

Fit in den Herbst

TEXT: SILVIA FILIPOT-BACHER

Kalte Jahreszeit = Erkältungszeit



Die kalte Jahreszeit ist nicht mehr weit, Herbst und Winter wirken sich belastend auf den Kreislauf aus. Gleichzeitig halten wir uns in trockenen Räumen auf – ideale Bedingungen um an einem grippalen Infekt zu erkranken.

Jetzt wird es wieder schwer für unser Immunsystem – draußen ist es feucht und kalt, drinnen trocken und warm. Perfekt um sich einen (von mehr als 200 unterschiedlichen Viren!) Virus einzufangen und an einer Erkältung oder einem grippalen Infekt zu erkranken.

Wer jetzt sein Immunsystem stärkt, hilft ihm, Viren keine Chance zu geben, sich im Körper auszubreiten. Was natürlich nicht gänzlich vor einer Erkrankung schützt – ein Virusinfekt wird über Tröpfcheninfektion übertragen, ergo von Mensch zu Mensch – aber zumindest ermöglicht, nur einen dreitägigen Schnupfen abzubekommen und nicht drei Wochen im Bett bleiben zu müssen.

Die besten Tipps Mittel, die man vorbeugend einnehmen kann:

Sogenannte Immunmodulatoren helfen dem Immunsystem, die verschiedenen Erreger besser abzuwehren. Diese Präparate können aber nicht nur prophylaktisch angewendet werden – auch wenn die Erkältung sich schon bemerkbar macht, können sie helfen, die Dauer der Erkrankung zu verkürzen. Immunmodulatoren sind unter

anderem Echinacea (max. 8 Wochen ununterbrochen einnehmen), schwarze Holunderbeere (Saft), Vitamine und Spurenelemente (Bsp: Vitamin C, Zink), Bakterienpräparate (bei immer wieder auftretenden Erkältungen, rezeptpflichtig) und Propolis.

Regelmäßige Bewegung:

Genügend körperliche Bewegung stärkt unser Immunsystem. Anders als Hochleistungssportler, die durch Überbelastung das System eher schwächen, trägt normaler Ausdauersport oder einfach nur viel Bewegung an der frischen Luft wesentlich zum Schutz gegen Erkrankungen bei. Sportliche Bewegung kann vielfältig sein, vom herbstlichen Spaziergang zum Winterlauf im Wald. Keine Ausreden! Regelmäßige körperliche Aktivität auch bei kaltem, feuchtem Wetter tut gut und ist gesund!

Gesunde Ernährung:

Jetzt müssen verstärkt Vitamine und Spurenelemente wie Zink und Eisen aufgenommen werden. **Unser Tipp:** Das Wintergemüse mit Spinat, Sellerie und Kohl essen! Frisches Obst ist auch in den Wintermonaten erhältlich! Unser Frühstücksrezept für den unfreundlichen Morgen: Einen ungeschälten Apfel klein aufschneiden, in Honig kurz erwärmen und über ein Müsli geben.

Saunabesuche oder Kneipp-Kuren:

Mit Saunabesuchen kann man aufgrund gezielten Wärme-Kälte-Reizes den Körper auf die Herbst-/ Wintersituation einstellen. Zuhause lässt sich

durch Wechselduschen derselbe Effekt erzielen.

Es ist soweit - die ersten Symptome der Erkältung sind da:

Jetzt gilt es, die Symptome schnell zu bekämpfen. Generell ist es empfehlenswert, dies nicht sofort mit Arzneimitteln zu tun. Hausmittel können sehr wirksam sein, so ist ein schweißtreibender Tee oder eine heiße Zitrone ein probates Mittel, auch Fußbäder (beispielsweise mit Thymian) helfen die ersten Symptome einer Erkältung zu bekämpfen. Weiters wichtig ist es jetzt viel zu schlafen und das in kühlen Räumen.

Stress und Rauchen vermeiden:

Zu viel Stress und das regelmäßige Inhalieren von Nikotin machen den Körper anfälliger für Viren. Jetzt ist es Zeit für die schönen Musestunden im Freundeskreis, positives Denken und Entspannung.

Tipps für ein starkes Immunsystem - Zusammenfassung:

- Ausreichende Bewegung
- Gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung, frisches Obst und Gemüse
- Auf übermäßigen Alkoholgenuß verzichten, Nikotin meiden
- Kneipp-Kuren oder Saunabesuche
- Genügend Schlaf, am besten 7 Stunden
- Positiv denken – Stress nach Möglichkeit vermeiden
- Ein aktiver Freundeskreis