

Keine Chance den Erkältungsviren: So kommen Sie gesund durch Herbst und Winter



Um Erkältungswellen vorzubeugen, sollten die Abwehrkräfte gestärkt werden. © pixabay

Die Temperaturen sinken, die ersten Blätter rieseln in Richtung Boden und die eine oder andere Sitzheizung im Auto wird bereits angeschaltet. Ganz klar: Der meteorologische Herbst hat längst Einzug gehalten. Mit Beginn der kalten Jahreszeit stellt sich allerdings vielen die Frage, wie sie ihre Abwehrkräfte stärken und den nahenden Erkältungswellen trotzen können. Hier haben wir für Sie einige Tipps zusammengestellt!

Du bist, was du isst

Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung, wie sie auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt, hilft der Gesundheit in vielerlei Hinsicht. Was und auch wie viel wir essen, kann sich positiv als auch negativ auf den Körper auswirken. Das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Stoffwechselstörungen, wie z. B. Diabetes, lässt sich mit einem ausgewogenen Speiseplan gespickt mit lange sättigenden Vollkornprodukten, hochwertigen pflanzlichen Fetten und Ölen, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag so wie wenig Zucker und Salz, deutlich reduzieren. Gleichzeitig werden wichtige Vitamine und

Mineralstoffe aufgenommen, die die Abwehrkräfte stärken. Wer sich ausgewogen und gesund ernährt, der nimmt über die Nahrung ausreichend Nährstoffe zu sich. „Eine ergänzende Supplementierung mit Multivitaminpräparaten, z. B. aus der Apotheke, ist dann nicht notwendig oder nur bei jenen Personen, die z. B. durch Grunderkrankungen des Darms weniger Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen können. Wer sich längerfristig vegan ernährt und vollständig auf tierische Produkte verzichtet, sollte seinen Eisenstatus und seinen Vitamin B12-Haushalt im Auge behalten und gegebenenfalls durch den Hausarzt bestimmen lassen. Hier könnten Supplementationen notwendig werden“, erklärt Dr. Alexandra Franke, leitende Ärztin des Helios Prevention Center Wiesbaden-DKD.



Das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen kann mit einer ausgewogenen Ernährung verringert werden. © Helios

Und es gilt: Viel hilft nicht immer viel. Eine Überdosierung mit Vitaminen durch hochdosierte Multivitaminpräparate ist möglich und kann sich sogar negativ auswirken. So spielt Vitamin B12 als Wachstumsfaktor eine Rolle. Es gibt Hinweise, dass eine Überdosierung zwar keinen Krebs auslösen, aber das Krebszellenwachstum beschleunigen kann. (Quelle: BfR Bundesministerium für Risikobewertung-Lebensmittelsicherheit; DGE)

Außerdem wichtig: viel trinken. Bevorzugt Wasser oder ungesüßte Getränke wie Kräuter- und Früchtetees. Saftschorlen sollten aus mehr Wasser als Saft gemischt werden. Übrigens: Auch Kaffee zählt zur täglichen Flüssigkeitszufuhr, auch wenn sich nach wie vor die Annahme hält, dass Kaffee dem Körper Flüssigkeit entziehe.

Wer schläft, sündigt nicht

Stress und gestörter Schlaf gehen oft Hand in Hand. Wer gestresst ist, schläft oft auch schlecht. Wer schlecht schläft, z. B. aufgrund einer Schlafapnoe, der ist generell auch infektanfälliger. Stressreduzierung und gesunder Schlaf sind deshalb wichtige Maßnahmen, um gut durch den Winter zu kommen. „Mit Bewegung im Freien, beispielsweise in Form von Spaziergängen oder Sport, kann man hier gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen“, weiß Diplom-Psychologe Markus B.



Wer gut schläft, ist weniger infektanfällig.
© pixabay

Specht, Leiter des Zentrums für Interdisziplinäre Schlafmedizin an der DKD Helios Klinik Wiesbaden. Bewegung und Sport reduzieren Stress nachweislich. Das Sonnenlicht fördert die Bildung von Vitamin D, das sich positiv auf die Immunabwehr auswirkt. "Auch wenn es paradox klingt: Der Mensch braucht Licht zum Schlafen, denn es führt zur Ausschüttung des Botenstoffs Serotonin. Zu wenig Tageslicht im Winter kann dazu führen, dass zu wenig Serotonin

ausgeschüttet wird und die innere Uhr – genauer: der Schlaf-Wach-Rhythmus – aus dem Gleichgewicht gerät." Auch leichte Stimmungsschwankungen, der so genannte „Winterblues“, kann u. a. auf einen Mangel an Tageslicht zurückgeführt werden. Um an besonders dunklen Tagen in der kalten Jahreszeit ausreichend Sonnenlicht zu tanken, kann auch eine Tageslichtlampe mit mindestens 10.000 Lux Lichtstärke helfen. Idealerweise am Morgen, was auch jenen hilft, die im Winter grundsätzlich schlechter aus den Federn kommen. Spätestens jedoch zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen sollte die Tageslichtlampe nicht mehr zum Einsatz kommen.

Zieh dich warm an!

Kälte allein macht noch keine Erkältung – auch wenn die Bezeichnung anderes vermuten lässt. Es braucht auf jeden Fall noch Erkältungsviren, um eine schniefende Nase auszulösen. Trotzdem ist man gut beraten, sich im Winter warm anzuziehen: Wenn wir auskühlen, ziehen sich die Blutgefäße zusammen und als Folge gelangen weniger Abwehrzellen in die Schleimhäute von Nase und Mund. Erreger haben dann ein deutlich leichteres Spiel.



Im Winter sollte man sich warm anziehen, um Erkältungsviren abzuwehren. © pixabay

Genussgifte, Händewaschen und Co.



Eine regelmäßige Händedesinfektion ist wichtig, um sich vor Viren und Bakterien zu schützen. © Helios

Dass Rauchen nicht gesund ist und Alkohol nur in Maßen konsumiert werden sollte, weiß eigentlich jeder. Diese Genussgifte wirken sich außerdem auch nachteilig auf unsere Immunabwehr aus und machen uns generell anfälliger für Infekte. Spätestens seit Corona wissen wir außerdem, wie wichtig regelmäßiges Händewaschen und gegebenenfalls auch eine Händedesinfektion ist. Insbesondere nach dem Aufenthalt in öffentlichen Einrichtungen wie dem

öffentlichen Personennahverkehr oder dem Einkauf im Supermarkt. So wird verhindert, dass Viren und Bakterien über unsere Hände ins Gesicht und damit in die Nähe der Schleimhäute von Augen, Mund und Nase gelangen.

Bildmaterial zum Download finden Sie hier:

www.helios-gesundheit.de/themenservice

Kontakt:

Ines Balkow

Helios Kliniken GmbH

Telefon: 030 / 52 13 21 421

E-Mail: ines.balkow@helios-gesundheit.de