

Winterfit

Präventiv gegen die Grippezeit...

Mit der kalten Winterwende sind auch die ersten Erkältungssymptome im Anmarsch. Mehr als 200 verschiedene Virentypen kommen in Betracht.

Die Erreger lauern überall...

Im Bus, im Büro, im Supermarkt, im Kindergarten. Die Erkältungserreger schwirren in der Luft herum, umgeben von kleinsten Tröpfchen menschlichen Sekrets, daher der medizinische Begriff "Tröpfcheninfektion". Beim Husten schleudert ein Infizierter die Viruspartikel mit einer Geschwindigkeit von 900 Kilometer pro Stunde in seine nähere Umgebung. Die Viren haften lange an den angehusteten Gegenständen. Oder sie gelangen beim Niesen auf die Hände und anschließend auf Türklinken oder in Handtücher. Dort überleben sie einige Stunden. Oder sie werden direkt beim Händeschütteln weitergereicht.

(Quelle: stern.de/gesundheit)

Gesunde Abwehr

Ist das Immunsystem stark genug, wehrt es die Erreger ab. Ist die Immunabwehr aber geschwächt und die Anzahl der Keime sehr groß, können die Erreger leicht über die Schleimhaut der Nase oder des Rachens ins Körperinnere vordringen. Wie gut oder schlecht das Abwehrsystem die Keime bekämpfen kann, hängt von verschiedenen Faktoren ab: von der körperlichen Verfassung und der psychischen Konstitution. Beides wird durch die Lebensweise, die Ernährung und durch

Stress beeinflusst. Die nachfolgenden Tipps helfen präventiv:

Hände regelmässig waschen

Die meisten Bakterien werden von Hand zu Hand übertragen.

Genügend Schlaf

Zellen werden repariert und erneuert im Schlaf, die Hormone reguliert und das Immunsystem gestärkt. Wer sich erschlagen fühlt, sollte seinem Körper etwas mehr Schlaf als gewöhnlich gönnen.

Frischluft und Sonne

Bewegung, Sauerstoff und genügend Vit. D unterstützen das Immunsystem.

Regionales Obst und Gemüse essen

Besonders Kohl, Sauerkraut, Brokkoli, Peperoni, Hagebutte oder Kartoffeln brillieren mit ihrem Vitamin C Gehalt! Auch Zink ist wichtig für das Immunsystem!

Kneipgüsse

Kalte Knie- und Unterschenkelgüsse oder Armbäder fördern die Durchblutung und regen den Stoffwechsel an. Nach dem kalten Guss für Wiedererwärmung sorgen (warme Socken oder Pullover anziehen).

Regelmässige Saunagänge

Die Saunagänge stärken die Blutgefässe und das Immunsystem.