

## Jetzt vorbeugen: Tipps gegen Erkältung

Sie scheint noch fern, aber die kalte Jahreszeit kommt bestimmt. Und mit ihr die leidige Erkältungszeit. Dreimal im Jahr trifft es statistisch gesehen jeden Erwachsenen. Von Sonne und Sommer gestärkt, kommen wir im Herbst an und möchten diese Gesundheit und dieses Wohlfühl in den Winter hinein retten. Doch genau jetzt beginnt die Zeit heftiger Viren- und Bakterienattacken, die jedoch nur zur Erkrankung führen, wenn unser Körper abwehrgeschwächt ist. MEINE VITALITÄT sagt Ihnen, wie Sie Ihr Immunsystem für die Erkältungszeit wappnen und so Erkältungen vorbeugen.

10.09.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Aktuell hat der Schnupfen Hochsaison. Es lauert überall die Ansteckungsgefahr: In öffentlichen Verkehrsmitteln, an Türklinken, im Büro. Der Ansteckungsweg kann anhand eines Experimentes mit Schwarzlicht sehr veranschaulicht dargestellt werden: Von einer Person wird fluoreszierende Flüssigkeit auf ihren Händen verteilt. Diese schüttelt anschließend mehreren Probanden die Hand. Das Ergebnis ist eindeutig: Flüssigkeitsreste fluoreszieren unter anderem auf dem Schreibtisch und im ganzen Gesicht der Probanden. Was zeigt uns das Experiment? Wir fassen im Alltag sehr oft verkeimte Gegenstände an und berühren uns danach auch oft im Gesicht. Durch diesen Prozess gelangen Krankheitsviren auf die Schleimhäute. Eine Erkältung steht quasi vor der Tür.

**Gesunde Ernährung** Eine fettarme Vollwertkost ist die ideale Voraussetzung für ein starkes Immunsystem.

Wichtig für die Abwehrkräfte sind die Vitamine C, E und A, so genannte Antioxidantien (Radikalfänger), die freie Radikale unschädlich machen und so die Zellen schützen.

Große Vitamin C-Lieferanten sind u. a. Zitrusfrüchte, Fenchel, Rosenkohl und Paprika.

Als optimal gelten fünf Handvoll Obst und Gemüse - als Rohkost oder entsprechend als Saft pro Tag. Raucher und Menschen, die unter Dauerstress stehen, haben einen erhöhten Vitamin

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/803>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

C-Bedarf.

Achten Sie ebenfalls auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Am besten sind Mineralwasser, gute Fruchtsäfte oder Tee. Besonders wohltuend und stärkend sind Pfefferminz-, Kamillen-, Hibiskus- und Fencheltee.

Regelmäßige Bewegung  
Dadurch, dass wir uns vor allem im Winter überwiegend in geschlossenen, überheizten Räumen aufhalten und uns viel zu wenig an der frischen Luft bewegen, schwächen wir unser Immunsystem.

Bewegung und Sport im Freien stärken unsere Abwehrkräfte. Regelmäßig, aber mäßig, da Überanstrengung und Erschöpfung die Abwehr schwächen.

Unser Körper braucht zur Abhärtung gegen Infektionskrankheiten viel Sauerstoff, Bewegung und die natürlichen, wechselnden Temperaturreize von heiß und kalt.

Moderater Ausdauersport wie Joggen oder Radfahren 2- bis 3-mal wöchentlich eine halbe bis dreiviertel Stunde stärkt die Abwehr. Auch ausgedehnte Wanderungen oder Spaziergänge tun Körper und Seele gut.

Abhärtung  
Einmal wöchentlich dosiertes Schwitzen in der Sauna mit anschließendem Kälteschock steigert die Immunabwehr und macht Sie winterfest.

Oder Sie versuchen es mit Abhärtung nach dem Vorbild von Sebastian Kneipp: Bei der morgendlichen Wechseldusche duschen Sie erst 3 Minuten warm, dann 15 Sekunden kalt, wieder 3 Minuten warm und anschließend trocknen Sie sich kräftig ab.

Beim Kneippschen Fußbad halten Sie Ihre Füße 3 Minuten in eine Schüssel mit warmem Wasser (30°C), dann 20 Sekunden in kaltes Wasser (10°C). Das Ganze 3- bis 4-mal wiederholen.

Ein weiterer Abhärtungstipp: Wassertreten. Hierzu kaltes Badewasser bis zur Wadenmitte einlaufen lassen, mehrere Minuten gehen und dabei Füße ganz aus dem Wasser heben (eine große Schüssel tut auch). Im Winter können Sie ruhig für kurze Zeit (halbe Minute) durch den Schnee laufen.

Stress vermeiden – Auszeiten nehmen  
Körperliche Anstrengung, berufliche Überlastung, schlechte Stimmung und Probleme aktivieren die Stresshormone. Wenn Stress zum Dauerzustand wird, ist Abwehrschwäche die Folge.

Nehmen Sie sich deshalb Zeit zum Abschalten und Entspannen und versuchen Sie, Stress wo es geht zu vermeiden.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/803>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Im Schlaf ist unser Immunsystem besonders aktiv. Es geht verstärkt gegen Krankheitserreger an und produziert jede Menge Antikörper. 7 bis 8 Stunden Nachtruhe sind optimal.

Ein ganz einfaches Mittel, um Stress abzubauen: **Lachen Sie mal wieder!** Das setzt Endorphine frei und macht glücklich.

Schutzfaktor Hygiene Mit nur wenigen Maßnahmen können Sie der Verbreitung von Viren entgegenwirken.

Da die Erreger von den Händen leicht auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund übergehen können, ist es wichtig, der Hygiene der Hände besondere Beachtung zu schenken. Waschen Sie gründlich und regelmäßig Ihre Hände und versuchen Sie darüber hinaus, die Hände vom Gesicht fern zu halten.

Wichtig ist ebenso regelmäßiges Lüften, besonders in „Viren verseuchten“ Büroräumen. Atmen Sie durch die Nase, denn die Flimmerhärchen der Nase fangen etliche Viren ab. Auch Nasenspülungen sind hilfreich, da sie Schleimhäute feucht halten und Bakterien und Viren nach draußen befördern.

Tipps, um das Ansteckungsrisiko zu verringern- Sich ausruhen

- Regelmäßig lüften
- Spazieren gehen
- Hände vom Gesicht fernhalten
- Hände waschen

Wenn es Sie doch erwischt hat Die Nase läuft, der Hals kratzt – trotz all der Vorsichtsmaßnahmen hat die Erkältung Sie erwischt.

Dennoch gibt es einige (Haus-)Mittel und Wege, die Beschwerden einer Erkältung zu lindern. Am wichtigsten ist **Ruhe** . Deshalb: Ab ins Bett!

Trinken Sie reichlich. Warme Suppen sind bei Erkältung ideal und außerdem eine kleine, wertvolle Mahlzeit – auch wenn man keinen Hunger hat. Die Vitamin C-Zufuhr können Sie mit

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/803>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

einer heißen Zitrone oder Hagebuttentee erhöhen.

Ein heißes Vollbad oder Fußbad tut den meisten bei beginnender Erkältung gut und regt die Durchblutung der Schleimhäute an.

Als natürlicher Fiebersenker hat sich der Wadenwickel bestens bewährt. Zwei Leinentücher in kaltes Wasser (ein Schuss Essig erhöht die Wirkung) tränken, auswringen und straff um beide Waden wickeln (Füße bleiben frei). Darüber jeweils ein größeres trockenes Handtuch wickeln. Nach Erwärmung der Wickel (ca. 10-20 Minuten) Anwendung bis zu dreimal wiederholen.

**Weitere Hausmittel sind:**

- Nasenspülungen mit Salzsole
- Warme Halswickel mit Pellkartoffeln
- Gurgeln mit Kamille-, Salbei- oder Ringelblumenlösung
- Inhalationen mit Kamillenblüten oder Salzsole
- Einreibungen auf Brust und Rücken mit flüchtigen Ölen, wie Eukalyptus, Menthol oder Thymian

**Fazit: Mit diesen Tipps gegen Erkältung können Sie Ihr Immunsystem stärken und gut vorbereitet in die kalten Monate starten. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, vermeiden Sie Stresssituationen, lüften Sie regelmäßig Räume und waschen Ihre Hände gründlich, um die Übertragung von Viren zu vermeiden.**

*Tipp der Redaktion:*

*Wir haben für Sie die 6 besten Tipps informativ und ansprechend in einem E-Paper zusammengefasst. Hier können Sie es sich kostenfrei herunterladen.*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/803>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

*Weitere Informationen:*

*Wie Sie sich einen gesundmachenden Pfefferminztee zubereiten, erfahren Sie hier.*