

# Raus in den Herbst

**Der Herbst kommt.** Und mit ihm kalte Nasen, Schmuddelwetter, grauer Himmel und bei vielen auch trübe Stimmung. Möchtest Du Dich dann auch am liebsten bei einem warmen Tee oder Kakao zu Hause einmummeln? Geht uns jedenfalls manchmal so. Und dagegen ist im Prinzip auch nichts einzuwenden, wenn es nicht zur einzigen Beschäftigung wird.

Denn Bewegung an der frischen Luft trainiert das Immunsystem. Wer nur zuhause hockt, läuft Gefahr, schneller krank zu werden. Außerdem stärkt viel Bewegung draußen nicht nur Deine Abwehrkräfte, sondern hilft auch gegen trübe Herbststimmung. Aber das ist kein Selbstläufer: Grade bei Kälte musst Du nicht nur darauf achten, Dich passend anzuziehen, sondern auch darauf, genug zu trinken. Denn die Kälte vermindert das Durstgefühl, selbst wenn Du schwitzt. Am besten trinkst Du ungekühltes Wasser oder Apfelschorle, um Deinen Flüssigkeits- und Mineralhaushalt wieder aufzufüllen.

**Auch wichtig:** Atme bei kalten Temperaturen durch die Nase! Die Luft kommt dadurch erwärmt in Deinem Hals und in Deiner Lunge an. Das reizt die Schleimhäute weniger und senkt die Gefahr, dass Du Halsschmerzen bekommst.