



Gesund bleiben – auch in der Erkältungszeit

Wellness



Huepfende-Frau.jpg

Gesund bleiben oder zumindest schnell wieder auf die Beine kommen, wenn einen in der kalten Jahreszeit eine Erkältung erwischt hat. Woran liegt es, dass man sich vor allem im Herbst oftmals erkältet? An den kälteren Temperaturen an sich liegt es nicht. Andererseits sind die Temperaturen oft daran schuld, dass wir uns in beheizten Räumen mit trockener Luft aufhalten. Zudem schaltet unser Immunsystem auf Sparflamme, wenn wir frieren. Dann ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen und das Abwehrsystem arbeitet nur das Nötigste. Durch die reduzierte Durchblutung gelangen weniger Abwehrcellen in die Schleimhäute von Nase und Rachen.

Inhalt

Was kann man tun, damit wir gesund bleiben? Was tun, wenn die Erkältung trotz aller Vorsichtsmaßnahmen da ist? Was kann ich vorbeugend gegen Erkältung tun?

Was kann man tun, damit wir gesund bleiben?

Das Allheilmittel gegen Erkältungsviren gibt es leider nicht. Doch mit ein paar cleveren Tipps gelingt es zumindest, dass wir nicht alle Schnupfenviren aufschnappen.

- Eine gründliche Handhygiene beispielsweise hilft. Das heißt mehrmals täglich nach dem Einkaufen oder andere Orten, an denen man mit vielen Menschen in Kontakt war gründlich die Hände mit Seife waschen.
- Eine weitere vorbeugende Maßnahme ist es, die Nasenschleimhaut mit Salzwasser-Nasenspülungen feucht zu halten. Nicht jedermanns Sache.
- Ebenso unterstützt ausreichend Schlaf die Regeneration des Körpers und somit auch das Immunsystem.
- Auch die richtige Ernährung – frisch, vitaminreich und ballaststoffreich sowie ausreichend Flüssigkeit stärken das Immunsystem und machen es den Viren nicht leicht.
- Sanfter Ausdauersport an der frischen Luft kräftigen den Körper und den Geist und machen uns weniger anfällig für Erkältungsviren und mehr.
- Zudem können Wechselduschen, Kneipp-Bäder und regelmäßige Sauna – Besuche das Immunsystem stärken.

Was tun, wenn die Erkältung trotz aller Vorsichtsmaßnahmen da ist?

Autor:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /
Haus des Gastes
info@aib-kur.de

Organisation:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /
Haus des Gastes
<http://www.bad-aibling.de/>
info@aib-kur.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/M8gMf>

Quelle: destination.one

ID: a_17742

Zuletzt geändert am 12.01.2022, 08:01





Wenn es einen trotzdem erwischt hat, dann möchte man ganz schnell wieder gesund werden. Auch hier gilt ausreichen Schlaf als eine der besten Medizin, denn in der Nacht arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren und kann die Erreger schneller wieder loswerden. Viele Menschen schätzen auch alte Hausmittel wie selbstgemachte Hühnerbrühe, eine heiße Zitrone, Ingwertee oder andere Kräutertees sehr. Außerdem sollte man dem Körper wirklich Ruhe gönnen, damit man bald wieder topfit ist.

Kurzum, wenn Sie einige der Ideen für ein fittes Immunsystem umsetzen, gelingt es hoffentlich, dass Sie gesund bleiben. Den wunderschönen Ort für Ihren regelmäßigen Saunabesuch finden Sie in der Therme Bad Aibling. Aber auch ein kurzer Herbsturlaub mit Ruhe, Entspannung und Genuss tut unheimlich gut und lässt den Stress, der sich ungünstig auf das Immunsystem auswirken kann, hinter uns. Schauen Sie doch mal hier vorbei!

Was kann ich vorbeugend gegen Erkältung tun?

Bad Aibling empfiehlt leichte sportliche Aktivitäten und Moor-Wellness zur Stärkung des Immunsystems. **Unsere Top 7 Vorschläge:**

- Frischluft-Zirkeltraining im Mehrgenerationen Park
- Es muss ja nicht gleich Hochleistungssport sein: Almwanderung oder Meditatives Wandern
- Für Ambivalente: Streetsteppen
- Landschaft entdecken und fit bleiben: Radfahren
- Ganzkörper-Frischluft-Training: Nordic Walking
- Unter acht Kuppeln und auf dem Hausboot: Sauna und Massagen
- Fit bleiben, Natur entdecken und Wissen tanken

Externe Bildquelle: pixabay.com

