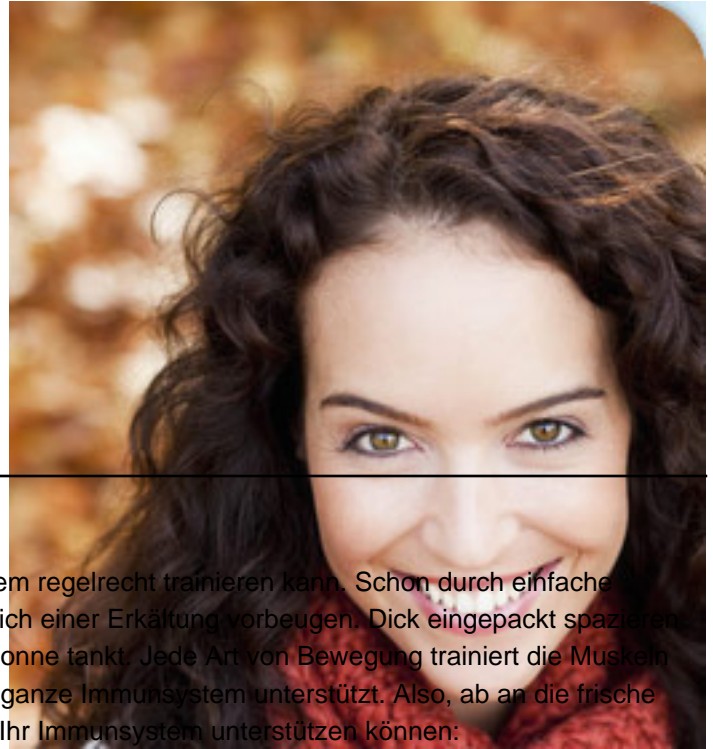


Ohne Schniefnase durchs Schmuddelwetter

Viele Menschen denken bei Herbst und Winter nur an Schmuddelwetter mit kalten Füßen und klammen Händen, dazu die allgegenwärtigen Triefnasen, Hustenanfälle und roten Augen. Doch man kann selbst einiges tun, sein Immunsystem rechtzeitig und regelmäßig stärken, damit die unschönen Nebenerscheinungen von Erkältungen und grippalen Infekten in der kalten und feuchten Jahreszeit ausbleiben. Wir haben hilfreiche Tipps und Tricks, damit Sie hoffentlich gesund bleiben!



Eine starke Abwehr

Viele Experten sind der Meinung, dass man ein gutes Immunsystem regelrecht trainieren kann. Schon durch einfache Verhaltensweisen oder kleine Änderungen im Tagesablauf lässt sich einer Erkältung vorbeugen. Dick eingepackt spazieren gehen hilft nicht nur gegen den Winterblues, weil man Licht und Sonne fängt. Jede Art von Bewegung trainiert die Muskeln und regt die Durchblutung an, man atmet bewusster. So wird das ganze Immunsystem unterstützt. Also, ab an die frische Luft! Hier ein paar einfache, aber wirksame Maßnahmen, wie Sie Ihr Immunsystem unterstützen können:

Halten Sie sich warm! Die meisten Menschen wissen es: Wichtig sind warme, trockene Füße und ein geschützter Kopf. Kälte allein ruft zwar noch keine Erkältung hervor, aber man ist bei niedrigen Temperaturen und Feuchtigkeit anfälliger für die Erkältungsviren. Ziehen Sie sich im Zwiebellook an (mehrere Schichten von Kleidung übereinander), tragen Sie Handschuhe, Schal und Mütze, wenn es draußen bitterkalt ist. So kann man, wenn einem zu warm wird, wieder ein Teil ausziehen statt zu bibbern und auszukühlen!

Für ein gutes Zimmerklima sorgen! Der Wechsel zwischen trockener, beheizter Luft in Innenräumen und der feuchten, kalten Luft draußen strapaziert die Schleimhäute und macht diese angreifbarer für Erreger. Stellen Sie eine Schale mit Wasser auf die Heizung oder hängen Sie feuchte Tücher darüber. Dadurch, sowie einem täglichen Durchlüften aller Zimmer (etwa 10 Minuten, vorher Heizkörper runterdrehen), schaffen Sie ein gesünderes Raumklima - und stärken so auch Ihre Abwehrkräfte.

Die Hände waschen! Vor Erkältungsviren und anderen Krankheitserregern können Sie sich schützen, wenn Sie sich noch öfter als sonst mit Wasser und Seife die Hände waschen. Denn über das Anfassen von Türgriffen, Telefonen oder Computertastaturen oder einfaches Händeschütteln werden genauso Viren übertragen wie durch die Tröpfcheninfektion durch Husten oder Niesen. Daher denken Sie an die Hygiene - einfaches Händewaschen kann Sie vor einer Erkältung bewahren!



Nur keinen Stress! Zuviel Stress wirkt sich negativ auf Körper und Psyche aus. Durch ein bewusstes Innehalten oder ein gezieltes Zeitmanagement kann der Körper zur Ruhe kommen und neue Energie tanken, um so auch den äußeren Einflüssen standzuhalten. Planen Sie also ausreichend Ruhepausen in Ihrem Tagesablauf ein: Ein ausgedehntes Frühstück, ein Buch auf dem Sofa lesen, eine Yogastunde oder ein entspannendes Bad in der Wanne. Gönnen Sie sich die kleinen Auszeiten!

Gehen Sie in die Sauna! Ein regelmäßiger Saunabesuch macht winterfit und stärkt Ihre Abwehrkräfte. Beim Saunieren wird der Körper erhitzt, und so die Durchblutung gesteigert. Das Schwitzen entschlackt den Körper, das Abkühlen trainiert den Kreislauf: Das gesamte Immunsystem wird so gestärkt. Nicht vergessen: Nach dem Gang in die Sauna viel Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen! Einmal in der Woche in die Sauna - und der Winter kann kommen!

Viel schlafen! Toll, dass wir doch offiziell etwas Winterschlaf halten dürfen: Ungestört und tief sollte er sein und mindestens acht Stunden dauern. Wer früh aufstehen muss, sollte rechtzeitig ins Bett. Denn im Schlaf hat unser Immunsystem endlich die Zeit und Ruhe, alle eingefangenen Viren und Bakterien zu bekämpfen. Also, abschalten, zur Ruhe kommen und ausgiebig schlafen - denn ein guter und langer Schlaf hält Sie gesund!

Zink und Vitamin C: Das Spurenelement Zink ist ein Multitalent, das nicht nur vorbeugend genommen, sondern auch direkt bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden kann. Zink ist für eine optimale Funktion des Immunsystems notwendig und fast wichtiger als das bekannte Vitamin C. Besonders reiche Zink-Quellen: Austern, Kalbsleber, Rindfleisch und Vollkornbrot. Zink und Vitamin C ist auch in Tabletten- oder Kapselform in der Apotheke erhältlich und sollte täglich eingenommen werden.

Alte Hausmittel - natürliche Heilung

Wenn es einen dann doch erwischt hat: Neben der bekannten heißen Milch mit Honig bei Husten (wirkt schleimlösend, entzündungshemmend und lindert den Hustenreiz) oder einer selbst gekochten, kräftigen Hühnerbrühe bei Erkältungen (gibt durch die Mineralien in der Brühe und dem Zink im Hühnerfleisch Kraft zurück) haben wir einige tolle Tipps und Hausrezepte für Sie, die Ihnen hoffentlich schnell wieder auf die Beine helfen:

Erkältungsbeutel: Bereiten Sie ein kleines Säckchen vor (z.B. aus einem Stoffrest, einem fertigen Zellstoff-Teefilter o.ä.). Beträufeln Sie ein Papiertaschentuch mit Eukalyptus, Teebaumöl oder einem anderen ätherischem Öl gegen Erkältungen. Sie können auch etwas Erkältungsbalsam darauf geben. Das Taschentuch nun in das Säckchen stecken, eine Kordel drumbinden und um den Hals hängen. Der duftende Erkältungsbeutel kann so unbemerkt unter der Kleidung getragen werden.

Warmer Halswickel: 3 Esslöffel Apfelessig in etwa einen Liter heißes Wasser geben, ein Küchenhandtuch durchziehen, auswringen und um den Hals legen. Darüber noch ein Frotteehandtuch oder einen Schal wickeln. Bis zu dreimal täglich wiederholen. Hilft bei Halsschmerzen und Heiserkeit.





Tee-Kur: Ingwer-, Lindenblüten- oder Holunderblütentee sind die klassischen „Erkältungstees“ und regen das Immunsystem an. Sie sollen dem Körper dabei helfen, eine Infektion auszuschwitzen. Dazu zwei Teelöffel der Blüten mit kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf mit Honig süßen. Bei einer bestehenden Erkältung gilt immer: Viel trinken! Bei Fieber verliert man durch Schwitzen sehr viel Flüssigkeit, die unbedingt wieder zugeführt werden muss.

Wadenwickel bei Fieber: Ein kalter Wadenwickel hilft, wenn die Körpertemperatur über 39° C ansteigt. Dazu ein Handtuch in lauwarms (kühl, aber nicht zu kalt!) Wasser tauchen, auswringen und fest um die Unterschenkel wickeln, ein trockenes Tuch darüber legen. Nach zehn Minuten abnehmen. Wichtig: Der Körper und die Füße müssen warm bleiben!

Inhalation mit Kamille: Eine Handvoll Kamillenblüten (fertiger Tee oder lose aus der Apotheke) mit etwa einem Liter siedendem Wasser übergießen. Mit einem Handtuch über dem Kopf die Dämpfe durch Mund und Nase einatmen. Hilft bei Erkältungen, die Schleimhäute zu beruhigen.

Zwiebelsirup: Zwiebel kleinhacken und mit drei Esslöffeln (braunem) Zucker in ca. einem Viertelliter Wasser langsam und kurz aufkochen. Das Ganze dann mehrere Stunden ziehen lassen, und anschließend durch ein Sieb abseihen. Drei bis fünfmal täglich einnehmen. Auch bei Ohrenschmerzen wirken Zwiebeln heilend: Einfach kleinschneiden, in ein Tuch wickeln und auf das schmerzende Ohr legen.

Bitte beachten Sie: Bei Fieber, Schnupfen und Husten handelt es sich nicht immer nur um eine einfache Erkältung! Eine Erkältung selbst ist harmlos, dauert im Schnitt eine Woche und tritt etwa zwei- bis fünfmal im Jahr auf. Bei hohem Fieber, Schüttelfrost und starken Schmerzen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Ein Arztbesuch ist auch notwendig, wenn bei einer normalen Erkältung nach fünf Tagen noch keine Besserung eingetreten ist!

Getränke zur Stärkung: Tipps und Rezepte.

Durch die richtige Ernährungsweise können Sie Ihren Körper dabei unterstützen, das Immunsystem zu stärken, damit Ihnen möglichst wenig Erkältungen und Infektionen etwas anhaben können. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und allen lebensnotwendigen Vitaminen, Eiweißen und Mineralstoffen ist schon eine ideale Grundlage für den Körper. Aber auch durch richtiges Trinken können Sie einiges für Ihre Gesundheit tun:

Viel Wasser: Täglich mindestens 2-3 Liter trinken. Stilles Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen und in der kalten Jahreszeit vor allem auch Früchte- oder Kräutertees, ungezuckert oder nur mit etwas Honig gesüßt. So bekommt Ihr Körper ausreichend Flüssigkeit, um unter anderem auch die Schleimhäute feucht zu halten, welche so Krankheitserreger abfangen und wieder hinausbefördern können.

Powerdrink I (Anti-Erkältungstrunk): Zutaten: 100 ml Möhrensaft, 100 ml frisch gepresster Orangensaft, ½ Teelöffel frischen



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





geriebenen Ingwer, 1 Esslöffel Sanddornsaft. Der Trunk sollte vor dem Schlafengehen zimmerwarm getrunken werden.
(Quelle: www.gesundheit.de)

Powerdrink II (Immundrink): 100 ml frisch gepresster Orangensaft, 100 ml grüner Tee, 2 Esslöffel Sanddornsaft, 1 Esslöffel Honig, 100 ml eines Produktes mit lebenden Milchsäurebakterien (beispielsweise Brottrunk, Sauermolke oder Sauerkrautsaft). Den Drink morgens und abends einnehmen.
(Quelle: www.medizinauskunft.de)

Buch Tipps

Amanda Cross/Charmaine Yabsley: "Immun-Power. Säfte zur Vorbeugung und Heilung", Neuer Umschau Verlag 2003, ISBN 3829571526, Gebunden 4,99 Euro

Marianne Meyer: "Selbsthilfe-Heilbuch für den perfekten Immunschutz", Windpferd Verlag 2005, ISBN 389385486X, Broschiert 9,90 Euro

Inge Hofmann "Fitmacher fürs Immunsystem", Mosaik bei Goldmann 1999, ISBN 3442161789, Taschenbuch 8,50 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin

© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

