

## Erkältungsfrei durch die Winterzeit

**(akz-o)** Die Wintermonate sind eine sehr schöne Zeit. Doch im Alltag jagt in der eigentlich ruhigeren Zeit oft ein Ereignis das nächste. Da bleibt wenig Zeit übrig, um sich an gemütlichen Stunden auf der Couch mit heißem Tee so richtig zu erfreuen. Eine Erkältung kommt dann besonders ungelegen, denn sie sorgt dafür, dass sich die Winterzeit noch weniger genießen lässt.



Erkältungen können zusätzlich Stress auslösen.

Foto: My Agency/shutterstock.com/akz-o

### Hände waschen beugt Erkältungen vor

Damit es erst gar nicht zur Erkältung kommt, gibt es einfache Tipps für den Alltag: Grippale Infekte werden durch Viren ausgelöst und diese finden sich natürlich vor allem da, wo sich viele Menschen aufhalten. Der beste Schutz ist es, möglichst nicht in Kontakt mit den Viren zu kommen. Aber der Weg zur Arbeit mit der U-Bahn lässt sich nicht verhindern – regelmäßiges Händewaschen ist dann ein Muss. Ein ideales Einfallstor für Erkältungskeime bieten auch durch Heizungsluft ausgetrocknete Schleimhäute. Daher ist es sinnvoll, die Luftfeuchtigkeit in den Innenräumen zu erhöhen. Regelmäßiges Lüften und Schalen mit Wasser über der Heizung können dafür sorgen, dass den Schleimhäuten durch trockene Heizungsluft weniger Feuchtigkeit entzogen wird.

Aber auch allgemein lässt sich das Immunsystem stärken: Bewegung, ausreichend Schlaf, viel Obst und Gemüse und frische Luft machen das Immunsystem robuster gegenüber Erkältungsviren.

### Wenn man trotz allem erkältet ist

Meist ist ein grippaler Infekt mit ein paar Tagen Bettruhe und heißem Tee schnell auskuriert. Auch Erkältungsbäder oder, je nach Wohlbefinden, kleine Spaziergänge an der frischen Luft können zur Genesung beitragen. Erkältungsmedikamente, z. B. aus dem Ratiopharm Erkältungsteam, können zudem helfen, die verschiedenen Symptome wie Husten, Schnupfen und Halsschmerzen je nach Erkältungsphase zu lindern. Treten Fieber, Gliederschmerzen und Schnupfen gleichzeitig auf, sind Kombinationspräparate (z. B. ratioGrippal) zu empfehlen. Sie lindern erkältungsbedingte Schmerzen, senken eine erhöhte Temperatur und befreien gleichzeitig eine verstopfte Nase. Der Körper wird so beim Gesundwerden unterstützt und dem nächsten Weihnachtsmarkt-Besuch steht nichts mehr im Wege.

**Quelle:** AkZ Presse,  
08.01.2020

Forum "Gesundes Weilheim"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

**Quellen-URL:** <http://www.gesundes-weilheim.de/aktuelles/erkaeltungsfrei-durch-die-winterzeit>