



Gerade über die kalten Wintermonate sind wir im Besonderen gefordert an Sparmaßnahmen zu denken, sei es im Haushalt beim Stromverbrauch oder der Energie welche beim Heizen aufgewendet wird. Mithilfe folgender Ratschläge können wir uns auf die kalte Jahreszeit einlassen und kommen fit und sparsam durch den Winter.

► Energiesparen im Haushalt

Der Tipp ist uralt und wurde schon von vielen Generationen vor uns praktiziert. Aber bei diesen Temperaturen kann man schon dem Kühlschrank oder sogar dem Tiefkühler einen kleinen Urlaub gönnen. Alles raus in ein lichtundurchlässiges Gefäß und ab damit auf den Balkon in eine Ecke, wo kein Sonnenschein fällt. Gut abdecken und schon hat man einen natürlichen Kühlschrank. Den anderen natürlich abschalten und abtauen, sonst spart man nichts.

Ein weiterer Ratschlag für die Einsparung wertvollen Stromes ist der verantwortungsvolle Umgang mit der Energie. So zum Beispiel zur Weihnachtszeit die Beleuchtungen mit einer Zeitschaltuhr versehen, so dass erst bei Einbruch der Dunkelheit das Licht erstrahlt und nachts auch wieder irgendwann ausgeht.



► Richtig Heizen vermeidet unnötige Energieverschwendung:

→Temperatur drosseln: Jedes Grad weniger Raumtemperatur bewirkt eine Einsparung von bis zu 8% im Energieverbrauch. Bereits eine Absenkung von nur 2 Grad bringt eine Ersparnis von 150€ im Jahr mit sich. Ein überheizter Raum ist zudem ohne hin eine Gefahr für die Gesundheit. Ein weitverbreiteter Trugschluss ist die Wirkung des Energiesparens indem morgens die Heizung abgedreht wieder wenn man den Tag über aus dem Haus ist, abends wird er dann wieder aufgedreht. Die Energie die benötigt wird um den Heizkörper erneut zu erwärmen ist jedoch derart hoch, dass es nicht lohnenswert ist. Die Temperatur in der Wohnung sollte also wenn sie nicht bewohnt ist nicht um mehr als 3-4 Grad abgesenkt werden, gleiches gilt für die Nacht.

→Vermeidung von Wärmestaus: Die Heizkörper sollten nicht verstellt sein, durch beispielsweise gedankenlos platzierte Möbel, da sonst ein großer Teil der erzeugten wärme verschenkt wird.

→Vermeidung von Zugluft: Haben Sie undichte Fenster oder Türen? Dann unbedingt Fenster abdichten gegebenenfalls austauschen, Zugluft unter Tür verhindern. Ihre Heizkosten-abrechnung dankt es Ihnen!

→ Wärmedämmung überprüfen; vor allem bei älteren Gebäuden. Mit Einbruch der Nacht und Abfall der Temperatur Rollläden und Fensterläden schließen

→Stoßlüften: durch das Stoßlüften wird die verbrauchte Luft schnell ausgetauscht während die Wärme weitestgehend im Innenraum verbleibt. So wird ein abkühlen des Raumes durch geöffnete oder gekippte Fenster, und somit neuerlicher Energieaufwand verhindert

Winterdepression?



Nein danke!

Etwa zehn Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden unter der Winterdepression, die in den trüben, kalten und regnerischen Monaten von Oktober bis März auftritt. 75 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Unzählige Menschen lassen sich im Winter hängen, haben schlechte Laune und igeln sich zuhause ein. Dieses Phänomen kommt daher, dass die meiste Zeit bei künstlichem Licht verbracht wird, Dieser Mangel an



Sonnenlicht hemmt die Bildung von Glückshormonen und verlangsamt den Stoffwechsel was zu Trägheit und Unlustempfindungen führt. Typische Merkmale hierfür sind unter anderem: Energielosigkeit, Unausgeglichenheit, Traurigkeit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, Vernachlässigung sozialer Kontakte, Heißhunger auf Süßes, erhöhtes Schlafbedürfnis. Das trifft auf Sie zu? Hier einige Ratschläge die Sie beherzigen könnten.

- Viel Bewegung an frischer Luft, das kann Sport sein aber auch ein einfacher gemütlicher Spaziergang
- Raffen Sie sich auf und unternehmen sie etwas Schönes mit Freunden.
- Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes, mit einem Besuch im Schwimmbad oder der Sauna

► Tipps für ungefährlichen Sport im Winter:

Nicht stehen bleiben, besser langsamer weiter bewegen. Längere Verschnaufpausen sollte man sich bei Eiseskälte beispielsweise verkneifen. “Sobald man aufhört, die Muskeln zu bewegen, kühlen sie sehr schnell aus. Am besten verlangsamt man das Tempo, wenn überhaupt, nur wenige Minuten und bleibt dabei durch Gehen oder Gymnastik in Bewegung. Außerdem sollte man bei der Planung der Strecke die eigene Fitness realistisch einschätzen und dadurch vermeiden, dass man vor Erschöpfung bewegungsunfähig wird. Gerade Anfänger sollten hier aufpassen und sich nicht zu viel zumuten. Wichtig ist zudem eine angemessene Kleidung, die den Schweiß nach außen transportiert und den Körper warm hält.

Manche Leute verspüren beim Einatmen eiskalter Luft Schmerzen in den Bronchien. Normalerweise wird die Luft in den oberen Atemwegen angewärmt. Unter Belastung atmet man aber schneller und meistens auch durch den Mund ein und aus, wodurch die kältere Luft in die unteren Regionen der Lunge gelangt und dort zu einer Auskühlung und Austrocknung der Bronchialschleimhaut führt.

Wer beim Sport regelmäßig solche Schmerzen verspürt, sollte sich von einem Lungenarzt untersuchen lassen. Außerdem könne es helfen, sich vor dem Sport langsam und ausgiebig aufzuwärmen. Während des Aufwärmprozesses können sich die Bronchien schrittweise an die kalte Luft gewöhnen. Zudem sollten anfällige Sportler sich beim Laufen möglichst auf die Nasenatmung konzentrieren, weil dadurch die Luft effektiver angewärmt wird.

Auch in der kalten Zeit gilt: viel trinken



Wenn es kalt ist, verspürt man oft weniger Durst und trinkt zu wenig. Bei Kälte ist die Luftfeuchtigkeit allerdings oft besonders niedrig, und mit jedem Ausatmen verliert der Körper wichtige Flüssigkeit.

Wer am Ende der Runde erhitzt und verschwitzt sein Ziel erreicht, sollte sich so schnell wie möglich nach drinnen begeben. Dauern die Dehnübungen im Freien mehr als fünf bis zehn Minuten an, friert man schnell und riskiert eine Erkältung. Stretching im Wohnzimmer ist daher die bessere Alternative. Außerdem sollte man am besten sofort die nassen Klamotten ausziehen und sich mit einer Dusche aufwärmen.



► Die Sache mit dem Immunsystem

In der kalten und dunklen Jahreszeit ist unser Immunsystem stark gefordert. Die richtige Ernährung stärkt das Immunsystem. Die Ernährung sollte reich an Vitaminen und Mineralstoffen sein. Zusätzlich zur gesunden Ernährung hält aber auch Bewegung an der frischen Luft unseren Körper im Winter fit.

Zu den Vitaminlieferanten zählt bekanntlich frisches Obst, aber auch im Besonderen unsere heimischen Wintergemüsearten eignen sich, so zum Beispiel Grünkohl, Weißkraut, Wirsing, Lauch, Zwiebeln, Brokkoli, Sellerie und Möhren. Als Energielieferanten sind auch Kohlenhydrate wichtiger Bestandteil unserer Nahrung, daher sollte auch dieser Haushalt in unserem Körper gut gedeckt sein, Kartoffeln, Gemüse und Vollkornprodukte sind hierbei besonders empfehlenswert.

Fordern sie ihr Immunsystem nicht unnötig heraus und kleiden Sie sich nach dem Zwiebelsystem, d.h. tragen Sie mehrere Schichten am Körper, die Sie wenn es zu warm wird nach und nach ablegen können.

Kommen Sie gut über die kalten Monate und befolgen Sie den ein oder anderen Tipp um sich und der Allgemeinheit etwas Gutes zu tun.

In diesem Sinne grüßt Sie der Grüne Gockel und das Umweltteam...