



# Bleiben Sie gesund

10 Tipps für die Erkältungszeit



**Akademie für Homöopathie**  
**Homöopathie Forum e. V. Gauting**



## 10 Tipps für die Erkältungszeit

Wenn die Tage kälter und kürzer werden, fängt unser Immunsystem an zu „schwächeln“. Das wissen wir alle, und trotzdem vergessen wir oft, uns ausreichend in dieser Zeit zu schützen bzw. unser Immunsystem tatkräftig bei der Abwehr von Viren und Bakterien zu unterstützen. Wir haben für Sie 10 Tipps zusammengestellt, die nachweislich unser Immunsystem stärken und Sie und Ihre Patienten gut durch die nun beginnende Erkältungszeit kommen lassen.

### 1. Abwechslungsreiche Ernährung

Alle Speisen sollten möglichst regional, saisonal, abwechslungsreich und vor allem frisch zubereitet werden. 5x Obst und Gemüse täglich, wobei der Schwerpunkt auf Gemüse liegen sollte. Damit sind die meisten Vitamine und andere Mikronährstoffe in der Regel gut abgedeckt.

### 2. Vitamin-C-reiche Kost

Zitrusfrüchte und rote Paprika enthalten z.B. sehr viel Vitamin C. Zusätzlich empfiehlt sich Sanddorn, der etwa zehnmal so viel Vitamin C wie Zitronen enthält, ferner Vitamin E, Betacarotin sowie viele B-Vitamine. Am besten 3x täglich 2 Esslöffel auf ein Glas Wasser.

### 3. An Apple a day, keeps the doctor away

Äpfel enthalten vor allen Dingen die Vitamine B, C und E sowie viele Mineralstoffe (Kalzium, Natrium, Magnesium, Eisen). Äpfel halten außerdem durch lösliche Ballaststoffe die Verdauung in Schwung.



#### **4. Kaltes Wasser**

Trinken Sie bei den ersten Anzeichen einer Erkältung, wie Frösteln, Niesen oder Halskratzen, abends vor dem Schlafengehen ein großes Glas kaltes Wasser. Durch den kalten Wasserreiz wird ein Nerv stimuliert, der zum vegetativen Nervensystem gehört und den Magen umspannt. Dies führt zu einer Gefäßerweiterung und erzeugt Wärme, die unserem Abwehrsystem zugutekommt.

#### **5. Ingwer heizt ein**

Ingwer ist eine von innen wärmende Knolle. Die Scharfstoffe des Ingwers sorgen für eine stärkere Durchblutung der Nasenschleimhäute und die Aktivierung der körpereigenen Wärmerezeptoren. Dadurch werden Krankheitskeime schneller abtransportiert. Die enthaltenen ätherischen Öle helfen außerdem Krankheitskeime abzutöten.

Anwendung: Ein daumengroßes Stück Ingwer zerreiben und mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und evtl. mit Honig süßen.

#### **6. Zink stärkt**

Zink ist ein Spurenelement, was sehr wichtig für das Abwehrsystem ist. Zink findet man in Fleisch, Milch und Käse. Für Veganer und im Krankheitsfall empfehlen sich Zinkpräparate.

#### **7. Ein warmes Fußbad am Abend**

Warme Füße verschaffen uns eine innere Wärme, die den Einschlafprozess beschleunigt. Nehmen Sie vor dem Schlafengehen ein warmes Fußbad. Ein guter Schlaf stärkt bekanntlich das Immunsystem. Das Wasser sollte körperwarm sein. Badedauer ca. 10-15 Minuten.



## 8. Regelmäßig Bewegung

Wenn Sie sich ausreichend bewegen oder Sport treiben, kann dies nachweislich vor Erkältungskrankheiten schützen. Eine mittlere Ausdauerbelastung, wie z.B. 30 Minuten walken an fünf Tagen die Woche, oder zweimal pro Woche eine halbe Stunde schwimmen, senken das Infektionsrisiko. Allerdings muss die Bewegung über einen längeren Zeitraum erfolgen. Im Hinblick auf die Bewegung gilt jedoch: Nichts übertreiben – denn extreme körperliche Belastung kann die Abwehr schwächen.

## 9. Frische Luft und Tageslicht

Besonders auf Bewegung an der frischen Luft und bei Tageslicht sollten wir achten: Durch die UV-Strahlen des Sonnenlichts kann unser Körper Vitamin D bilden, das für unser Immunsystem unverzichtbar ist.

## 10. Gönnen Sie sich Entspannung

Die Psyche hat ganz unmittelbaren Einfluss auf das Immunsystem. Daher sind gerade jetzt ausreichende Entspannungs- und Ruhephasen im Alltag wichtig. Besonders gut geeignet sind zum Beispiel Meditations- und Achtsamkeitsübungen sowie körperliche Übungen wie Yoga. Gönnen Sie sich täglich Ihre persönliche kleine Auszeit.

Wir wünschen Ihnen angenehme Tage und kommen Sie gut durch die Erkältungszeit.

*Ihr Team der Akademie*