



Erkältung und Grippe

□ Kann man Erkältungen vorbeugen?

Man kann Erkältungsviren nicht vollkommen aus dem Weg gehen. Deshalb ist es sinnvoll, das Immunsystem möglichst frühzeitig und dauerhaft auf Vordermann zu bringen. Dadurch wird es in die Lage versetzt, auf einen Angriff rasch und effektiv zu reagieren.

Ernährung ist wichtig

Einen nicht zu vernachlässigenden Einfluss auf unsere Immunabwehr hat die Ernährung.

Fehlen beispielsweise bestimmte Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente, kann dies die Leistungsfähigkeit der Abwehrcellen beeinträchtigen und die Infektanfälligkeit erhöhen.

- Die Vitamine C, E und A spielen z.B. eine wichtige Rolle, weil sie gefährliche, zellschädigende Sauerstoffradikale abfangen können.
- Das Spurenelement Zink fördert u.a. die Bildung von Antikörpern sowie die Wundheilung.
- Selen wiederum wird für bestimmte Enzyme gebraucht, die beim Abbau der schon erwähnten Sauerstoffradikale beteiligt sind.



Nicht selten ist der individuelle Bedarf an Mikronährstoffen naturgemäß erhöht (Schwangerschaft, chronische Erkrankungen, Sport, Stress). Insbesondere dann bieten entsprechende Nahrungsergänzungsmittel eine praktikable Alternative, um die Lücken im Mikronährstoffhaushalt wirkungsvoll aufzufüllen.

Das Immunsystem „abhärten“

Um das Immunsystem fit zu halten und zu kräftigen, kann man es gezielt abhärten. Empfehlenswert sind hier zur Beispiel regelmäßige

- Saunabesuche
- Kneipp-Kuren
- Kalte und warme Wechselduschen am Morgen

Einen wichtigen Beitrag leistet dazu auch die Bewegung. Ideal sind leichte und regelmäßig durchgeführte sportliche Aktivitäten wie Schwimmen, Joggen oder Radfahren.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Aber Achtung: Ist der Infekt schon im Anflug, sollte man auf Sauna und Sport verzichten!

Gut untersucht ist der günstige Einfluss einiger pflanzlicher Wirkstoffe auf das Immunsystem. Sie können unter anderem die Vermehrung von Abwehrzellen auslösen. Häufig werden hier Extrakte aus dem Sonnenhut verwendet. In den letzten Jahren erfreuten sich zudem Extrakte aus der Pelargonie, einer südafrikanischen Geranienart, zunehmender Bedeutung. Auch haben sich Zubereitungen auf Basis des Wasserdosts als effektiv erwiesen.

Damit es Sie erst gar nicht erwischt: Beugen Sie vor!

- Duschen Sie **kalt und warm** im Wechsel. Regelmäßige Wechselduschen regen den Kreislauf an und wirken positiv auf das Immunsystem.
- Gehen Sie regelmäßig in die **Sauna**. Das stärkt das Immunsystem.
- Halten Sie Ihre **Füße warm und trocken**. Nasse und kalte Füße erhöhen die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten.
- Versorgen Sie sich ausreichend mit **Vitaminen und Mineralstoffen**.
- Sorgen Sie am Arbeitsplatz und zu Hause für **frische Luft**.
- Überhöhte Raumtemperaturen** sollten Sie **vermeiden**: als optimal gelten etwa 20-22°C. Eine trockene Raumluft wirkt sich ungünstig auf die Funktion der Schleimhäute in Nase und Rachen aus. Mit einem Feuchtigkeitsspender schaffen Sie Abhilfe.
- Trinken** Sie jeden Tag 2-3 Liter Flüssigkeit, z.B. mit Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte wie Apfelschorle, stilles Mineralwasser oder Kräutertees.
- Besonders wichtig für **Kinder**. Achten Sie auf einen **geregelten Tagesablauf** mit regelmäßigen Mahlzeiten und auf eine ausreichende Nachtruhe.
- Waschen** Sie sich in der Erkältungszeit so oft wie möglich die **Hände**.
- Vermeiden Sie Orte**, an denen sich **viele Menschen** gleichzeitig aufhalten, z.B. öffentliche Verkehrsmittel.
- Reduzieren Sie Stress**. Das macht Sie weniger anfällig für Erkältungskrankheiten.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.