

## 8 Tipps um Erkältungen vorzubeugen



Frische, naturbelassene und vielseitige Ernährung ist schon mal die halbe Miete, wenn es um Gesunderhaltung geht. Bevorzuge saisonale, regionale und nährstoffdichte Lebensmittel, die Du schonend zubereitest. Verzichte auf schädliche Zusatzstoffe und versorge Dich mit wechselndem Obst, Gemüse und Salaten, dazu Vollkornprodukte, Nüsse und Kerne, Milch, Joghurt, Fisch, Olivenöl uvm.

Bei einem Vitamin D Mangel verliert der Körper seine Abwehrkräfte und so ein Mangel kommt sehr häufig vor, besonders in der dunklen Jahreszeit. Stimmt Dein Vitamin D Level? Um Vitamin D zu bilden, brauchen wir reichlich Sonne auf ungeschützter Haut und das ist in unseren Breiten zumindest in den Monaten Oktober bis März nicht gegeben. Vitamin D ausreichend über Lebensmittel zu erhalten ist leider auch nicht realistisch. Fette Fischarten enthalten eine höhere Menge, aber ansonsten fällt der Gehalt auch schon rapide ab. Geh so oft wie möglich an die frische Luft und lass Deinen Vitamin D Wert messen, denn ggf. brauchst Du ein Zusatzpräparat.



Wie sieht es aus mit Stress bei Dir? Wenn Du unter chronischem Stress stehst (dazu gehören auch seelische Belastungen) solltest Du gezielt etwas dagegen unternehmen. Strukturiere Deinen Arbeitsalltag mit kleinen Auszeiten, organisiere auch privat alles so, dass Du genügend Zeit einplanst, treibe Sport, treffe Dich mit Freunden, schließe Dich einer Yoga- oder Meditations-Gruppe an, entspanne Dich regelmäßig, lass Dir bei Angst und Depressionen helfen! Denn bei Stress fährt unser Körper die Produktion von Abwehrzellen zurück und wir werden krank.



Lang andauernder Stress sorgt außerdem für einen Zinkmangel im Körper. Und gerade dieses Spurenelement ist u. a. für unser gesamtes Immunsystem wichtig. Außerdem besitzt es eine antivirale und entzündungshemmende Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur. Einfach vorzustellen, was bei einem Mangel passiert! Damit unsere Abwehr optimal funktioniert benötigen wir etwa 15 mg Zink pro Tag. Normalerweise erhalten wir bei einer vernünftigen, abwechslungsreichen Ernährung genügend Zink. Es ist u. a. in Rindfleisch, Seefisch, Käse, Eiern und Vollkornmehl enthalten. Bei erhöhtem Bedarf oder einer einseitigen Ernährung kann aber ein Ergänzungspräparat sinnvoll sein.



Nicht ganz so schnell und einfach wie die Einnahme eines Pillchens: Sorge für mäßige, aber regelmäßige Bewegung! Wenn Du z. B. ein paar Mal pro Woche leicht joggst, wird Dein ganzes Immunsystem aktiviert. Bau Dir Deine Laufzeiten in den Alltag ein, stell Dir die Jogging-Schuhe vor's Bett und den Wecker eine halbe Stunde früher oder halte Dir an drei Abenden die gleiche Uhrzeit für's Laufen frei. Du wirst

sehen, bald musst Du Dich nicht mehr überwinden, sondern genießt Deine ruhigen Runden an der frischen Luft!

Kommst Du abends nicht rechtzeitig ins Bett, weil Du Dich nicht losreißen kannst? Oder hast Du Einschlafschwierigkeiten, wälzt Dich erstmal ewig hin und her? Dann mach Dich daran, es zu lösen! Denn Dein Körper braucht mindestens sieben Stunden Schlaf jede Nacht, um alles



Schadhafte zu reparieren und seine volle Kraft aufzubauen. Also: Kein Kaffee nach 16:00 Uhr, wenn Du eine "Eule" bist: einen Abend-Wecker stellen, der Dich erinnert: Ausschalten, Abschalten, ab ins Bett!, schöne Einschlafrituale einführen: ein warmes Fußbad, eine CD mit Traumreisen oder Entspannungsmusik einlegen u.v.m.



Das wusste schon der alte Kneipp und die moderne Wissenschaft hat es längst bewiesen: Durch gezielte Kälte- und Wärmereize bildet unser Körper vermehrt Abwehrzellen. Außer durch regelmäßige Saunabesuche kannst Du sehr einfach auch zuhause Dein Immunsystem stärken, indem Du Deine tägliche Dusche (am Morgen!) immer mit zwei bis drei Heiß-Kalt-Güssen beendest. Dabei nach der normalen

Wäsche mit warmem Wasser erst mit Heiß anfangen, und zwar an den Füßen beginnend, danach die Beine hoch, nun die Arme von den Händen bis zur Schulter, also immer Richtung Herz. Wer es schafft, bezieht nach Beinen und Armen auch noch den Rumpf mit ein. Anschließend kommt Kalt in derselben Richtung, dann wieder Heiß usw. Dabei immer mit Kalt enden. Wow. Das macht wach!

In Erkältungszeiten solltest Du zusätzlich zu den oben genannten Tipps auf Folgendes achten: Erkältungsviren können sehr lange auf Einkaufswagen, Türklinken, U-Bahn-Griffen usw. überleben. Durch unbewusstes Augenwischen oder an den eigenen Mund fassen gelangen sie schnell auf die eigenen Schleimhäute. Darum ist große Achtung gefragt: Finger weg aus dem eigenen Gesicht, Hände regelmäßig gründlich mindestens 20 Sekunden waschen, in Freizeit und Büro für viel Frischluft sorgen, Massenansammlungen meiden und auf's Händeschütteln verzichten.

