



»
**ERKÄLTUNGEN?
BEUGEN WIR
AKTIV VOR!**
«

UNTERNEHMEN
GESUNDHEIT

GESUNDHEITSTIPP: HERBSTZEIT

Der Sommer ist vorbei, die Temperaturen fallen und die Tage werden wieder kürzer. Zeit für den Herbstblues? Das muss nicht sein! Bleiben Sie aktiv und mobilisieren Sie Ihre Abwehr- und Wohlfühlkräfte. So gelingt es Ihnen, fit und gesund zu bleiben.

DIE HORMONE KÖNNEN SCHULD SEIN

Während im Sommer das längere Tageslicht die Produktion des Glückshormons Serotonin anregt, bildet der Körper im Herbst und Winter vermehrt das Schlafhormon Melatonin. Diese beiden Stoffe senden allerdings völlig unterschiedliche Signale an den Körper. Dies kann zu Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen führen.

SO HALTEN SIE IHRE LEBENSGEISTER AKTIV:

- Licht: Tanken Sie möglichst viel Sonne und Tageslicht. So helfen Sie Ihrem Körper, Melatonin abzubauen und Serotonin zu bilden. Verbringen Sie z. B. Ihre Mittagspause im Freien.
- Bewegung: Bewegen Sie sich an der frischen Luft. Die Bewegung fördert die Atmung und somit die Sauerstoffversorgung von Körper und Gehirn. So verbessern Sie gleichzeitig Ihre Herz-Kreislauf-Funktion und die Denkleistung.
- Ernährung: Holen Sie sich Vitamine und Proteine, die Ihr Körper jetzt braucht. Steht im Herbst und Winter zu wenig frisches Obst und Gemüse auf dem Speiseplan, kann es dem Organismus an Vitaminen mangeln. Frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte regen den Stoffwechsel an und geben dem Körper Kraft.

UNSER TIPP: SAUNA – VIEL MEHR ALS HEISSE LUFT!

! Für viele Menschen gibt es kaum etwas Schöneres, als an ungemütlichen Herbsttagen in der Sauna zu schwitzen. Und das tut nicht nur gut, es ist auch gesund: Der Wechsel von Heiß und Kalt, von Anregung und Entspannung, hat einen stärkenden Effekt auf das Immunsystem. So können Sie Erkältungen vorbeugen und die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Außerdem entspannt die Wärme Ihre Muskulatur, regt Kreislauf und Stoffwechsel an und senkt den Blutdruck. Viele gute Gründe, es einmal auszuprobieren.

EXTRALEISTUNG DER BKK MOBIL OIL

Die Grippe (Influenza) ist eine der häufigsten Erkrankungen der Atemwege und geht weit über die Symptome einer Erkältung hinaus. Die Krankheit wird durch sog. Tröpfcheninfektion (z. B. beim Sprechen, Niesen oder Händeschütteln) ausgelöst und ist hoch ansteckend. Mit einer Impfung können Sie sich effektiv schützen. Die BKK Mobil Oil übernimmt deshalb für alle Versicherten die Kosten für den Impfstoff zu 80 %.