

St. Pölten, 20. November 2018
Dion/ÖA

Hochsaison für Erkältungen: NÖGKK-Tipps für den Winter

**Wenn der Hals kratzt und die Nase läuft: Ein paar Grundregeln helfen,
die natürlichen Schutzschilde des Körpers zu stärken**

Alle Jahre wieder: Der Winter naht, es wird wieder kalt und ungemütlich ... Krankheitserreger haben bei Kälte und Schmuddelwetter leichtes Spiel. Erkältung und Grippe liegen sozusagen wieder im Trend. Befolgt man jedoch ein paar Regeln, werden die Abwehrkräfte gefestigt und man kommt gesund durch den Winter.

„Das A und O, um sich gegen Erkältungen zu schützen, ist die Stärkung des Immunsystems“, sagt Dr. Michael Kraus, Betriebsarzt der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK). „Es gibt viele Wege, das körpereigene Abwehrsystem zu festigen und die Erkältungszeit zu durchtauchen. Neben einer vitaminreichen und ausgewogenen Ernährung gehört vor allem Bewegung im Freien mit dazu.“ Der Körper wird außerdem unterstützt, indem man mit dem Rauchen aufhört. Ein Verzicht auf Alkohol ist ebenfalls von Vorteil. „Vermeiden Sie Stress und sorgen Sie für genügend Erholung. Denn Dauerstress setzt dem Immunsystem zu. Zudem unterstützt erholsamer, ausreichender Schlaf den Körper, um in der dunklen Jahreszeit die Abwehrkräfte zu stählen“, erklärt der Arzt der NÖGKK.

Krankheitserreger lieben geheizte Räume

Unsere Schleimhäute sind ein natürlicher Schutzschild gegen Viren und andere Krankheitserreger. Die richtige Luftfeuchtigkeit spielt deshalb eine bedeutende Rolle. Warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und macht es Krankheitserregern einfach. Im Winter ist es deshalb überaus wichtig, die Luftfeuchtigkeit in Räumen hoch zu halten und gut

durchzulüften. „Außerdem ist es wesentlich, ausgiebig zu trinken“, sagt Dr. Kraus. „Täglich mindestens zwei Liter Wasser bzw. Kräuter- und Früchtetees. Ist man einmal erkältet, ist es dann noch wichtiger, den Flüssigkeitshaushalt aufzustocken und zur Teetasse zu greifen.“

Im Winter ist es nahezu unmöglich, den Viren auszukommen: Die Wissenschaft weiß von 200 Arten, die für Erkältungen verantwortlich sein können. Im Allgemeinen wird geraten, Menschenansammlungen zu meiden. „Das ist natürlich nicht immer möglich“, so der NÖGKK-Mediziner. „Deshalb ist es umso wichtiger, die Hygieneregeln einzuhalten und sich ordentlich die Hände zu waschen.“ Dies ist eine einfache und überaus wirkungsvolle Vorsichtsmaßnahme gegen Infektionen.

NÖGKK-Tipps für den Winter:

- Raus in die Natur: **Bewegung im Freien** baut Stress ab, sorgt für gute Durchblutung und stärkt Kreislauf und Temperaturanpassung des Körpers. Frische Luft fördert außerdem gesunden **Schlaf**. All diese Effekte stärken das körpereigene Immunsystem, das Krankheitserreger bannen und uns vor Infektionen schützen soll. **Erholungsphasen** tragen viel dazu bei.
- **Gesund essen, gesund bleiben:** Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse unterstützt das Immunsystem.
- **Ausreichend trinken:** Achten Sie darauf, dass Sie genügend **Flüssigkeit** zu sich nehmen. Greifen Sie zu Kräutertees und Wasser.
- Stoßlüften hilft: Geben Sie Acht auf die **Luftfeuchtigkeit** in geheizten Räumen und lüften Sie die Wohnung gut durch.
- Kalt-warm: **Wechselduschen** mit heißem und kaltem Wasser festigen die Abwehrkräfte.
- **Rauchen schadet** dem Immunsystem. Erkältete Raucherinnen und Raucher sollten Zigaretten meiden, weil der Schleim schwerer abgehustet werden kann.
- **Vorsicht bei Alkohol:** Hochprozentiges verspricht etwas, was es nicht halten kann. Ein Glühwein mag im ersten Moment innerlich wärmen, die durchblutungsfördernde Wirkung des Alkohols sorgt aber dafür, dass der Körper die Wärme schneller abgibt.

Alkohol stört den Wärmehaushalt, heißer Tee oder warme Suppe wirken dagegen Wunder.

- **Hygiene hilft:** Hände oft und gründlich waschen, Handtücher nicht gemeinsam benutzen. Händeschütteln oder das Berühren von Tür- oder Haltegriffen kann leicht zu einer Ansteckung führen. Greift man sich dann unbewusst an Nase oder Mund, eröffnet man den Krankheitserregern freie Bahn auf die Schleimhäute.

Sollte trotz aller Vorsichtsmaßnahmen ein Grippevirus zuschlagen, kommt man um einen Arztbesuch und Bettruhe nicht hinweg.