FAKT
Im Schnitt erwischt es jeden Erwachsenen 3 x pro Jahr. Kinder werden vier- bis achtmal Opfer einer Erkältung.

Fit durch die kalte Jahreszeit

TROTZEN SIE DER ERKÄLTUNG

Stärken Sie Ihr Immunsystem! Wenn es draußen wieder kühl und nass wird, kann sie jeden von uns treffen: die Erkältung. Es gibt jedoch einfache Tipps, wie man einer Erkrankung vorbeugen kann und Hausmittel für all diejenigen, die es dennoch erwischt.

Die Nase läuft, der Hals kratzt, und auch die Stirn fühlt sich irgendwie warm an – im nahenden Herbst hat die Erkältung ihre Hochsaison. Zwar kann nicht jede der rund 200 Bakterien, die als Auslöser einer solchen Erkrankung bekannt sind, abgewehrt werden, doch mit der richtigen Herangehensweise minimiert man das Risiko, dass es einen selbst erwischt.

Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte

Erkältungsviren lauern besonders auf der Haut und auf alltäglichen Gegenständen, wo sie über einen langen Zeitraum überleben können. Durch Berührungen werden sie schließlich aufgenommen oder durch Husten in die Luft geschleudert. Von hier aus ist es für die kleinen Plagegeister ein leichtes Spiel, immungeschwächte Menschen zu befallen. Deshalb ist die oberste Regel, um vorbeugend zu handeln, ein starkes Abwehrsystem im Körper aufzubauen. Das funktioniert zum Beispiel durch eine abwechslungsreiche Ernährung mit Obst und Gemüse, da diese viele Vitamine und wichtige Nährstoffe beinhalten. Auch Ausdauersportarten à la Joggen, Walken oder auch Schwimmen wirken positiv, solange man sich dabei nicht allzu sehr überanstrengt. Denn treibt man den Körper zu übertrieben strapaziösen Höchstleistungen an, dann schwächt dieser Umstand das Immunsystem eher, als dass es ihm hilft.

Vitamin C, das zum Beispiel in Zitronen enthalten ist, stärkt das Immunsystem.

Entspannung ist wichtig

Generell sollte man jeden Tag, auch im Herbst und Winter, eine halbe Stunde an der frischen Luft verbringen, solange keine Anzeichen von Fieber zu spüren sind. Außerdem gilt es, Stress zu vermeiden – egal ob er nun beruflicher oder privater Natur ist. Ein Gang in die Sauna sorgt beispielsweise für Entspannung und stärkt zusätzlich die körpereigenen Abwehrkräfte. Zu guter Letzt sollte man viel Wert auf den optimalen Schlaf und damit einhergehende Ruhephasen legen: Wer pro Nacht etwa nur sieben statt der empfohlenen acht Stunden schläft, verdreifacht damit bereits sein Erkältungsrisiko.

Immer Hände waschen!

Am einfachsten beugt man einer Erkältung dennoch vor, indem man mit Bakterien so wenig wie möglich in Berührung kommt. Das ist nicht so einfach, und Bakterien komplett zu meiden, ist praktisch unmöglich. Doch vor allem öffentliche Türklinken, Stangen in Bussen und andere Flächen, die von vielen Menschen berührt werden, bieten Viren ein potenzielles Zuhause. Deshalb ist auch die richtige Hygiene ein wichtiger Punkt: regelmäßiges Händewaschen nicht vergessen! Außerdem ist es ratsam, sich so wenig wie möglich ins Gesicht zu fassen, um Viren, die sich an den Händen festsetzen, nicht zu verbreiten. Gerade während der kalten Jahreszeiten greifen viele zu Handschuhen – auch hier sollte man allerdings Acht darauf geben, nicht in die Nähe des eigenen Gesichts zu kommen.

Hausmittel helfen

Wird man am Ende allerdings doch von einer Erkältung erwischt, ist das kein Grund, direkt zum Arzt zu rennen, denn sie lässt sich auch mit einigen ganz normalen Hausmitteln behandeln. Ausgetrocknete Schleimhäute der Nase befeuchtet etwa eine Salzwasserspülung. Honig bekämpft indes Bakterien im Mund und Rachen. Kamillentee zu gurgeln, lindert Halsschmerzen, und ein Zwiebelsirup, bestehend aus einer gewürfelten Zwiebel und etwas Zucker, mindert ständigen Hustenreiz. Stellt sich nach einer Woche allerdings immer noch keine Besserung ein oder breitet sich sogar ein Fieber aus, sollte der Hausarzt besucht werden. Denn auch wenn eine Erkältung an sich harmlos wirken mag, gibt es bestimmte Risikogruppen, für die bereits ein harmloser Schnupfen eine große Gefahr darstellen kann – darunter fallen, neben älteren Menschen, beispielsweise auch Schwangere oder Personen mit Immunschwäche.

Die Inhaltsstoffe von Honig bekämpfen rund 60 Arten von Bakterien – zum Beispiel als Zugabe im Tee.

Frische Luft lindert das Krankheitsgefühl. Bei Fieber sollte man aber zuhause bleiben.

Dieser Saft stärkt das Immunsystem
Die Vitaminbombe

Zutaten:
- 100 ml Möhrensaft
- 100 ml Orangensaft
- 1/2 TL geriebener Ingwer
- 1 EL Sanddornsaft

Vermischt man diese vier Zutaten zu einem Getränk, erhält man ein leckeres und hoch effektives **Anti-Erkältungs-Mittel, das reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist** und auf diese Weise die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt. Am besten nimmt man den Saft zimmerwarm vor dem Zu-Bett-Gehen ein, damit sich die Wirkung über Nacht auch optimal entfalten kann.

KURZ & KNAPP

PAUSE ZWISCHEN JEDER MAHLZEIT

Um den eigenen Stoffwechsel anzukurbeln, ist sportliche Betätigung ratsam. Doch ebenso wichtig ist es, auf Essgewohnheiten Acht zu geben: **Zwischen jeder Mahlzeit sollte ein zeitlicher Abstand von vier bis fünf Stunden liegen** – ohne Zwischenmahlzeiten.

PENDELN GEFÄHRDET DIE GESUNDHEIT

18,4 Millionen Menschen in Deutschland pendeln jeden Tag über längere Strecken zum Arbeitsplatz. Das kann gesundheitsschädigend sein: Vor allem für Fahrer, die täglich über zwei Stunden unterwegs sind, wird der Weg zur körperlichen wie psychischen Belastung. Die Folge ist Stress, der häufig zu Übergewicht und Bluthochdruck führt. Das Mieten eines Zimmers nahe der Arbeit kann Abhilfe schaffen, wenn es nicht gleich der Umzug sein soll.

SPINAT HÄLT DAS GEHIRN FIT

Der Farbstoff Lutein, der in Spinat vorhanden ist, kann dabei helfen, geistig fit zu bleiben. Eine Studie aus den USA deutet darauf hin, dass Menschen durch eine Ernährung, die reich an Lutein ist, Krankheiten wie Alzheimer bereits im mittleren Alter vorbeugen können.

Fotos: Fotolia / nenetus / contrastwerkstatt / Valentina R.