

### **Gut durch den Winter**

I. Nur wenige Menschen bezeichnen sich als Fans der kalten Jahreszeit. Viel häufiger leiden Menschen unter den unangenehmen Seiten des Winters. Kälte und Lichtmangel führen zu schlechter Stimmung, ein geschwächtes Immunsystem — zu Erkältungskrankheiten und Grippe. Was kann man also im Winter machen, um gesund und fit zu bleiben?

II. Wegen der Kälte und kurzen Tage fällt die tägliche Bewegung, die bei vielen Menschen ohnehin zu kurz kommt, in den Wintermonaten komplett aus. Erkältungen sind in solchen Szenarien praktisch vorprogrammiert. Menschen bleiben lieber in ihren beheizten Räumen. Dabei bedenken sie nicht, dass die Heizungsluft für die Nase und den Mund schlecht ist. Ein einfaches Mittel, das Immunsystem zu stärken, ist regelmäßige Bewegung an der kalten frischen Luft. Zusätzlich hilft es, auf die richtige Ernährung zu achten.

III. Die typischen Symptome des Winters sind Energielosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Dazu führt Lichtmangel, der die Folge kürzerer Tage und längerer Nächte ist. Die Lösung: Sorgen Sie für mehr Licht in Ihren Räumen und es wird Ihnen besser gehen.

IV. Wenn man nicht genug schläft, steigt das Risiko einer Erkältung. Über die perfekte Anzahl von Stunden, die Menschen pro Nacht schlafen sollen, streiten sich Wissenschaftler seit Jahren. Studien zeigen, dass die Schlafdauer der Europäer rund sieben Stunden beträgt. Die Wichtigkeit des Schlafs ist im Winter besonders groß. Denn ohne genug Schlaf ist unser Körper geschwächt und man kann sich leicht eine Erkältung zuziehen.

V. Erkältungsviren bleiben in der Luft und auf Gegenständen wie Türgriffen oder Tastaturen einige Stunden aktiv. Darum ist es im Winter wichtig, sich gründlich und häufig die Hände zu waschen. Das hilft gegen viele Krankheiten und Infektionen.

Выберите завершение предложения в соответствии с содержанием текста.

Im Winter sollte man ...

- 1) warme Heizungsluft genießen.
- 2) sich um mehr Licht im Raum kümmern.
- 3) täglich auf Obst und Gemüse verzichten.
- 4) kürzere Tage und längere Nächte im Freien verbringen.