



FIT UND XUND # 19

OHNE ERKÄLTUNG DURCH DEN WINTER

Der milde Oktober ist vorbei. Jetzt folgen die nasskalten Tage. Und damit erhöht sich die Gefahr, sich eine Erkältung einzufangen. Jetzt kommt es darauf an, wie stark Ihr Immunsystem ist. Hier einige Tipps, wie Sie es unterstützen können:

- Die grösste Gefahr in der winterlichen Erkältungszeit ist die Ansteckung. Bei jedem Niesen des Partners, der Arbeitskollegen oder der dicht gedrängten Fahrgäste in Bus und Zug werden Millionen von Viren durch die Luft geschleudert und in Sekundenschnelle grosszügig weiterverteilt. Gehen Sie deshalb soweit möglich grösseren Menschenansammlungen und bereits erkälteten Personen aus dem Weg. Verhalten Sie sich zurückhaltend mit dem Händeschütteln. Wenn Sie mit dem ÖV an den Arbeitsplatz fahren, desinfizieren Sie am Zielort zuerst Ihre Hände und waschen diese anschliessend – jetzt sind Sie für die Arbeit startbereit.
- Bei kalten Füssen ziehen sich die Blutgefässe zusammen. Da die Nerven in den Füssen mit denen der Atemwege in Verbindung stehen, verringert sich bei kalten Füssen auch die Durchblutung im Rachen, in der Nase und in den

Nebenhöhlen, was wiederum die Körperabwehr in diesem Bereich verschlechtert. Viren können so leichter eindringen und Ihren Körper infizieren. Deshalb: Achten Sie auf warme Füsse.

- In geheizten Räumen ist die Luft häufig trocken, was dazu führen kann, dass unsere Nase austrocknet. Ist die Nasenschleimhaut nicht



Um Ihr Immunsystem zu stärken muss es nicht unbedingt ein Eisbad sein.

ausreichend feucht, kann sie ihre Abwehrfunktionen nicht richtig ausführen, was zu einer gesteigerten Infektanfälligkeit führt. Eine konsequente Feuchtpflege der Nase ist wichtig. Am besten spühlen Sie morgens Ihre Nase mit einer Meersalzlösung, und im Laufe des Tages können Sie mit einem Nasenspray mit Kochsalzlösung Ihre Nase immer wieder befeuchten.

- In abgestandener Luft vermehren sich Keime wunderbar. Deshalb lüften Sie Ihr Büro / Ihre Wohnung einmal pro Stunde für wenige Minuten.
- Um Halsschmerzen vorzubeugen, schnupfen Sie am Morgen nicht nur mit der Meersalzlösung, sondern gurgeln auch gleich damit.
- Zinkmangel zeigt sich mit den unterschiedlichsten Symptomen. Eines davon ist, er schwächt das Immunsystem. Anzeichen dafür sind häufiger Schnupfen, Husten, Halsschmerzen oder Lippenherpes. Deshalb bieten Drogerien und Apotheken gerade in der Winterzeit diverse Zink-Lutschtabletten an, die auch noch eine Portion Vitamin C enthalten.

Und last, but not least: Regelmässiger Sport baut nicht nur Muskeln auf und lässt überflüssige Kilos purzeln, er hält auch den Kreislauf – und damit das Immunsystem – auf Trab. Jetzt aber wichtig: nicht übertreiben. Genauso wichtig wie Bewegung ist in den dunklen und kalten Monaten die Erholung. Denn Hektik und Stress ist eine Belastung für das Immunsystem.

Nun wünsche ich Ihnen allen eine erkältungsfreie Winterzeit.

Gaby Bächtold
ABC Fitness
Rheinau

