

■ **Dr. med. Volker Maßmann**
Facharzt für Allgemeinmedizin

■ **Dr. med. Birgit Schilling-Maßmann**
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Ernährungsmedizin DAEM/DGEM

Schwerpunktpraxis für 
ERNÄHRUNGS MEDIZIN BDEM®

■ **49545 Tecklenburg**
Ostlandweg 4

Tel.: 05481/93990
Fax: 05481-939929

E-Mail: info@praxis-leeden.de
www.praxis-leeden.de

Tipps zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten

Wirksamer und auf jeden Fall auch gesünder als alle Erkältungsmedikamente ist eine gezielte Vorbeugung gegen Erkältungen. Es sind ganz einfache Maßnahmen, die einerseits das Immunsystem stärken und zugleich die Lebensfreude steigern.

Sich gesund essen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist das Fundament einer intakten Erkältungsabwehr. Deshalb sollte das Essen besonders vitamin- und mineralstoffreich sein. Das schafft man mit frischem Obst, Gemüse und Salat. Vor allem auf Eisen, Zink und Selen sollte man Wert legen. Ernährt man sich entsprechend gesund, kann man auf Vitamin- und Mineralienpräparate getrost verzichten. Gerade auch im Winter gilt: Viel trinken, weil sowohl die Luft in den Wohnungen als auch die Luft draußen häufig zu trocken ist.

Wechselduschen

Wenn der Tag mit Wechselduschen beginnt, kommt der Kreislauf in Schwung und die Elastizität der Gefäße wird effektiv trainiert. Die Blutgefäße können sich dann schneller auf wechselnde Temperaturen einstellen, weil sie sich rasch weit und eng stellen können. Das bewirkt eine dauerhafte gute Durchblutung, wovon die Abwehrzellen des Körpers profitieren. Im Falle einer Entzündung sind sie flott an Ort und Stelle und können frühzeitig und effektiv eingreifen. Für die Praxis ist wichtig, immer warm anzufangen und kalt aufzuhören. Zwei- bis dreimalige Warm-Kalt-Wechsel sind empfohlen. Am besten mit den Beinen beginnen und dann mit den Armen und dem Oberkörper weitermachen.

Sauna

Ähnlich wie Wechselduschen trainieren auch regelmäßige Saunabesuche unser Immunsystem. Zur Vorbeugung empfehlen Experten maximal drei Gänge, die jeweils zwischen acht und zwölf Minuten dauern sollten. Dabei gelten ausgedehnte Ruhepausen mit 20 Minuten als optimal. Forschungen der letzten Jahre konnten zeigen, dass regelmäßige Saunabesucher tatsächlich seltener erkältet sind.

Sport - aber wie?

Langfristig stärken kann man sein Immunsystem besonders gut mit Sport. Dabei gilt: Weniger ist mehr! Ausdauersportarten mit niedriger Intensität sind am besten geeignet, um das Immunsystem widerstandsfähiger zu machen. Ob man spazieren geht, gemütlich joggt, Rad fährt oder Nordic Walking macht, ist eigentlich egal.

Hauptsache ist, der Körper kann frische Luft tanken und bleibt regelmäßig in Bewegung. Verausgibt man sich zu sehr, dann kann man mit Sport sein Abwehrsystem sogar schwächen. Forscher sprechen in so einem Fall vom 'open-window-Phänomen'. Durch die zu große Anstrengung ist das Immunsystem 'offen' und damit anfälliger für Krankheitserreger.

Mut zur Pause

Ebenfalls entscheidend für die Vorsorge in Sachen Erkältung ist: Ab und zu mal abschalten, sich Ruhepausen und genügend Schlaf gönnen. Gerade wenn man viel Stress oder auch Sorgen hat, sind Phasen der Entspannung und Regeneration sehr wichtig. Ob man mit autogenem Training, einer Entspannungsmassage oder mit einem schönen Buch Ruhe sucht, ist dabei nicht so wichtig. Hauptsache: es tut einem gut und macht Spaß.

*„Bleiben Sie gesund“
wünscht*

Ihr Team der Praxisgemeinschaft Leeden