



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 04. November 2016

Kommt Erkältung von Kälte?

Die kalte Jahreszeit hat begonnen. Bei vielen Menschen hat das schon zu Erkältung, Schnupfen, Husten und leichtem Fieber geführt. Aber ist dafür allein die Kälte verantwortlich? Auf jeden Fall begünstigt sie diese Reaktionen, denn wenn die Temperatur der Schleimhäute, insbesondere im Nasen- und Rachenbereich abnimmt können Viren sich leichter vermehren. Allerdings gehen Forscher davon aus, dass auch die Immunantwort bei Kälte schwächer ist. Die Viren vermehren sich also leichter und das Abwehrsystem ist gleichzeitig schwächer. Das erklärt die alljährliche Häufung der Erkältungskrankheiten, wenn es kalt wird.

Was können Sie tun? Am besten an beiden Auslösern ansetzen. Achten Sie auf warme Kleidung. Warme Füße und ein warmer Hals sind bereits die halbe Miete. Nutzen Sie Schal und Mütze. Wärme von innen tut Ihrem Immunsystem ebenfalls gut. Gesunde Kräutertees oder ein heißer Trunk mit Ingwer, Zitrone und Honig, wärmende Suppen wer mag mit wärmenden Gewürzen, wie Chili, Paprika, Kurkuma, Ingwer sowie Pfeffer bringen Sie auf Temperatur. Stärken Sie Ihr Immunsystem durch regelmäßige sportliche Betätigung besonders im Freien. Gehen Sie bei Wind und Wetter warm angezogen in die frische Luft. Immer nach dem Motto: Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung. Wenn es richtig kalt ist, sollten Sie ein Seidentuch vor den Mund nehmen, so dass die Luft vorgewärmt wird und nicht Ihren Rachenraum auskühlt. Am besten ist sowieso, wenn möglich immer durch die Nase zu atmen. Nutzen Sie Ihre morgendliche Dusche zum heiß-kalt-Wechsel und beenden Sie das Duschen ein bis zwei Minuten lang mit kaltem Wasser. Das trainiert Ihr Abwehrsystem, der Kälte stand

zu halten. Ein toller Nebeneffekt dabei ist, dass Sie dadurch Ihr braunes Fettgewebe aktivieren Fett zu verbrennen. Wenn Sie das regelmäßig machen trägt es dazu bei, überflüssige Pfunde zu verlieren.

Eröffnen Sie die Saunasaison. Regelmäßiges Saunieren dankt Ihnen Ihr Abwehrsystem mit stabiler Gesundheit. Saunieren ist eine Reiztherapie, die Sie immer robuster werden lassen kann. Das bedeutet aber auch, dass Sie nicht saunieren sollten, wenn Sie sich schon leicht angeschlagen fühlen. Es könnte dann nämlich und zur Verschlechterung beitragen oder den Ausbruch erst auslösen.

Sorgen Sie für eine ausreichende Versorgung mit dem Hormonvitamin D. Es ist Voraussetzung für ein gut funktionierendes Abwehrsystem. Lassen Sie sich Ihren Vitamin-D-Spiegel von Ihrem Arzt bestimmen. Die durchschnittliche Dosisempfehlung zur Einnahme von Vitamin D3 liegt bei 3000 bis 4000 internationalen Einheiten täglich in der dunklen Jahreszeit. Insbesondere in den Monaten zwischen Oktober und April ist das wichtig. Denn durch den Sonnenstand in Deutschland können wir das Vitamin in diesem Zeitraum nicht mehr selbst bilden.

Und zu guter Letzt: Essen Sie so viel wie möglich frische Pflanzenkost. Früchte, Salate und Wintergemüse verleihen Ihnen einen immer stärkeren Schutzschild und bringen Sie bestens durch den Winter.

Ihre

Dr. Petra Bracht