

## **Fit durch den Winter – Tipps und Tricks der Generation 50plus**

**München, 5. November 2012** – Husten, Schnupfen, Heiserkeit, für viele unvermeidbare Begleiter im Winter. Aber wer sein Immunsystem jetzt im Herbst rechtzeitig stärkt, kann Erkältungen vermeiden. Hausmittel stehen in dieser Zeit wieder hoch im Kurs. Und wer, wenn nicht die Generation 50plus kennt die besten Tipps und Tricks. Denn hier trifft das Wissen um Wirkung auf Lebenserfahrung. Welche von „Omas Mitteln“ sich durchgesetzt haben, wird auch von den Mitglieder des 50plus-Treff.de diskutiert. Die besten Tipps haben wir hier für Sie zusammengefasst.

### **Vorbeugen statt Heilen**

„Gerade bei unseren Mitgliedern steht die Vorbeugung im Mittelpunkt des Interesses, denn mit über 40 regeneriert der Körper einfach langsamer“, so Marianna Exter, Geschäftsführerin von 50plus-Treff.de. „Das Thema Gesundheit & Wellness nimmt einen wichtigen Stellenwert auf unserem Portal ein und gehört zu einem der am meistgeklickten Foren bei 50plus-Treff.de.“ Da ist der Herbst die beste Jahreszeit um sich für den Winter auch körperlich fit zu machen, bevor die Erkältung einen erwischt.

### **Rat und Tat aus dem Leben**

Wer bei Wind und Wetter draußen ist, regt den Kreislauf an, täglich 30 Minuten an der frischen Luft reicher aus. Die Herbstluft aktiviert die Schleimhäute und Viren haben weniger Chancen. Auch hier helfen sich die 50plus-Treff.de-Mitglieder mit lebensnahen Tipps gegenseitig weiter. Ute (60) aus Köln bekennt im Forum: „Meinen Ergometer zu Hause kenne ich nur vom Abstauben. Das ist doch nichts für mich. Aber ich gehe jetzt täglich am Vormittag mit dem Hund meiner Nachbarn raus. Die sind den ganzen Tag berufstätig. Eine Stunde Minimum bin ich da unterwegs. Das tut mir gut – und dem Hund auch“.

### **Bewegung mit Maß und Verstand**

Schwimmen, Yoga, Radfahren, gesunde Bewegung, die die Gelenke schont. Alles in Maßen - aber Regelmäßigkeit ist da der Schlüssel zum Erfolg. Wer den inneren Schweinehund nicht ohne Anstoß von außen überwinden kann, findet auch hier praktische Hilfe. „In den Regionalgruppen verabreden sich die Mitglieder zu gemeinsamen Lauftreffs“, weiß Marianna Exter zu berichten. „Und da unsere Community beständig wächst, wird auch das Angebot für gemeinsame Freizeitaktivitäten natürlich immer vielfältiger.“ Hier gibt es dann wirklich keine Ausrede mehr. Denn auch beim gemeinsamen Sport gilt: Lachen ist immer noch die beste Medizin.

### **Tipps für eine gesunde Abwehr**

1. Bewegung und gesunde Ernährung bleiben unbestritten die Favoriten, um das Immunsystem zu stärken. Abhärtung bedeutet vor allem die Durchblutung des Körpers zu verbessern.
2. Mit Maßnahmen wie Heiß-kalte Duschen oder Güsse fördern Sie die Fähigkeit des Organismus, sich an die wechselnden Temperaturen zwischen draußen und drinnen anzupassen.

# 50plus Treff

3. Auch wenn man es als Kind schon nicht gern gehört hat: Wer draußen unterwegs ist, sollte vor allem auf warme Hände und Füße achten. Ist der Kreislauf durch kalte Hände „abgelenkt“, haben Viren leichtes Spiel.
4. Waschen Sie sich auch regelmäßig die Hände und achten Sie drauf, mit den Händen nicht zu nah an Nase und Augen zu fassen, auf diesem Weg verbreiten sich die meisten Erkältungen.
5. Wärmen Sie Ihren Körper gesund von innen. Wer keine Sauna hat oder mag, der greift am besten zu dem unumstrittenen Liebling der 50plus-Treff-Tipps: Kräutertees und allen voran der Ingwertee. „Ein Stück Ingwer kann ich in jedem Supermarkt bekommen, schälen, schneiden, heißes Wasser drüber. Fertig. Das hilft mir immer auf die Beine, auch wenn die ersten Anzeichen für eine Erkältung schon da sind. Und ich habe wirklich schon viel ausprobiert“, schreibt Anne (53) im 50plus-Treff-Forum.

## Info:

[50plus-Treff.de](http://50plus-Treff.de) ist das Internet-Portal für Partnersuche, Freundschaft und Freizeitgestaltung. Über 160.000 Mitglieder treffen sich bei [50plus-Treff.de](http://50plus-Treff.de) und haben sich in mehr als 45 Interessen- und Regionalgruppen zum gemeinsamen Meinungs-austausch zusammengefasst – auch außerhalb des Internets.

 Jetzt neu: [50plus-Treff.de](https://www.facebook.com/50plus-treff) bei Facebook!

Kontakt: 50plus-Treff.de GmbH  
Bodenseestr. 20, D-81241 München  
Tel.: +49 (0)89 990 198 90  
Fax: +49 (0)89 990 198 95  
Mail: [info@50plus-treff.de](mailto:info@50plus-treff.de)

Presse: ZAMCOM GmbH, Geschäftsbereich Kommunikation  
Rebecca Herrmann  
Bavariafilmplatz 7, 82031 Grünwald  
Mail: [presse@50plus-treff.de](mailto:presse@50plus-treff.de)