**Mit einfachen Regeln fit durch den Winter**

**Energie für die Erkältungsabwehr**

(Vorspann)

Im Winter läuft unser Immunsystem auf Hochtouren und sorgt so für eine effektive Erkältungsabwehr. Wer ein paar einfache Regeln beherzigt, kann seinen körpereigenen Schutz gezielt stärken und kommt so gesünder durch den Winter.

(Text)

Wenn es kälter wird und um uns herum alles hustet und schnieft, arbeitet unser Immunsystem verstärkt an der Erkältungsabwehr. Denn im Winter sind besonders viele Krankheitserreger im Umlauf und versuchen permanent, in den Körper einzudringen.

Der Großteil der Attacken von Bakterien, Viren & Co. ist allerdings vergeblich. Denn das Immunsystem arbeitet effektiv und wehrt die meisten Erreger ab. Zum Teil braucht das körpereigene Verteidigungssystem allerdings etwas länger, um Angreifer auszuschalten. Dann reagieren wir mit Husten, Schnupfen, Halsweh oder Fieber. Diese Symptome zeigen, dass die Erkältungsabwehr auf Hochtouren läuft.

**Einfache Regeln für die Erkältungsabwehr**

Auch wenn uns das Immunsystem vor Krankheiten schützt, können einige einfache Verhaltensweisen die Erkältungsabwehr stärken. Allein schon mit häufigem Händewaschen ist schon viel erreicht. Schließlich werden die meisten ansteckenden Krankheiten, wie Erkältungen, Grippe oder Magen-Darm-Infekte, über die Hände übertragen. Sie gelangen über den Kontakt mit den Schleimhäuten in den Körper. Wer seine Hände gründlich wäscht, reduziert die Zahl der Keime drastisch.

Ein Muss ist Händewaschen vor dem Essen, vor dem Kontakt mit Lebensmitteln, dem Gebrauch von Kosmetika und Medikamenten sowie nach dem Nachhause kommen, nach dem Besuch der Toilette, dem Naseputzen, dem Kontakt mit Kranken, mit Tieren, mit Windeln oder Abfällen. Beim Waschen kommt es darauf an, die Hände 20 bis 30 Sekunden sorgfältig einzuseifen und dabei auch den Handrücken, die Fingerspitzen und Daumen zu berücksichtigen. Anschließend die Hände gründlich abspülen und abtrocknen. In öffentlichen Toiletten sollten dazu möglichst Papiertücher verwendet werden, zuhause benutzt jedes Familienmitglied am besten sein eigenes Handtuch.

**Trockene Schleimhäute schaden der Erkältungsabwehr**

Die Schleimhäute bilden eine entscheidende Barriere bei der Erkältungsabwehr. Allerdings setzt ihnen im Winter der Aufenthalt in geheizten Räumen zu. Trocknen die Schleimhäute aus und werden spröde, können Viren und Bakterien leichter in den Körper eindringen. Täglich mindestens zwei Liter Wasser oder Tee zu trinken, hält die Schleimhäute feucht und unterstützt den Abtransport von Schadstoffen.

Regelmäßige Nasenspülungen mit physiologischer Kochsalzlösung helfen ebenfalls, trockene Schleimhäute zu befeuchten. Das Spülen befreit verstopfte Nasen und hält Keime auf Abstand. Nasenduschen und spezielles Salz für die Spüllösung gibt es unter anderem in der Apotheke. Zuvor ist mit dem Hausarzt zu klären, wie oft und über welchen Zeitraum hinweg gespült werden kann.

**Richtig essen gegen Schnupfen & Co.**

Gezielte Stärkung für die Erkältungsabwehr verschafft natürlich die ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Frisches Obst und Gemüse versorgen den Körper mit den für das Immunsystem wichtigen Vitaminen A, C, D, E sowie mit den Spurenelementen Eisen und Zink. Sie sollten daher täglich auf dem Speiseplan stehen.

Vitamin D – enthalten unter anderem in Eiern und Seefisch – bildet der Körper hauptsächlich in die Haut unter Einfluss von Sonnenstrahlung. Wer auch bei bewölktem Himmel täglich an die frische Luft geht, hält im Winter seinen Vitamin-D-Spiegel stabil und unterstützt so die Erkältungsabwehr. Außerdem fördert Bewegung und Sport die Durchblutung, was ebenfalls einen positiven Effekt auf das Immunsystem hat. Auch Wechselduschen und regelmäßige Saunagänge bringen den Kreislauf in Schwung und helfen dem Körper bei der Abwehr von Infekten.

**Ausgeschlafene bleiben gesünder**

Dagegen wirkt Stress wie Gift fürs Immunsystem. Deshalb sollten wir uns gerade in der Erkältungssaison ausreichend Ruhepausen und Entspannung gönnen. Darüber hinaus benötigt der Körper täglich sieben bis acht Stunden Schlaf. Nur so kann er sich regenerieren, bleibt leistungsfähig und gesund. Schließlich kann er ausgeruht den Krankheitserregern am besten Paroli bieten.

(Fokuswort: Erkältungsabwehr)