

In dem folgenden Text fehlen die Leerschritte, so dass die Wörter nicht getrennt sind. Das Lesen des Textes erfordert Ihre volle Konzentration.

Kalt – Kälte - Erkältungen

Kälteselbst ist nicht der Grund für eine Erkältung, sondern die mangelnde Abhärtung des Immunsystems. Ein funktionstüchtiges Abwehrsystem bekämpft Krankheitserreger prompt und effektiv. Um sein Abwehrsystem zu unterstützen, kann folgendes helfen:

Gehen Sie auch im Winter an die frische Luft. Das macht Sie widerstandsfähig. Körperliche Bewegung steigert die Durchblutung, so dass die Abwehrzellen besser zu ihren Einsatzorten gelangen.

Sorgen Sie für das richtige Raumklima. Die empfohlene Raumtemperatur liegt bei 20°C. Öffnen Sie die Fenster täglich mehrmals für einige Minuten weit. Stellen Sie eine Schale Wasser auf die Heizung für eine bessere Luftfeuchtigkeit. Und trinken Sie selbst ausreichend, um Ihre Schleimhäute feucht zu halten. Nur so können die Schleimhäute ihre wichtige Abwehrfunktion gegen Krankheitserreger erfüllen.

Zur Vorbeugung zählt auch ausreichender Schlaf. Nur so bleibt dem Körper die nötige Kraft, um gegen Viren anzukämpfen. Und außerdem sollte man Stress vermeiden.

Der Speiseplan kann das Immunsystem optimal unterstützen, wenn viel Obst und Gemüse verzehrt werden.

Auch das Spurenelement Zink ist an vielen Stoffwechsellvorgängen des menschlichen Körpers beteiligt, schützt die Schleimhäute und kann so das Eindringen von Viren erschweren. Zink ist vor allem in Hülsenfrüchten, Rind-, Geflügel- und Lammfleisch, Käse und Vollkornbrot enthalten.