

Gesund durch den Winter: So stärken Sie Ihr Immunsystem

Winterzeit ist Erkältungszeit. Doch das muss nicht sein. Sagen Sie den Erkältungsviren den Kampf an und wappnen Sie Ihr Immunsystem für die kalte Jahreszeit. Wie Sie mit gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft fit durch den Winter kommen, sagt Ihnen MEINE VITALITÄT.

11.04.2017 - von Katja Tholen-Ihnen

Husten, Schnupfen, Heiserkeit und im schlimmsten Fall ein ausgewachsener grippaler Infekt stehen im Winter bei vielen auf der Tagesordnung. Rund dreimal im Jahr erwischt es jeden Erwachsenen. Kinder sind in der Regel noch häufiger betroffen. Die Erreger der unliebsamen Erkältungssymptome lauern an jeder Ecke: Ob im Bus, Büro oder Supermarkt – überall niest, schnieft und hustet jemand. Und so ein Nieser hat es in sich: Mit zirka 150 Kilometer pro Stunde schießt dabei die Luft aus der Nase. „So stoßen sie Wolken von Millionen kleiner Tropfen aus, in denen die Erkältungsviren sitzen. Die Gelegenheit für die Krankheitserreger, sich auf viele Menschen gleichzeitig zu übertragen“, erklärt Dr. Peter Walger, Oberarzt an der Medizinischen Poliklinik des Universitätsklinikums Bonn.

Hinzu kommt, dass Erkältungsviren sich bei kälteren Temperaturen besonders wohl fühlen. Dass wir nicht die gesamte Herbst- und Winterzeit mit kratzendem Hals und Triefnase herumlaufen, verdanken wir unserer Körperpolizei, dem Immunsystem. Allerdings hat dieses bei andauerndem Schmuddelwetter einiges zu tun.

Auf die gesunde Lebensweise kommt es an. Deshalb betont Dr. Peter Walger, wie wichtig es ist, gerade jetzt auf eine besonders gesundheitsbewusste Lebensweise zu achten. Warme Kleidung, regelmäßige Wechselduschen oder Saunabesuche stärken die körpereigene Immunabwehr ebenso wie eine vitamin- und mineralstoffreiche Nahrung und reichlich Trinken. „Das hält die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/28>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Schleimhäute feucht und sie sind damit widerstandsfähiger“, erklärt der Infektiologe.

Sie können also einiges tun, um Ihren Körper gesund durch die kalte Jahreszeit zu bringen. Fangen Sie am besten sofort damit an.

10 Tipps für einen Winter ohne Erkältung

1. Vitaminreiche Ernährung: Gerade in der Erkältungszeit sollten Sie auf eine vitamin- und mineralstoffreiche Nahrung mit viel Obst, Gemüse und Rohkostsalaten achten. Mixen Sie sich zum Beispiel jeden Morgen einen Vitamin-Cocktail aus mindestens zwei frisch gepressten Orangen. Denn jeder weiß: Vitamin C bringt die Abwehrkräfte in Schwung.

2. Bewegung an der frischen Luft: Auch körperliche Aktivität unterstützt die Immunabwehr. Dazu brauchen Sie keine Höchstleistungen erreichen. Hauptsache, Sie bewegen sich regelmäßig – am besten an der frischen Luft. Ideal sind dafür Sportarten wie Nordic Walking, Joggen oder Radfahren. Fahren Sie also mit dem Fahrrad zur Arbeit oder legen Sie nach Feierabend eine Laufeinheit ein.

3. Wechselduschen: Erst das warme, dann das kalte Wasser und das dreimal hintereinander – mehr brauchen Sie beim Wechselduschen kaum beachten. Setzen Sie den kalten Strahl erst an den Füßen an und führen Sie ihn dann langsam nach oben. Durch diese Methode werden die Gefäße erweitert und wieder zusammengezogen. Das fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.

4. Sauna: Wenn Sie einmal pro Woche in die Sauna gehen, regen Sie Ihren Kreislauf und die Durchblutung an. Empfohlen werden zwei bis drei Saunagänge, jeweils maximal 15 Minuten lang. Bevor Sie sich nach dem Saunieren kalt abduschen, sollten Sie sich für etwa eine Minute an der frischen Luft abkühlen. Ruhen Sie sich zwischen den Gängen ausreichend aus.

5. Kneippsche Güsse: Nach einem Saunagang empfiehlt sich ein traditioneller Kneippscher Guss. Halten Sie dafür einen Wasserschlauch zehn bis 15 Zentimeter von Ihrem Körper entfernt. Ein Kaltguss sollte zwischen 10 und 15, ein Warmguss zwischen 36 und 38 und ein Heißguss bei 40 Grad liegen. Machen Sie jeden dieser Güsse so lange wie er sich angenehm anfühlt. Man unterscheidet zwischen Knie-, Schenkel- und Armguss. Trocknen Sie die Haut nach den Güssen nicht ab, sondern streifen Sie das Wasser mit den Händen ab und ziehen Sie sich danach sofort

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/28>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

an.

6. Schlaf: Eine Mütze voll Schlaf zwischendurch bietet Erholung für Ihren gestressten Körper. Wenn es also Ihr Berufs- oder Familienalltag irgendwie erlaubt, nehmen Sie sich regelmäßig eine Auszeit und tanken Sie Energie durch Mittagsschlaf.

7. Luft holen: Besonders in den kalten Jahreszeiten braucht Ihr Körper jede Menge Kraft. Neben der gesunden Ernährung, ausreichend Bewegung und erholsamem Schlaf ist ausreichend Sauerstoff eine Grundvoraussetzung für sämtliche Körperfunktionen. Gerade für Bürohengste gilt daher: Einmal pro Stunde Fenster für drei bis fünf Minuten auf. Mit regelmäßigen Atemübungen füttern Sie zudem Ihren gesamten Körper mit Sauerstoff.

8. Teepause: Genießen Sie täglich mindestens einen frischen Ingwertee, dann freut sich Ihre Immunabwehr. Gießen Sie dafür einfach vier bis sechs dünne Scheiben frischen Ingwer mit heißem Wasser auf. Je nach Geschmack können Sie den Tee mit etwas Honig süßen oder mit Zitrone und ein wenig Chilipulver aufpeppen.

9. Meerrettich-Kur: Morgens und abends je einen Teelöffel frisch geriebenen Meerrettich und das zwei Wochen lang – dieses Rezept kurbelt das Immunsystem an. Außerdem wirken die Senföle des Gemüses antibakteriell.

10. Genussmittel: Hände weg von Nikotin und Alkohol. Sie fördern nachweislich Erkältungen.

Fazit: Um gesund durch die Erkältungszeit zu kommen, brauchen Sie eine starke Immunabwehr. Von vitaminreicher Ernährung über Wechselduschen bis ausreichend frischer Luft gibt es einiges, was Sie tun können.

Weitere Informationen:

MEINE VITALITÄT informiert, wie Sie im Winter richtig joggen.

Auch Reiten macht im Winter viel Freude.

Tipps bei grippalen Infekten von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/28>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

www.kindergesundheit-info.de

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/28>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Seite (4/4)