## Mit Motto D schön warm bleiben

**Wetter** Experten geben nützliche Tipps für kalte Zeiten. Viel Bewegung an der frischen Luft. Und einfach dicke Kleidung tragen, so wie der Müllmann Francesco Del-Libano

## **VON LEA THIES**

Die erste Erkältung gab's schon an Weihnachten, der Schnupfen wurde tapfer bekämpft. Doch ein Ende des Winters ist noch in weiter Ferne. Die nächsten Tage soll es erst noch mal richtig knackig kalt werden. Wir haben Experten aus Augsburg gefragt, wie Sie warm und gesund durch den Winter kommen.

● Der Kälte-Experte Als Müllmann kennt sich Francesco Del-Libano mit Kälte bestens aus. Bei Wind und Wetter und in aller Herrgottsfrüh steht der gebürtige Süditaliener auf dem Trittbrett des Müllwagens. In 13 Jahren bei der städtischen Müllabfuhr hat er schon einiges erlebt. "Zurzeit ist es doch gar nicht so kalt", erklärt er einer wandelnden Reporter-Frostbeule. Richtig kalt, das ist für ihn minus 15 Grad abwärts.

Überhaupt hätten die Norddeutschen recht mit ihrem Spruch: "Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung." Sobald das Thermometer unter null Grad fällt, setzt Francesco Del-Libano auf Motto "D". Doppelt und dreifach anziehen. Dick eingepackt steigt er dann auf den Müllwagen: zwei Paar

Socken, lange Unterhose, Arbeitshose, T-Shirt, zwei Pullover, zwei Jacken, dicke Mütze, wollgefütterte Handschuhe. Dann ist ihm bis Minus 20 Grad angenehm warm. Da-

## "Sind die Füße kalt, ist alles kalt."

Francesco Del-Libano

runter wird's auch mit Motto D unangenehm. Dann friert das Wasser aus seinem Atem in seinem Bart fest. Wichtig sei, so Del-Libano: "Dass man unten warm ist. Sind die Füße kalt, ist alles kalt." Und was tun gegen eine Erkältung? "Beten", sagt der Müllarbeiter lächelnd. Im Winter seien schon mehr Kollegen krank als im Sommer. Berufsrisiko, das er versucht mit viel Vitamin C und einer heißen Dusche nach der Arbeit zu minimieren.

• Der Viren-Experte Mit Erkältungen kennt sich Dr. Martin Lang bestens aus. "Zwei Dinge sind in der kalten Jahreszeit besonders wichtig: ein gutes Immunsystem und ein guter Kreislauf", erklärt der Kinderarzt und Sprecher des Augsburger Kinderarztverbundes PädNetz. Um sich fit für die Kälte zu machen, rät

Lang: ein- bis zweimal pro Woche in die (Bio)Sauna gehen, heiß-kalte Wechselduschen, Fußbäder, das regt den Kreislauf an. Außerdem: viel Bewegung an frischer Luft, dabei warm anziehen, vitaminreiche Ernährung (viel frisches Obst und Gemüse), ausreichend Schlaf, wenig Stress, keinen Alkohol trinken ("das schwächt den Körper"). Bei Kindern helfe außerdem noch "viel Mutterliebe" gegen das Krankwerden.

## Waschküchenklima ist ideal bei und gegen Erkältung

Außerdem sollte man besonders darauf achten, dass die Wohnraumluft feucht (maximal 60 Prozent) und kühl ist (18 bis 20 Grad) – "Waschküchenklima ist ideal", sagt der Arzt. Also ruhig mal die Wäsche im Schlafzimmer trocknen lassen. Zu trockene Luft sei schlecht für die Schleimhäute, die für den Abtransport der Keime zuständig sind.

Haben die Viren trotzdem gewonnen, hilft dem Körper laut Lang nur noch liebevolle Pflege und Ruhe. Lang rechnet damit, dass bald die Erkältungswelle über Augsburg schwappt: "Noch verbreiten sich alle Viren in den Skigebieten, doch wenn die Schule und der Kindergarten wieder anfangen, dann geht es auch hier los."

● Der Wärme-Experte Heizen die Leute eigentlich mehr, wenn es draußen kalt ist? "Der Winter ist zurzeit noch nicht extrem kalt. Nicht so, dass er die Zähler stärker laufen lässt", sagt Jürgen Dillmann, Pressesprecher der Stadtwerke. Außerdem vermutet er, dass wegen der hohen Energiepreise der ein oder andere Bürger stärker darauf achte, wann er die Heizung hochdreht.

Mit dem subjektiven Kälteempfinden sei das so eine Sache. Wenn es draußen minus 5 Grad hat aber die Sonne scheint, würden die Leute weniger die Heizung aufdrehen als bei null Grad und trübem Wetter.

Dillmann rät den Frischluft liebenden Bürgern: lieber Stoßlüften als das Fenster dauerhaft auf Kippen stehen zu stellen. Die Nachtabsenkung nicht übertreiben (18 bis 20 Grad), weil am nächsten Morgen dann wieder verstärkt geheizt werden müsse.

Dei uns im Internet
Mehr Tipps zum Warmwerden gibt's in
einer Bildergalerie online unter
augsburger-allgemeine.de