

Pressemitteilung

Wahr oder nicht?

10 bekannte Wintermythen auf dem Prüfstand

ROHRBACH. Schnee-Essen macht Bauchweh, über den Kopf verliert man die meiste Wärme, Vitamin C schützt vor Erkältungen: Gute Tipps wie diese sollen dazu beitragen, dass wir gesund durch den Winter kommen. Aber stimmen sie überhaupt?

OÄ Dr.ⁱⁿ Evelyn Ramsböck, Fachärztin für Innere Medizin im Klinikum Rohrbach, klärt über die gängigsten Wintermythen auf. *„Nicht alle Ratschläge sind richtig, aber viele haben einen wahren Kern. Bei anderen wurden falsche Schlüsse aus richtigen Beobachtungen gezogen und manche sind schlichtweg falsch“*, sagt sie über die gut gemeinten Empfehlungen, die wohl jede und jeder schon einmal gehört hat.

Mythen, Fakten und wertvolle Tipps

- Schnee-Essen macht Bauchweh: Schnee ist genauso wie Regenwasser mit Schadstoffen aus der Luft belastet. Einmal eine Handvoll Schnee essen oder an einem Eiszapfen schlecken ist aber noch nicht gesundheitsgefährdend, auch nicht für Kinder.
- Die meiste Wärme verliert man über den Kopf, deshalb im Winter immer Haube tragen: Ist der Körper gut in wärmende Kleidung eingepackt und nur der Kopf der Kälte ausgesetzt, so verlieren wir tatsächlich Wärme über den Kopf. Nur wenn am ganzen Körper zu wenig warme Kleidung getragen wird, wird die Wärme über den ganzen Körper abgegeben. Eine Haube schützt also nur dann, wenn man insgesamt warm eingepackt ist.

- Vitamin C beugt Erkältungen vor: Bisherige Studien zeigen, dass die vorbeugende Einnahme von Vitamin C selbst in hohen Dosen keine präventive Wirkung bei Erkältungen hat. Eine ausreichende Zufuhr des Vitamins, idealerweise über eine ausgewogene und gesunde Ernährung, ist aber für ein funktionierendes Immunsystem wesentlich.
- Der „Zwiebel-Look“ schützt am besten vor dem Auskühlen: Mehrere Schichten übereinander getragener Kleidung speichern die eigene Körperwärme am besten. Wichtig ist aber, dass die Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen besteht, damit die Feuchtigkeit nach außen abgeleitet wird, wenn man schwitzt.
- Dicke Menschen frieren weniger als dünne: Dicke Menschen haben zwar mehr wärmendes Fett unter der Haut, aber sie bieten der Kälte auch mehr Angriffsfläche. Menschen mit einer gesunden Muskelmasse frieren am wenigsten, weil sich diese bei Kälte zusammenzieht und so den Körper wärmt.
- Erkältung kommt von Kälte: Das dachte man früher. Heute weiß man: Viren verursachen Erkältungen. Bei niedrigen Temperaturen verbreiten sie sich besonders schnell, deshalb grassieren im Winter grippale Infekte und Erkältungen. Die Erkältung ist also nur indirekt auf die Kälte zurückzuführen.
- Bei Erkältung tut eine Sauna gut: Saunieren fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem, insofern kann ein Saunagang positiv gegen eine Erkältung wirken. Aber Achtung: Bei einer akuten Erkältung ist die Hitze für den geschwächten Körper zu anstrengend!
- Ein heißes Bad wärmt auf: Bei zu hoher Wassertemperatur versucht der Körper der Hitze entgegenzusteuern und das belastet den Kreislauf. Die Badetemperatur sollte deshalb 38 Grad nicht übersteigen und ein Bad nicht länger als 20 Minuten dauern.
- Kein Sport bei Kälte: Das stimmt nur für Menschen mit akuten oder chronischen Atemwegserkrankungen, akuten Infekten und anderen Vorerkrankungen. Gesunde Menschen profitieren sogar vom Training bei niedrigen Temperaturen, da der Körper mehr Energie und damit Kalorien verbraucht. Bei Temperaturen unter minus 15 Grad kann der Körper die eingeatmete Luft jedoch nicht mehr aufwärmen und es sollte auf Sport verzichtet werden.

- Alkohol wärmt: Das warme Bauchgefühl trügt, denn wenn der Alkoholspiegel im Blut steigt, spüren wir die Kälte weniger. Tatsächlich erweitert der Alkohol die äußeren Blutgefäße und der Körper gibt so noch mehr Wärme ab. Glühwein ist also kein Getränk zum Aufwärmen.

Rohrbach, am 9. Dezember 2021

Bild1:

Bildtext: OÄ Dr.ⁱⁿ Evelyn Ramsböck, Fachärztin für Innere Medizin im Klinikum Rohrbach.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Bild 2:

Bildtext: Mythos oder Wahrheit? Nicht alle gut gemeinten Ratschläge sind tatsächlich richtig.

Fotocredit: Shutterstock/Julia Belova (honorarfrei)

Rückfragen bitte an:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann

PR & Kommunikation

Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250

E-Mail: regina.schnellmann@oöeg.at