Herbstzeit – Winterzeit – Erkältungszeit

15.11.2019 15:42 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Herbstzeit – Winterzeit – Erkältungszeit

Kommen Sie gut durch Herbst und Winter

Die Laubbäume wechseln ihr Laubkleid von Grün zu Rot-braun, die Temperaturen sind oft nur noch einstellig, die Tage werden kürzer und die Winterjacken haben bereits wieder vorne Platz im Kleiderschrank gewonnen. Es ist die Zeit der Kerzenlichter und des Kaminfeuers. Aber auch Husten, Schnupfen, Heiserkeit sind in der nasskalten Jahreszeit vorprogrammiert.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Immunsystem! Oft lesen und hören wir vom Immunsystem. Aber was genau ist das eigentlich? Es ist die natürliche Abwehrkraft unseres Körpers. Es besteht aus anderthalb Kilogramm Eiweiß, das der Körper nicht selbst herstellen kann und daher mit der Nahrung aufnehmen muss. Ist das Immunsystem intakt, so bekämpft es Krankheitserreger und baut kranke Zellen ab. Es erschwert krankmachenden Viren und Bakterien ihre Arbeit.

Mit der richtigen Ernährung, mit Bewegung, Licht und Ruhe stärken Sie Ihr Immunsystem. Durch regelmäßige, aber gemäßigte Bewegungen auch bei „schlechtem“ Wetter, bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung, belüften Ihre unteren Atemwege und aktivieren Ihre Abwehrzellen. Eine halbe Stunde Aufenthalt draußen, wenn es noch hell ist oder noch besser, wenn die Sonne scheint, reicht schon aus, um das Glückshormon Serotonin zu bilden und die Knochen zu stärken. Und last but not least hilft Ihnen Ruhe durch Meditation oder Yoga das Stresshormon Kortisol, welches die Immunabwehr schwächt, abzubauen. Zudem fördern Sie damit einen gesunden und langen Schlaf, sodass Ihr Körper genügend Zeit hat, die Erreger zu bekämpfen. Es lohnt sich also einenGang herunterzuschalten.

Die Winterküche: Stärkung von innen

Auf die Vitamine B, C und D sollten Sie zur Stärkung Ihres Immunsystems nun besonders achten. Bei einer ausgewogenen Ernährung mit Fleisch, einheimischem Obst und Gemüse wie Blattspinat oder Rucola,führen Sie sich genügend Vitamin C zu. Wintergemüse wie Rote Beete, Steckrüben, Grün- oder Rosenkohl, aber auch Zwiebelgewächse sollten nun vermehrt auf Ihrem Speiseplan stehen. Vollkornprodukte, Trocken- undHülsenfrüchte und Nüsse füllen Ihr Vitamindepot zusätzlich auf. Wussten Sie übrigens, dass Paprika, Petersilie, Kresse und Schnittlauch sowie Brokkoli, Kiwi und Beeren mehr Vitamin C enthalten als Zitronen?

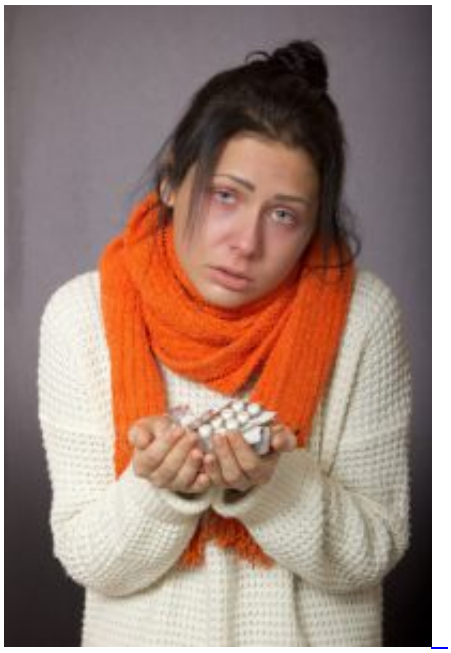
Aufgrund ihrer antibakteriellen Eigenschaften eignen sich Ingwer und Knoblauch bestens zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten, aber auch scharfe Gewürze wie Pfeffer, Curry, Zimt und Chili können vor Husten und Schnupfen schützen. Die Mineralstoffe Zink, Kalium und Selen stärken ebenfalls Ihre Abwehrkraft. Gute Zinklieferanten sind beispielsweise Fisch, Fleisch, Hartkäse, Haselnüsse, Getreide und Weizenkeime.

Wie können Sie Erkältungskrankheiten noch vorbeugen?

Wie bereits geschrieben stärken wir durch eine ausreichende Nährstoffzufuhr, Bewegung, Licht und Ruhe unser Immunsystem, sodass es Krankheiten bekämpfen kann. Aber Sie können noch mehr tun, damit sie gesund durch Herbst und Winter kommen:

- Trinken Sie reichlich Wasser und Tee. So werden Giftstoffe schneller ausgeschieden.
- Auch Saunagänge und Wechselduschen helfen. Der Wechsel von Wärme und Kälte fördert die Durchblutung und bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Der Temperaturunterschied von heiß zu kalt bereitet uns gezielt auf die kalte Jahreszeit vor. Spüren Sie jedoch bereits die ersten Anzeichen eines grippalen Infektes, so sollten Sie Saunagänge oder starke Kälte meiden.
- Bei niedrigen Temperaturen oder durch Heizungsluft trocknen Schleimhäute, aus und Erkältungsviren können sich dort schneller vermehren. Lauwarme Nasenspülungen mit Salz spülen die Erreger aus, die Nasenschleimhaut bleibt feucht.
- Wenn Sie Ihre Hände nun öfter waschen, spülen Sie die Keime bereits ab, bevor sie mit Nasen- und Augenschleimhäuten in Berührung kommen.

- Verzichten Sie möglichst auf Alkohol und Nikotin, sie schwächen das Immunsystem.
- Lüften Sie öfter, wenn es Sie erwischt hat. In der Außenluft befinden sich oft weniger Keime als in der Luft in Ihrem Zimmer.
- Krankheitserreger lieben Menschenansammlungen, vermeiden Sie sie daher besser, wenn es geht.



Und wenn Sie es doch erwischt hat?
Eine Erkältung fangen wir uns relativ schnell in der kalten Jahreszeit ein, aber durch Ruhe und Omas Hausmittelchen werden wir meistens schnell wieder fit. Denn drei Tage kommt sie, drei Tage bleibt sie, drei Tage geht sie.
Gegen die echte Grippe, die Influenza, die von Grippeviren ausgelöst wird und medikamentös behandelt werden muss, können wir uns impfen lassen. Gegen die etwa 200 verschiedenen Erkältungsviren können wir höchstens vorbeugen. Aber auch das ist kein Garant dafür, dass es uns nicht erwischt. Trotz gesunder Lebensweise husten oder schniefen wir zwei bis viermal im Jahr, der Kopf schmerzt, unser Hals kratzt, alle Glieder tun weh. Die Nase läuft und läuft, Husten kündigt sich an und die Körpertemperatur steigt. Der Körper arbeitet nun auf Hochtouren, um die Erreger zu bekämpfen. Fieber ist jedoch einnatürlicher Vorgang, der nicht besorgniserregend ist. Gönnen Sie sich etwas Ruhe bei einer Tasse heißem Kräutertee, dann schafft Ihr Körper es meistens alleine, die Eindringlinge zu bekämpfen. Erst ab einer Temperatur von über 38 Grad sollten Sie versuchen, das Fieber zu senken.

Was können Sie noch tun?

- Bei einer Infektion steigt Ihr Eiweißbedarf um mehr als ein Drittel. Damit Ihr Körper die nötigen Abwehrzellen nicht aus Ihrem Muskeleiweiß produziert, nehmen Sie in dieser Zeit möglichst viele hochwertige Proteine zu sich.
- Auch eine heiße Hühnersuppe hilft Ihnenschnell auf die Beine. Saure oder bittere Lebensmittel sollten Sie jetzt allerdings meiden.
- Unterdrücken Sie Ihren Hustenreiz nicht, sondern trinken Sie viel, um den Schleim aus den Bronchien abzuhusten.
- Bei einem Schnupfen können Sie ihr Immunsystem durch die Einnahme vom Meerrettich oder Nasenspülungen mit Kochsalz unterstützen, Nasensprays jedoch nur kurzfristig verwenden.
- Auch wenn es sich nicht appetitlich anhört, das Hochziehen ist gesünder als das kräftige Naseputzen. So vermeiden Sie, dass die Viren mit dem Nasensekret in die Nasennebenhöhlen gelangen.

Kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit – und falls es Sie bereits erwischt hat, dann wir wünschen Ihnen gute Besserung.

Text: Martina Jansen
Fotos: pixabay