

Gut drauf bei jedem Wetter: Regelmäßige Spaziergänge härten ab

# Fit für den Winter

**Erkältung** Jetzt hat die Schnupfensaison begonnen. So stärken Sie Ihr Immunsystem und senken das Ansteckungsrisiko

**S**chnupfen, Husten und Heiserkeit begleiten viele Menschen durch die kalte Jahreszeit. Um gegen Erkältungsviren gewappnet zu sein, sollten vor allem Anfällige rechtzeitig ihre Abwehrkräfte stärken. „Abhärtung bedeutet in erster Linie, die Durchblutungsregulation des Körpers zu optimieren“, sagt Dr. Miriam Ortiz, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren an der Charité-Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin in Berlin. Sie schwört deshalb auf vorbeugende Maßnahmen aus der Kneipp-Therapie, die den Wärmehaushalt des Körpers aktivieren. Auch ausreichende Bewegung im Freien, frisches Obst und Gemüse sowie eine konsequente Händehygiene helfen, sich vor Erkältungen zu schützen.

Ute Essig

## Pflanzliche Helfer

In der Phytotherapie werden zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte **Sonnenhut** (*Echinacea*), **Ginseng** (*Eleutherococcus*), **Wasserdost** (*Eupatorium perfoliatum*) und **Kaplandpelargonie** eingesetzt. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, welches Pflanzenpräparat für Sie infrage kommt und wie Sie es richtig anwenden.

## Bewegung

Wer gut eingepackt bei Wind und Wetter draußen ist, regt den Kreislauf an und trainiert die Anpassungsfähigkeit des Organismus an niedrigere Außentemperaturen. „Ich empfehle, mindestens 30 Minuten pro Tag an die frische Luft zu gehen – auch wenn es kalt ist“, sagt Miriam Ortiz. Die Herbstluft aktiviert die Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum. Erkältungsviren können weniger gut andocken.

## Ernährung

Obst und Gemüse halten gesund. Besonders vitaminreich sind rote **Paprika**, **Brokkoli**, **Blumen-** und **Rosenkohl** sowie **Kiwi**, **Orangen**, **Cranberrys**, **Acerolakirschen** und **Holunder**. Wer sich nicht vollwertig ernähren kann, sollte sein Essen mit einem **Zink-** oder einem **Multi-vitaminpräparat** ergänzen.



## Hygiene

Erkältungsviren tummeln sich auch auf Türklinken und Telefonhörern. Indem Sie die Hände vom Gesicht fernhalten und sie häufig waschen, senken Sie nicht nur Ihr eigenes Ansteckungsrisiko, sondern schützen auch Familienangehörige und Kollegen. Für unterwegs können Hand-Desinfektionsmittel sinnvoll sein. Angestellte, die regelmäßig alkoholhaltige Desinfektionsmittel für die Hände benutzen, sind deutlich seltener erkältet, zeigte eine Studie der Universität Greifswald.



## Abhärtung

**Heiß-kalte Duschen**, **Sauna** und **Kneipp-sche Güsse** fördern die Fähigkeit des Organismus, sich an wechselnde Temperaturreize anzupassen. Um die Durchblutung der Nasenschleimhäute gezielt anzukurbeln, rät Ortiz zu regelmäßigen kalten Gesichtsgüssen. Auch Kniegüsse stärken über Reflexbahnen die Abwehrkraft des Nasen-Rachen-Raums. Zu Beginn einer Erkältung verbessert ein heißes Fußbad oder eines mit ansteigender Temperatur die Blutversorgung im ganzen Körper.