

Ciao, Erkältung – hallo, Gesundheit

Viren, die als winzige Tröpfchen durch Sprechen, Husten oder Niesen in die Luft gelangen, sorgen bei Erwachsenen durchschnittlich zwei- bis viermal im Jahr für laufende Nasen, einen kratzigen Hals und lästigen Husten. Zur Vorbeugung und bei den ersten Anzeichen einer Erkältung gibt es jedoch ein paar einfache und hilfreiche Tipps.

Gut zu wissen: SOS-Hilfe bei den ersten Erkältungsanzeichen

Daheimbleiben und ausruhen: So kann Ihr Immunsystem sich voll und ganz auf die Bekämpfung der Erreger konzentrieren. Und Sie stecken keine weiteren Personen an.

Moderate Bewegung: Wenn Sie fieberfrei sind und sich fit genug fühlen, können kleine Spaziergänge dabei helfen, Ihren Kreislauf anzuregen. Die feuchte Luft verhindert außerdem, dass die Schleimhäute zu sehr austrocknen und sich Viren noch leichter vermehren können.

Inhalieren: Ätherische Öle oder Kamillenblüten fördern das Abschwellen der Nasenschleimhäute und helfen den Schleim zu lösen.

Trinken, trinken, trinken: Die Flüssigkeitszufuhr hilft dem geschwächten Kreislauf und unterstützt den Stoffwechsel.

Wie kann man einer Erkältung vorbeugen?



Klassische Hygienemaßnahmen wie Abstand in größeren Menschenmengen zu halten, in die Armbeuge zu niesen und zu husten, regelmäßig zu lüften und sich gründlich die Hände zu waschen, sind ein effektiver Schutz vor Viren. Darüber hinaus kann ein gestärktes Immunsystem Krankheitserregern mehr entgegenzusetzen: Durch ausreichend Schlaf, viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten kann Ihr Körper diese leichter abwehren.

Alles fit? Lassen Sie Ihre Gesundheit mit unserem Check-up auf Herz und Nieren prüfen.



[mobil-krankenkasse.de/
check-up](https://mobil-krankenkasse.de/check-up)

Geheimtipp für die Abwehr: Ingwershot

Sie brauchen:

50 g Ingwer, 2 Zitronen, 70 ml Honig

So geht's:

Ingwer schälen und in Stücke schneiden.

Zitronen pressen, Saft mit Ingwerstücken und

Honig im Mixer pürieren. Fertig!