

So beugen Sie Erkältungen vor

Ihre Apotheke informiert



Ein Patentrezept gegen Erkältungen gibt es nicht. Die folgenden Tipps helfen jedoch dabei, vorzubeugen und nicht jeden grippalen Infekt mitzunehmen. Hat es Sie doch erwischt, gibt es verschiedene Produkte aus der Apotheke, die die Symptome lindern können. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.

Allgemeines

- Erkältungsviren werden durch direkten Kontakt von Mensch zu Mensch übertragen.
- Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife vermindert die Ansteckungsgefahr.
- Fassen Sie nicht mit den Händen ins Gesicht. Viren gelangen über die Schleimhaut von Augen, Nase und Mund in den Körper.
- Verwenden Sie Papiertaschentücher anstelle von Stofftaschentüchern. Werfen Sie diese nach Gebrauch weg.
- Ein Nasenspray mit isotonischer Kochsalzlösung hält die Schleimhaut der Nase feucht. Krankheitserreger haben es schwerer, in den Körper zu gelangen.
- Halten Sie die Füße warm. Das fördert die Durchblutung im ganzen Körper und damit die Erregerabwehr.
- Lüften Sie regelmäßig (Stoßlüften). Heizungsluft trocknet die Schleimhaut aus und macht sie weniger widerstandsfähig.

Gesunde Lebensweise

- Planen Sie täglich Ruhe- und Erholungsphasen ein. Stressabbau gelingt zum Beispiel durch Yoga oder Autogenes Training.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf (6 bis 8 Std. täglich).
- Trinken Sie viel Wasser, Kräuter- und Früchtetee.

- Eine vollwertige Ernährung reich an Obst und Gemüse unterstützt das Immunsystem in seiner Abwehrfunktion.
- Regelmäßiger Genuss von Alkohol und Kaffee kann das Immunsystem schwächen.
- Treiben Sie Sport und/oder bewegen sich regelmäßig an der frischen Luft. Auch das stärkt das Immunsystem.
- Regelmäßige Wechselduschen (immer mit kaltem Wasser beginnen) und/oder Saunagänge können ebenfalls zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

Immunsystem ankurbeln

- Vitamin C, zum Beispiel in Zitrusfrüchten, Kiwi und Paprika enthalten, soll das Immunsystem stärken.
- Eine ausreichende Zinkversorgung ist wichtig für die Immunabwehr.
- Gute Zink-Lieferanten sind Rind- und Schweinefleisch, Käse und Nüsse sowie Vollkornprodukte.
- Ernähren Sie sich nicht vollwertig und ausgewogen, sind ergänzende Vitamin- und Mineralstoffpräparate möglicherweise eine Alternative für Sie. Lassen Sie sich beraten.
- Immunstärkend wirken außerdem bestimmte pflanzliche Mittel mit Auszügen aus Rotem Sonnenhut, Kapland-Perlargonie, Lebensbaum oder Wasserdost. Auch dazu berät Sie das Apothekenteam gerne.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift



aktuell
informativ
unterhaltsam