

## 10 Tipps, um Erkältungen vorzubeugen!

In der kalten Jahreszeit sind wir anfälliger für Erkältungen und Infekte. Mit unseren Tipps können Sie Ihr Immunsystem stärken und somit das Ansteckungsrisiko senken:

1. In der kalten Jahreszeit jeden Tag an die frische **Luft** gehen und dem Körper die Gewöhnung an kalte Temperaturen erleichtern
2. Draußen und drinnen dem Wetter **angemessene** Kleidung tragen: Weder frösteln noch übermäßiges Schwitzen ist gesund
3. In der Öffentlichkeit (z.B. in Bus und Bahn oder bei der Arbeit) **Abstand** zu anderen Menschen halten und die Hände regelmäßig und richtig waschen
4. Trockene **Heizungsluft** durch Lüften und Luftbefeuchter vermeiden, damit die Schleimhäute nicht austrocknen und anfällig für Erreger werden
5. Regelmäßig leichten **Sport** treiben, um den Körper fit zu halten und das Immunsystem anzuregen
6. Übermäßigen Stress sowie Schlafmangel **vermeiden**, damit der Körper nicht unnötig geschwächt wird
7. Kalt-warme **Wechselduschen** regen die Durchblutung an und stärken das Immunsystem
8. Mit **Wärme** vorbeugen und entspannen durch heiße Fußbäder sowie regelmäßige Sauna-Gänge
9. Heißer **Tee** mit Holunder, Ingwer oder Lindenblüten wärmt von innen und stärkt das Immunsystem
10. Tägliche Zink- (15 - 30 Milligramm) und Vitamin-C-Zugaben erhöhen die **Immunabwehr**

## Doch erkältet – was nun?

Kommt es dennoch zu einer Infektion, helfen in der Regel bewährte **Hausmittel**. Eine Medikamenteneinnahme ist meist nicht notwendig, da der Körper sich mit ein wenig Unterstützung selber heilen kann.

Bewährte Hausmittel zur Symptomlinderung sind heiße Tees und Hühnersuppe zur Flüssigkeitszufuhr, Bäder und Inhalationen mit ätherischen Ölen aus Thymian oder Salbei, Halswickel bei Halsschmerzen und vor allem Ruhe, damit einer baldigen Genesung nichts im Wege steht.

Mehr Informationen zu bewährten Hausmitteln bei Erkältungen finden Sie [online im Qimeda Lexikon](#).

Das Informationsangebot von Qimeda dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall die persönliche Beratung oder Behandlung durch einen ausgebildeten Arzt. Die Inhalte von Qimeda dürfen nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen oder Eigenmedikationen verwendet werden.

## **Impressum:**

### **Gesundheitsportal QIMEDA**

#### **QIMEDA GmbH**

Gustav – Adolf – Str. 39a  
D - 04849 Bad Dübau

Amtsgericht Leipzig, HRB 26240  
USt-Id Nr. DE272175121

#### **Kontakt:**

Fon: +49 (0) 34243 / 5384 - 10  
Mail: [info@qimeda.de](mailto:info@qimeda.de)  
Web: [www.qimeda.de](http://www.qimeda.de)

#### **Geschäftsführung:**

Jörg Raddatz (CEO)  
Andreas Ende (CFO)

Das Informationsangebot von Qimeda dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall die persönliche Beratung oder Behandlung durch einen ausgebildeten Arzt. Die Inhalte von Qimeda dürfen nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen oder Eigenmedikationen verwendet werden.