

Herbstliches Immunsystem-Boosting: Tipps für die Erkältungs-saison

Der Herbst zeigt sich von seiner schönsten Seite, doch mit den kühleren Temperaturen beginnt auch die alljährliche Erkältungszeit. Damit Sie gesund durch die bunte Jahreszeit kommen, haben wir einige wertvolle Tipps zusammengestellt, mit denen Sie Ihr Immunsystem auf natürliche Weise stärken können. Denn die beste Strategie gegen Husten, Schnupfen & Co. ist immer noch die Vorbeugung.

Die Kraft der Ernährung nutzen

Eine bewusste Ernährung bildet das Fundament Ihrer Abwehrkräfte. Besonders jetzt im Herbst lohnt es sich, auf vitaminreiche Lebensmittel zu setzen. Zitrusfrüchte, Paprika und Brokkoli liefern wertvolles Vitamin C, doch vergessen Sie nicht die heimischen Superfoods: Sanddornbeeren und Hagebutten enthalten sogar noch mehr von diesem wichtigen Vitamin. Ebenso entscheidend ist Zink, das in Kürbiskernen, Haferflocken und Hülsenfrüchten steckt. Integrieren Sie auch frische Kräuter wie Petersilie in Ihre Mahlzeiten und wärmen Sie sich mit einem Ingwertee von innen - die scharfe Knolle wirkt entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Denken Sie zudem an Ihren Darm, wo ein Großteil unseres Immunsystems sitzt: Probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut unterstützen eine gesunde Darmflora.

Bewegung und frische Luft

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist wie ein Booster für Ihr Immunsystem. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen, sondern um beständige, moderate Aktivität. Ein täglicher Spaziergang durch die herbstliche Natur des Saarlandes, eine Radtour oder eine Wanderung regt die Durchblutung an und bringt Ihre Immunzellen in Schwung. Gleichzeitig tanken Sie dabei wertvolles Vitamin D, das eine zentrale Rolle für die Immunfunktion spielt. Selbst an bewölkten Tagen hilft das Tageslicht Ihrem Körper bei der Produktion dieses wichtigen Vitamins.

Einfache, aber wirkungsvolle Hygienemaßnahmen

Mit einfachen Verhaltensweisen können Sie das Ansteckungsrisiko verringern. Waschen Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände mit Seife, insbesondere wenn Sie nach Hause kommen. Husten und Niesen sollten Sie in Menschengedränge möglichst vermeiden. Falls es keine andere Möglichkeit gibt, tun Sie dies am besten in die Armbeuge statt in die Hand.

Was tun bei ersten Anzeichen?

Sollten Sie doch erste Symptome spüren, handeln Sie am besten sofort. Gönnen Sie sich Ruhe und Schlaf, anstatt sich weiter zu quälen. Viel Trinken ist jetzt besonders wichtig - Wasser und Kräutertees mit Ingwer, Salbei oder Thymian befeuchten die Schleimhäute und helfen bei der Ausschwemmung von Erregern. Eine selbstgemachte Hühnersuppe liefert nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wertvolle Nährstoffe wie Zink und entzündungshemmende Stoffe.

Mit diesen natürlichen Strategien an Ihrer Seite sind Sie bestens gerüstet für die Erkältungs-saison und können den Herbst voller Lebensfreude in all seiner bunten Pracht genießen!

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLKG) und unseren Angeboten finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund



Weiterführende Quellen

AOK (2020). *Das Immunsystem stärken für den Winter*. Verfügbar unter www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/immunsystem/so-staerken-sie-ihr-immunsystem-fuer-den-winter/.

Bauer, N. (2024). *Mit diesen Kräutern kommt ihr gut durch die Erkältungszeit*. Verfügbar unter www.swr.de/leben/gesundheit/gartentipp-mit-diesen-kräutern-kommt-ihr-gut-durch-die-erkaeltungszeit-102.html.

Bianchini, D. (2024). *3 SOS-Tipps bei Erkältung: So stärken Sie ihr Immunsystem auf natürliche Weise*. Verfügbar unter www.focus.de/experts/3-sos-tipps-bei-erkaeltungen-so-staerken-sie-ihr-immunsystem-auf-natuerliche-weise_id_260424133.html.

Dangelmaier, E. (2022). *Wie man das Immunsystem im Herbst stärken kann*. Verfügbar unter www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.gesundheit-wie-man-das-immunsystem-im-herbst-staerken-kann.ab7d458a-d8e6-465b-a8f1-da7869e56913.html.

Bildnachweis



<https://depositphotos.com/photos/immunsystem.html?qview=355125524>



<https://depositphotos.com/photos/herbst.html?offset=100&qview=202209666>