

Der Erkältung vorbeugen: Diese Tipps schützen Sie

Trockene Luft ist eine der häufigsten Ursachen für den Ausbruch einer Erkältung. Vor allem in Herbst und Winter sorgen schlecht gelüftete Räume dafür, dass die Schleimhäute der Atemwege austrocknen und anfälliger für Krankheitserreger werden. Doch das muss nicht sein: Mit einfachen Mitteln kann man einer Erkältung vorbeugen.

Durch Luftfeuchtigkeit der Erkältung vorbeugen

Wer es im Herbst und im Winter gern warm hat, sollte dafür sorgen, dass die Luft in den Innenräumen nicht zu sehr austrocknet. Empfehlenswert ist eine Luftfeuchtigkeit von 35 bis 55 Prozent. Ist die Luft zu trocken, sind folgende Maßnahmen geeignet, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen und einer Erkältung vorzubeugen:

- Stellen Sie eine kleine Schüssel Wasser auf die Heizung. Dadurch sorgen Sie für einen Klimaausgleich und beugen trockener Luft vor.
- Achten Sie darauf, das Wasser regelmäßig auszutauschen, da sich andernfalls Bakterien bilden können.
- Lüften Sie, am besten stündlich für ein paar Minuten mit weit geöffneten Fenstern, damit die trockene Luft entweichen kann. Der zusätzliche Bonus: Mit der verbrauchten Luft können auch Bakterien und Viren, die sich bereits im Raum befinden, nach draußen gelangen.

Stärken Sie Ihre Immunabwehr mit ausgewogener Ernährung

Wer ausreichend trinkt und abwechslungsreich isst, bietet seinem Körper eine bunte Vielfalt an Vitaminen und Mineralstoffen, die das Immunsystem stärken. Vor allem Obst und Gemüse enthalten viele wichtige Nährstoffe, wie zum Beispiel Vitamin C, die die Aktivität der Abwehrzellen und des Abwehrsystems unterstützen. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag halten die Schleimhäute feucht. Hierbei eignen sich besonders spezielle Tees, wie Ingwer-, Lindenblüten- oder Zitronentee. Sie liefern zusätzliches Vitamin C, regen das Immunsystem an – und beugen damit auch Erkältungen vor. Ebenso wichtig ist eine ausreichende Zufuhr von Zink in Form von rotem Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten. Zinkmangel ist häufig ein Grund für einen verlangsamten Stoffwechsel und ein schwaches Immunsystem, da das Spurenelement an vielen organischen Prozessen, wie zum Beispiel am Zellwachstum und der Wundheilung, beteiligt ist. Mehr Zink aufzunehmen kann daher ebenfalls einer Erkältung vorbeugen.

Zink – der Alleskönner

Ohne Zink sähe der Mensch schnell alt aus: Stünde uns das Spurenelement nicht zur Verfügung, könnte ein großer Teil der Stoffwechselfvorgänge im Körper überhaupt nicht ablaufen. Zink hat große Bedeutung für

- den Zustand von Haut, Haaren und Augen,
- die Bildung und Wirkung von Hormonen,
- die Arbeit des Immunsystems,
- die Verdauung,
- den Säure-Basen-Haushalt
- und die Verwertung von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten.

Erkältung vorbeugen durch ausreichend Erholung

Wer Erkältungen vorbeugen möchte, muss sein körperliches wie seelisches Wohlbefinden im Auge behalten. Denn ein hektischer Alltag und Dauerstress wirken sich nicht nur negativ auf die Psyche vieler Menschen aus, sondern ziehen dadurch auch körperliche Beschwerden nach sich. Dazu gehören zum Beispiel

- Magen-Darm-Probleme bis hin zu chronischen Beschwerden und Geschwüren,
- Herz-Kreislauf-Probleme,
- verringerte Leistungsfähigkeit,
- erhöhtes Diabetes-Risiko,
- Kopf- und Rückenschmerzen sowie
- eine enorme Belastung und Schwächung des Immunsystems.

Regelmäßige Ruhe- und Erholungsphasen sind daher sehr wichtig, um den Körper ausreichend zu regenerieren und Erkältungen sowie weiteren Stress-Folgen vorzubeugen. Hierbei können bereits Spaziergänge während der Mittagspause helfen.

Die beste Voraussetzung für ein funktionstüchtiges Immunsystem: Ausschlafen und ausgeruht in den Tag starten. Gönnen Sie sich immer wieder Pausen. Auch ein Nickerchen zwischendurch hilft, Energie zu tanken.

Mit Sport gegen Erkältungen

Nein, Leistungssport braucht es nicht, um Erkältungen vorzubeugen – aber etwas Bewegung kann hin und wieder nicht schaden. Der regelmäßige Sport baut nämlich nicht nur Muskeln auf und lässt überflüssige Pfunde purzeln, er hält auch den Kreislauf – und damit das Immunsystem – auf Trab. Und ein gestärktes Immunsystem kann sich deutlich leichter gegen Krankheitserreger wehren. Besonders wichtig ist allerdings in diesem Zusammenhang, Maß und Ziel nicht außer Acht zu lassen. Denn wer zu viel Sport treibt und seinen Körper unnötig schindet, der tut sich keinen Gefallen. Der geschwächte Körper ist in diesem Zustand besonders anfällig für Infekte.

Warme Füße beugen Erkältungen vor

Auch die Füße können maßgeblich dabei unterstützen, Erkältung und Co. gar nicht erst an sich heranzulassen: Denn wer dauerhaft unter kalten Füßen leidet, bekommt mit größerer Wahrscheinlichkeit eine Erkältung. Warme Füße fühlen sich dagegen nicht nur sehr wohlig an, sie können auch Erkältungen vorbeugen. Das liegt daran, dass die angenehme Wärme in den Füßen eine gesteigerte Durchblutung im ganzen Körper anregt, auch die der Schleimhäute im Hals- und Rachenraum.

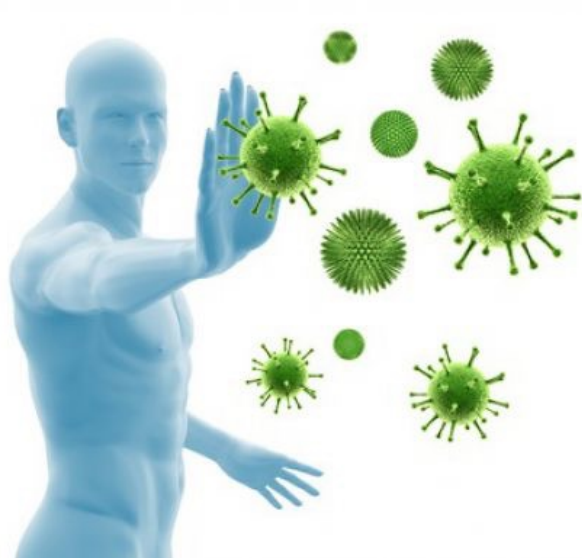
Daher gilt: Legen Sie sich warmes Schuhwerk, kuschelige Strümpfe und die eine oder andere Wärmflasche zu – Deiner Gesundheit zuliebe.

Vorbeugen und Händewaschen

Allein mit einem intakten Immunsystem ist es nicht getan. Zusätzliche Maßnahmen, zum Beispiel im Hinblick auf die Hygiene, bieten guten Schutz vor einer Ansteckung. Hierzu gehören:

- Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife hilft Dir, Erkältungsviren zu entfernen. Der Übertragungsweg der Viren, die sich auf Gegenständen wie Türgriffen ablagern und über die Hände an die Schleimhäute von Nase und Augen gelangen, wird so unterbrochen.
- Wechselduschen härten Sie ab und helfen beim Vorbeugen von Erkältungen.
- Ziehen Sie sich dem Wetter angemessen an und halten Sie sich warm.
- Sport regt das Immunsystem an, gehen Sie an die frische Luft!

Falls Ihnen diese Tipps nicht ausreichend erscheinen, oder, noch schlimmer, die Erkältung schon zugeschlagen hat, könnte eine Immunisierung durch Infusionen Abhilfe schaffen:



Fit für das ganze Jahr - die natürliche Unterstützung Ihres Immunsystems

Triefende Nase, Husten,
Gliederschmerzen, tagelang
im Bett? Nein, danke!

Wer klug ist, bereitet sich vor!

- **Basiskur für ein starkes Immunsystem - damit Viren keine Chance haben!**



—> **Vorbereitung** - Echinacea baut das körpereigene Immunsystem auf



—> **Abwehr** - bewährte Wirkstoffe unterstützen das Lymphsystem



—> **Aufbau** - mit Ginseng den Körper gegen Stress und Erschöpfung stärken

2-mal wöchentlich über 4-5 Wochen - - und monatelang Ruhe

- **Das Plus - Vitamine für die Virenabwehr**



—> **der Vitaminkick für zusätzliche Power**



—> **Hochdosiertes Vitamin C**

1 bis 2-mal wöchentlich über 4-5 Wochen - - und monatelang Ruhe