

Erkältungen vorbeugen durch gesunde Ernährung



Vorbeugen ist besser als heilen

Der beste Weg, gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen, ist die richtige Vorbeugung.

Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft und kleiden Sie sich möglichst warm. Achten Sie auch besonders auf warmes Schuhwerk, denn kalte Füße können schnell mal zu einer Erkältung führen.

Sorgen Sie außerdem für

eine moderate, aber nicht zu warme Innenraumtemperatur. 20 bis 22 Grad sind in der Regel optimal. Regelmäßiges Stoßlüften sorgt für ausreichenden Luftaustausch und lässt die Räume nicht zu sehr auskühlen.

Wechselduschen am Morgen oder regelmäßige Saunagänge sind eine weitere gute Möglichkeit, das Immunsystem fit zu machen.

Trinken Sie viel, um die Schleimhäute feucht zu halten. Sehr zu empfehlen ist Ingwertee. Hierzu den Ingwer schälen, klein schneiden und gut 15 Minuten kochen lassen. Zum Verfeinern können Sie ggf. etwas Zitronensaft hinzufügen. Ingwer ist eines der wirkungsvollsten Pflanzen, um die Schleimhäute zu stabilisieren.

Die richtige Ernährung stärkt Körper, Geist und Seele

Eine wichtige und effektive Möglichkeit, Erkältungskrankheiten vorzubeugen, ist die richtige Ernährung. Generell gilt: Ausgewogen, natürlich und möglichst individuell sollte die Ernährung sein. Dann ist der Körper optimal versorgt und die Immunabwehr läuft auf Hochtouren.

Wählen Sie bevorzugt frische Lebensmittel, allen voran Gemüse. Nutzen Sie dabei die Vielfalt unserer heimischen Kohlsorten. Diese enthalten besonders viel Vitamin C.

Rundherum stärkend und vitalisierend wirkt die gesunde Ernährungsweise auf Basis des gesund & aktiv Konzepts. Mithilfe von 42 Laborwerten und der Blutgruppe lassen sich die Nahrungsmittel finden, die optimal zu Ihrem Stoff-

wechsel passen. So lässt sich das Immunsystem langfristig stärken – nicht nur in der kalten Jahreszeit.

Tipp: Kochen Sie doch mal zusammen in netter Gesellschaft! Wissenschaftlich ist bewiesen, dass viele Sozialkontakte auch die Lebensfreude und das Immunsystem fördern.

Erste Hilfe bei Erkältungssymptomen

Machen sich doch mal erste Erkältungssymptome bemerkbar, dann hilft am Besten Entspannung und eine heiße Tasse Tee. Geeignet sind hier beispielsweise Thymiantee bei Husten und Salbeitee bei entzündlichen Prozessen. Holunderblüten, Lindenblüten und Weidenrinde wirken als Teeaufgüsse Fieber senkend.

Bei verstopfter Nase helfen Nasensprays mit Meerwasser beim Befeuchten und Reinigen der Schleimhäute. Zum Inhalieren eignen sich Kochsalz- oder Meersalz-Lösungen. Für Kinder bietet sich zur nächtlichen Beruhigung Lavendelöl an – als Wickel um den Körper kann dies den Schlaf mild fördern.

Verzichten Sie möglichst auf Süßigkeiten oder Fertiggerichte, und bevorzugen Sie stattdessen lieber leichte und möglichst frische und vitaminreiche Kost. Hilfreich ist auch die klassische Hühnerbrühe aus Omas Zeit oder eine schmackhafte Gemüsesuppe. Lassen Sie sich auch gerne von der gesund & aktiv Küche inspirieren! Tolle Rezepte finden Sie in unserem gesund & aktiv Buch und in unserer Rezeptdatenbank auf www.gesund-aktiv.com.