Der Erkältung ein Schnippchen schlagen

**Keine Chance für Husten, Schnupfen, Heiserkeit**

(Oktober 2015) Der Herbst ist da, und damit steigt auch die Anfälligkeit für Erkältungen. Mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich Husten und Schnupfen aber effektiv vorbeugen, so die SIGNAL IDUNA.

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung bildet immer die Basis für robuste Abwehrkräfte. Lebensmittel, die reich an Vitamin C und E sind, wie Beeren, Südfrüchte, Kohl und Nüsse, helfen, die Abwehrkräfte zu unterstützen. Auch bestimmte Fischsorten, etwa Lachs oder Makrele, aber auch Pilze sollten nun häufiger auf dem Speiseplan stehen. Sie enthalten viel Vitamin D, das der Körper im Frühling und Sommer mit Hilfe des Sonnenlichts zwar bilden kann. Allerdings reicht die Lichtintensität hierzulande spätestens im Winter nicht mehr aus, um Vitamin D selbst herzustellen.

Damit die optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen gesichert ist, empfehlen Ernährungsexperten zudem täglich fünf Portionen Obst und Gemüse. Wer mit einem Fruchtmüsli oder Obstsalat in den Tag startet, einmal täglich einen Salat einplant und zwischendurch mal einen Apfel oder eine Banane nascht, ist ausreichend versorgt.

Bewegung ist die zweite Säule für starke Abwehrkräfte. Am sinnvollsten ist ein sanftes, regelmäßiges Ausdauertraining wie Schwimmen oder Radfahren. Aber auch Spaziergänge tun dem Körper schon eine Menge Gutes. Experten empfehlen allerdings mindestens zwei Stunden Bewegung pro Woche, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Wer viel Sport treibt senkt sein Erkältungsrisiko um bis zu 50 Prozent.

Einflugschneise für Erkältungsviren sind die Schleimhäute, die daher besonders gepflegt werden wollen. Gerade wenn es draußen kälter wird, trocknen sie leicht aus und können ihre natürliche Barrierefunktion nicht mehr ausüben. Die Folge: Krankheitserreger haben leichtes Spiel. Daher ist es ratsam, nicht nur viel zu trinken, sondern gegebenenfalls auch ein salzhaltiges Nasenspray zu nutzen. Das hält die Schleimhäute feucht und kann Viren ausschwemmen. Ebenfalls eine wichtige Vorbeugemaßnahme in diesem Zusammenhang: regelmäßiges Händewaschen.

Wenn es einen trotzdem erwischt, helfen oft bereits altbewährte natürliche Hausmittel weiter. Die Palette reicht dabei von Holunderblüten über Zwiebelsaft und Thymiankraut bis zu Efeublättern und Salbei. Zur Sicherheit sollte man auf fertige Tees, Lösungen und Präparate zurückgreifen, die es in Apotheke und Reformhaus gibt.

Die SIGNAL IDUNA gibt aber zu bedenken: Sind die Beschwerden nicht nach wenigen Tagen abgeklungen, ist ein Arztbesuch angezeigt. Tritt sofort hohes Fieber auf, könnte es sich um eine „echte“ Grippe handeln, die immer in die Hände eines Arztes gehört.