 Minuten nach der Arbeit Laufen gehen, helfen mir dabei, den Kopf frei zu bekommen. Außerdem versuche ich, mich gesund zu ernähren und je nach Sport drei bis vier Liter Wasser am Tag zu trinken und damit fühle ich mich sehr gut.

**Ich lebe mein Leben aber nicht nach irgendwelchen Regeln und Verboten, sondern versuche, es zu genießen. Denn ich glaube, wenn man sich wohl fühlt, fühlt man sich auch insgesamt besser.“**

- ▶ **Grippe-Impfung:** ja
- ▶ **Sport:** 3 bis 4 Mal pro Woche Joggen und Rennrad fahren
- ▶ **Zuletzt krank:** kann sich nicht erinnern
- ▶ **Sein Tipp: Morgens Spazieren gehen!**

„Ich stehe jeden Morgen um 5 Uhr auf und gehe bei Wind und Wetter mit meinem Hund spazieren. Nach so einem Frühspaziergang startet man ganz anders in den Tag und hat dabei gleich etwas für seine Gesundheit getan.“