

# Presseinformation

17.11.2011

## **Fit durch die kalte Jahreszeit**

---

### So lässt sich Erkältungen wirksam vorbeugen

Mit dem kühlen Herbstwetter beginnt die Hochsaison für Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Die Verbraucherzentrale Bayern hat die wichtigsten Tipps zusammengestellt, um Erkältungen zu vermeiden:

- Über den Tag verteilt mindestens zwei Liter trinken. Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus. Dadurch können Erkältungsviren leichter angreifen. Gut geeignet sind Wasser, Saftschorlen und Kräutertees ebenso wie heiße Suppen.
- Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse versorgt den Körper mit den nötigen Vitaminen. Dagegen nützt die isolierte Zufuhr von Vitamin C über Nahrungsergänzungsmittel bei der Abwehr von Erkältungen nur wenig.
- Scharf gewürzte Speisen helfen bei der Infektabwehr, da sie die Durchblutung in Mund und Rachen aktivieren. Chili und Ingwer wirken zusätzlich antimikrobiell. Ebenfalls gut geeignet zum Würzen sind Pfeffer, Senf oder Kardamom.
- Erkältungsviren lauern auch auf Türgriffen oder Telefonhörern. Die Hände daher regelmäßig mit Seife und warmem Wasser waschen. Möglichst nicht mit den Händen ins Gesicht fassen.
- Bewegung an der frischen Luft schützt und regt die Durchblutung an. Wer täglich dreißig Minuten spazieren geht, trainiert damit wirksam sein Immunsystem. Gleiches gilt für regelmäßige Wechselduschen, Saunagänge und moderate sportliche Belastungen.

Auch vermehrter Stress und psychische Belastungen wirken sich negativ auf die Immunabwehr aus. Im Alltag sollte man daher auf genügend Zeit für Regeneration und Erholung achten.

*Kontakt: Bei Rückfragen zu dieser Information wenden Sie sich bitte an Andrea Danitschek, Tel. (089) 890656-45. Diese Nummer nicht veröffentlichen.*