

Hausmittel bei Erkältung: Das hilft gegen Schnupfen & Husten



Erkältung vorbeugen: So stärkst du dein Immunsystem

Einige der erwähnten Hausmittel wie Knoblauch, Ingwer oder Zitronensaft können nicht nur Erkältungssymptome mildern, sondern unser Abwehrmechanismus unterstützen. Auf diese Weise haben Viren und Bakterien von vornherein keine Gelegenheit, es sich in unseren Schleimhäuten und Zellen gemütlich zu machen.

Doch erst die Kombination aus vielen gesunden Alltagsgewohnheiten führt auf langer Sicht zur Stärkung des Immunsystems. Diese Tipps helfen dabei, Erkältungen effektiv vorzubeugen:

- **Eine ausgewogene Ernährung** ist entscheidend für ein starkes Immunsystem: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und magere Proteine sollten täglich auf unserem Speiseplan stehen. Mein Tipp: Iss so bunt und ballaststoffreich wie möglich.
- **Vitamine A, D, Zink und Selen** sind neben dem Vitamin C die wichtigsten Nährstoffe, die die Funktion unseres Immunsystems unterstützen. Ein Mangel dieser Nährstoffe schwächt im Umkehrschluss unser Abwehrmechanismus.
- **Schlaf** ist ebenfalls einer der wichtigsten Schlüssel für deine Abwehrkräfte. Sieben bis acht Stunden Schlaf sollten wir uns täglich gönnen. (2)
- **Moderate körperliche Aktivität:** Spazieren an der frischen Luft, Radfahren oder Sporteinheiten fördern die Durchblutung und tragen dazu bei, dass Immunzellen im Körper effizienter arbeiten. Es ist jedoch wichtig, dauerhaft starke Überanstrengung zu vermeiden, da dies das Immunsystem vorübergehend schwächen kann.
- **Ausreichend Flüssigkeit:** Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee - pro Tag sollten wir ausreichend Flüssigkeit trinken, sodass die Schleimhäute feucht genug bleiben, um Viren sowie Bakterien effektiver abzuwehren. Die Faustformel für die individuelle Flüssigkeitsmenge: 4% des Körpergewichts. Eine Frau mit einem Gewicht von 65 Kilogramm sollte täglich 2,6 Liter (ungesüßte) Flüssigkeit trinken.
- **Probiotische Lebensmittel** wie Joghurt, Kefir oder fermentiertes Gemüse (z.B.

Sauerkraut) fördern unsere Darmgesundheit, die eng mit dem Immunsystem verbunden ist.

- **Gutes Stressmanagement:** Chronischer Stress schwächt das Immunsystem. Finde Wege, Stress abzubauen - sei es durch Entspannungsübungen, Meditation, Yoga oder Hobbys, die dir richtig Freude bereiten.
- **Hände waschen nicht vergessen!** Hygiene ist das A und O, um Erkältungsbakterien und -viren keine Chance zu geben.
- **Übermäßigen Alkoholkonsum und Rauchen vermeiden:** Diese Gewohnheiten schwächen das Immunsystem.

Hinweis: Dieser Artikel enthält allgemeine Informationen. Hausmittel können Symptome lindern, aber bei schwereren Erkältungen oder anderen gesundheitlichen Problemen ist ein Besuch bei deiner Arztpraxis unerlässlich.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

