



Erkältung, Vitamin- und Lichtmangel: Physische und mentale Gesundheit im Herbst

Wälder in herrlichen Farben, ausgiebige Spaziergänge, angenehme Temperaturen: Das sind nur ein paar Gründe, sich am Herbst zu erfreuen. Gleichzeitig gilt die dritte Jahreszeit als Erkältungszeit und kann uns auch mental zu schaffen machen. Wir werfen einen Blick auf die wichtigsten Gesundheitsthemen im Herbst.

Häufiger erkältet im Herbst

Und jährlich grüßt die Herbsterkältung: Es scheint jedes Jahr das Gleiche zu sein – mit den ersten kühlen Herbsttagen kommt die große Erkältungswelle. Allein die niedrigen Temperaturen dafür verantwortlich zu machen, ist jedoch falsch. Sie sind zwar die Ursache, jedoch nicht der Grund, weshalb wir uns im Herbst häufiger erkälten als im Frühling und Sommer. Entscheidend ist unter anderem, dass durch das Heizen die Raumluft trockener wird. Dadurch trocknen auch die Schleimhäute aus. Die Folge: Die Abwehrmechanismen nehmen ab und unser Immunsystem wird anfälliger für Viren – das Erkältungsrisiko steigt erheblich. Hinzu kommt, dass wir uns aufgrund der niedrigen Außentemperaturen vermehrt zu Hause oder in öffentlichen Gebäuden aufhalten. Viren können sich dort besonders gut übertragen. Die wichtigsten Tipps, um das Immunsystem zu stärken und so Erkältungskrankheiten vorzubeugen, haben wir Ihnen [hier](#) samt Infografik zusammengestellt.

Zunehmender Vitamin-D-Mangel

Wenn die Tage im Herbst kürzer werden, ist es draußen insgesamt dunkler. Das kann zu einem Mangel an Vitamin D führen. Vitamin D ist für unsere Gesundheit unverzichtbar, unter anderem senkt es den Blutdruck, schützt den Knochenbau und reduziert das Risiko für Diabetes. Zwar kann unser Körper Vitamin D selbst produzieren, er benötigt dafür aber ausreichend Sonnenlicht – und das ist im Herbst deutlich knapper als im Sommer. Vitamin D können wir aber auch durch bestimmte Lebensmittel aufnehmen, die im Herbst und Winter deswegen besonders wichtig sind. Welche dazugehören, erfahren Sie [hier](#).

Der Herbstblues kommt auf

Auch mental kann sich der Jahreszeitenwechsel von Sommer auf Herbst negativ auswirken: Antriebslosigkeit, geringe Konzentrationsfähigkeit und eine melancholische Stimmung sind typische Anzeichen einer Herbstdepression, auch „Herbstblues“ genannt. Dabei handelt es sich um eine saisonale Depression, die in den meisten Fällen leicht ausfällt. Der Hauptgrund ist das fehlende Sonnenlicht: Wir sind weniger draußen, verlassen unser Zuhause in der Regel noch im Dunkeln und kehren oft erst wieder zurück, wenn es nicht mehr hell ist. Durch den Lichtmangel produziert unser Körper weniger Endorphine, was sich negativ auf unsere Stimmung auswirken kann. Deswegen gilt es, die freie Zeit besonders häufig für Spaziergänge und andere Aktivitäten im Freien zu nutzen. Positiver Nebeneffekt: Nicht nur das Licht, auch die Bewegung steigert unser Wohlbefinden.

Arbeitgeber können Mitarbeitergesundheit unterstützen

Neben den präventiven Maßnahmen, die wir selbst für unsere körperliche und mentale Gesundheit im Herbst umsetzen können, übernehmen immer häufiger auch Unternehmen Verantwortung für das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden: „Als Krankenversicherer haben wir natürlich einen besonderen Blick auf die Gesundheit unserer Mitarbeitenden. Deswegen haben wir ein umfassendes [Gesundheitsmanagement](#) für sie entwickelt, bei dem wir auch mit verschiedenen Partnern zusammenarbeiten“, erklärt Folke Tedsen, Leiter Leistungs- und Gesundheitsmanagement bei der HanseMerkur. Einer der Partner ist zum Beispiel [TALINGO EAP](#). Die Experten des anonymen Beratungs-Services bieten unter anderem Unterstützung bei Themen wie Arbeit, Sucht, Depression oder Krisenintervention an.

Weitere interessante Beiträge und Infografiken zum Thema Gesundheit finden Sie [hier](#).

Bildquellen

- paul-green-fhOGkxwQz0s-unsplash.jpg: Bildquelle: unsplash.com