

**Ihre Ansprechpartner:****Dr. Gerd Benner**

Leiter  
Unternehmenskommunikation  
Telefon: (02 61) 4 98 - 11 00

**Christian Arns**

Abteilungsleiter  
Konzernkommunikation  
Telefon: (02 61) 4 98 - 11 22

Telefax: (02 61) 4 98 - 11 11  
E-Mail: [presse@debeka.de](mailto:presse@debeka.de)

25. Januar 2023

## TOP 5 der Wintermythen

### Was steckt hinter Aussagen zu Kälte, Erkältung, wärmendem Alkohol und Co

Der Winter hat viele Gesichter – und mindestens genauso viele Mythen und vermeintliche Weisheiten ranken sich um die kalte Jahreszeit. Die Debeka, eine der größten Versicherungen und Bausparkassen in Deutschland, prüft, was wirklich an den Geschichten rund um den Winter dran ist.

#### **Mythos 1: Alkohol wärmt von innen**

Falsch! Alkohol kühlt den Körper aus. Im ersten Moment empfinden wir ein vermeintlich wärmendes Gefühl auf der Haut, weil sich dort die Blutgefäße erweitern. Im Körperinneren sieht das jedoch ganz anders aus: Die Organe werden schlechter durchblutet und die Körpertemperatur sinkt schneller ab. Eigentlich friert man, aber dem Gehirn wird fälschlicherweise ein warmes Gefühl vermittelt.

#### **Mythos 2: Im Winter muss man weniger trinken**

Falsch! Gefühlt schwitzen wir sicherlich bei sommerlichen Temperaturen mehr und sind durstig. Im Winter bleibt der Durst oft aus und wir trinken weniger. Allerdings sollte man auch in der kalten Jahreszeit ausreichend Flüssigkeit (mindestens 1,5 Liter Wasser) zu sich nehmen. Denn die Heizungsluft trocknet unsere Schleimhäute aus und macht sie angreifbarer für Viren.

## Ihre Ansprechpartner:

**Dr. Gerd Benner**

Leiter  
Unternehmenskommunikation  
Telefon: (02 61) 4 98 - 11 00

**Christian Arns**

Abteilungsleiter  
Konzernkommunikation  
Telefon: (02 61) 4 98 - 11 22

Telefax: (02 61) 4 98 - 11 11  
E-Mail: [presse@debeka.de](mailto:presse@debeka.de)

25. Januar 2023

Seite 2

**Mythos 3: Erkältung kommt von Kälte**

Die Forschung diskutiert schon lange über den Einfluss von Kälte auf Erkältung. Kälte macht eine Erkältung wahrscheinlicher, weil sie unserem Immunsystem die Abwehr dagegen erschwert. Doch die eigentlichen Übeltäter sind Viren, die sich in kalter trockener Luft – auch trockener Heizungsluft – besonders gut verbreiten. Und die empfindlichen, ebenfalls trockenen Schleimhäute unserer Atemwege bieten dafür den optimalen Nährboden.

**Mythos 4: Sport ist bei Kälte draußen gefährlich**

Bewegung ist wichtig fürs Immunsystem – egal zu welcher Jahreszeit. Sicherlich sollten sich Sporteinsteiger nicht unbedingt Minusgrade für den ersten Lauf aussuchen, weil der Körper überfordert und anfälliger für Verletzungen ist. Auch Menschen mit beispielsweise Herzvorerkrankungen sind bei niedrigeren Temperaturen besser drinnen aufgehoben. Aber gut aufgewärmt und mit der richtigen Kleidung (atmungsaktiv, schnell trocknend und gut sichtbar) schadet Bewegung sicherlich nicht – selbst wenn es nur ein Spaziergang ist.

**Mythos 5: Im Winter passieren mehr Unfälle**

Im Vergleich zu anderen Jahreszeiten sind die Straßenverhältnisse im Winter unberechenbar. Allerdings sind die Menschen dann auch vorsichtiger und fahren langsamer, lassen das Auto stehen oder bleiben ganz zu Hause. Weniger Zweiräder auf den Straßen sorgen ebenso dafür, dass im Winter weniger Verkehrsunfälle passieren. Allerdings nimmt das Unfallrisiko für Fußgänger zu, schnell ist man gestürzt und hat sich etwas gebrochen oder eine Sehne oder ein Band gerissen. TIPP: Eine Unfallversicherung,

**Debeka**

Krankenversicherungsverein a. G.  
Lebensversicherungsverein a. G.  
Allgemeine Versicherung AG  
Pensionskasse AG  
Bausparkasse AG

Hauptverwaltung  
56058 Koblenz  
Tel. (02 61) 4 98 - 0, Fax (02 61) 4 98 - 55 55  
E-Mail: [info@debeka.de](mailto:info@debeka.de)  
[www.debeka.de](http://www.debeka.de)

**Ihre Ansprechpartner:****Dr. Gerd Benner**

Leiter  
Unternehmenskommunikation  
Telefon: (02 61) 4 98 - 11 00

**Christian Arns**

Abteilungsleiter  
Konzernkommunikation  
Telefon: (02 61) 4 98 - 11 22

Telefax: (02 61) 4 98 - 11 11  
E-Mail: [presse@debeka.de](mailto:presse@debeka.de)

25. Januar 2023

Seite 3

beispielsweise bei der Debeka. Sie greift, wenn man durch einen Unfall im Alltag einen körperlichen Schaden davonträgt.

Mehr Informationen erhalten Interessierte unter [www.debeka.de](http://www.debeka.de).

Bildunterzeile: Schlechte Wetterverhältnisse und Glätte – im Winter ist man schnell gestürzt und hat sich etwas gebrochen oder vielleicht sogar noch schlimmer verletzt. Foto: Debeka/AdobeStock

**Debeka**

Krankenversicherungsverein a. G.

Lebensversicherungsverein a. G.

**Allgemeine Versicherung AG**

Pensionskasse AG

Bausparkasse AG

**Hauptverwaltung**

56058 Koblenz

Tel. (02 61) 4 98 - 0, Fax (02 61) 4 98 - 55 55

E-Mail: [info@debeka.de](mailto:info@debeka.de)

[www.debeka.de](http://www.debeka.de)

