

Fit durch den Herbst

Fit durch den Herbst:

Wer sich jetzt nicht eine Krankheit einfangen will, sollte sich schonen und sein Immunsystem stärken. Denn trockene Heizungsluft und das nasskalte Wetter lassen einen schneller an Erkältungen erkranken. Schon mit **fünf einfachen Tipps** lässt sich viel erreichen. Je weiter es auf die kalte Jahreszeit zugeht, desto mehr Menschen plagen sich mit Erkältungen und sind wegen des zunehmenden Lichtmangels müder als sonst. Doch das muss nicht sein.

1. Frischluft

Heizungsluft macht den Schleimhäuten in Mund und Nase zu schaffen, so dass diese eindringende Krankheitserreger nicht mehr so gut abwehren können. Deshalb sollten beheizte Räume regelmäßig gelüftet werden. Geeignete Zimmerpflanzen können das Raumklima zusätzlich deutlich verbessern

Am besten ist, sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen, um das Immunsystem zu stärken.

2. Ausgewogen essen

Auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, die Abwehrkräfte zu stärken. Entscheidend ist, auf eine ausreichende Zufuhr der Vitamine A, C und E zu achten, die in vielen Obst- und Gemüsesorten vorkommen. Auch Zink sollte ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden. Es ist in Haferflocken, Kernen, aber auch in Käse oder Putenfleisch enthalten.

Wichtig ist auch, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen, insbesondere durch Kräutertees und Wasser. Vitaminzufuhr über Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin-tabletten etc.) ist wirkungslos und möglicherweise sogar schädlich.

3. Genug schlafen

Ausreichend erholsamer Schlaf hat eine enorme Bedeutung für die körperliche Fitness und ein intaktes Immunsystem. Wer weniger als sieben Stunden schläft, hat ein dreimal höheres Risiko, sich eine Erkältung einzufangen.

4. Entspannung suchen

Auch zu viel Stress wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus und kann es schwächen. Daher sollte jeder Wert auf bewusste Entspannungsphasen legen. Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation oder Yoga bieten sich dafür an, aber auch ein warmes Bad mit ätherischen Ölen. Gesund sind auch Saunagänge, allerdings nur, wenn keine akute Erkältung vorliegt.

5. Hände waschen

In der Erkältungszeit ist der Kontakt mit großen Menschenmengen riskant. Auch über Husten, Niesen und dem Griff zur Türklinke, Händeschütteln etc. verteilen sich Erreger rasch. Sie gelangen über die Hände und den unwillkürlichen Griff zur Nase dann an und in die Atemwege des nächsten Menschen. Das regelmäßige gründliche Händewaschen mit Seife beugt einer Infektion vor.

Für Fragen stehen Ihnen Ihre Betriebsärzte gern zur Verfügung.