Ressort: Gesundheit

So hat Erkältung keine Chance

Erkältung

Harz, 10.12.2015, 19:15 Uhr

GDN - Um die nasse Jahreszeit ohne Erkältung zu überstehen, ist es möglich mit einfachen Mitteln Ihre Abwehrkräfte stärken. Aus einer harmlosen Erkältung kann sich eine Lungenentzündung mit fatalen Folgen entwickeln. Gefährdet sind ältere Leute, Kranke und Kinder.

Gefahren lauern überall

Die meisten Krankheitserreger werden über die Hände übertragen. Daher ist es wichtig, bei Erkältung oder bei Ansteckungsgefahr häufig die Hände zu waschen. Kinder sollten frühzeitig lernen, warum Hygiene wichtig ist und sich ebenfalls daran halten. Die meisten Bakterien lauern auf Toiletten, Trockengebläse und Handtücher.
Wo Menschen dicht beieinanderstehen, lauert die größte Gefahr. Niesen Sie nicht in den freien Raum. Bakterien werden beim Niesen weit geschleudert und verteilt. Wenn es nicht anders möglich ist, minimieren Sie die Ansteckungsgefahr und niesen Sie in Ihre Armbeuge und nicht in die Hand. Überall wo Sie anschließend greifen, hinterlassen Sie Spuren. Die Gefahr seine Mitmenschen an anzustecken ist groß.

Wo sich Bakterien sammeln

Die beliebtesten Orte, wo sich Bakterien sammeln, sind im Supermarkt, Türklinken und Treppengeländer. Eine weitere Ansteckungsgefahr lauert in der Handtasche. Oft ist es nicht möglich, das benutzte Taschentuch sofort nach Benutzung zu entsorgen. Bitte nicht in der Handtasche. Das ist im höchsten Grade unhygienisch. Besser ist es, die benutzten Tücher, bis zur Entsorgung, in eine Plastiktüte zu stecken.

Beim Arzt ist die Ansteckung groß

Versuchen Sie sich von Menschenansammlungen fernzuhalten. Im Wartezimmer beim Arzt sind Sie hustenden und niesenden Menschen ausgeliefert. Ziehen Sie Ihr Halstuch bis zur Nasenspitze. Das ist besser, als sich anzustecken. In Ihrer Nase befinden sich unzählige Flimmerhärchen, die Ihre Nase reinigen und verhindern, dass sich Keime ansiedeln. In der trockenen Heizungsluft trocknen die Nasenschleimhäute aus, die feucht gehalten werden müssen, um Krankheitserreger abzuwehren. Abhilfe schafft eine Nasendusche und viel Flüssigkeit zu sich nehmen.

Das schwächt das Immunsystem

Hier sind die wichtigsten Möglichkeiten aufgezählt.

1 Vermeiden Sie nasse, kalte und chronisch kalte kalte Füße. Es kommt zur Minderdurchblutung, was die Abwehrkraft zusätzlich schwächt.

2 Rauchen, Stress, wenig Schlaf, und chronische Überlastung, kann ebenfalls Ihr Immunsystem schwächen.

3 Vermeiden Sie einseitige Ernährung und zu viel zuckerhaltige Lebensmittel

Kräftigen Sie Ihr Immunsystem

Durch altersbedingte Schrumpfung (Degeneration), des Thymus, ist es sinnvoll das Immunsystem zu stärken. In der kalten, nassen Jahreszeit liefern frisches Obst und Gemüse wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Nahrungsergänzungsmittel sind keine Alternative, weil der Organismus die Mineralien richtig verarbeiten kann.
Frische Luft und Bewegung sind notwendig, das wichtige Vitamin D zu speichen und zu erhalten.
Sauna und Fußbäder stärken das Immunsystem. Bei einem Fußbad reicht das Wasser bis unter die Knie. Stellen Sie die Füße für 10 Minuten in 38° warmes Wasser, anschließend sofort 10 Sekunden in kaltes Wasser tauchen. Füße leicht abtupfen und sofort warme Socken anziehen.

Wenige Minuten für Ihre Gesundheit

Mit Bewegung und Entspannung wird Ihr Immunsystem gestärkt. Beginnen Sie jeden Morgen mit Wechselduschen.

Merken! Warmes Wasser langsam am Körper bewegen, und kaltes Wasser schnell. Beginnen Sie mit warmen Wasser, dann kalt, warm, und mit kalt aufhören. Atmen Sie aus, wenn kaltes Wasser Ihren Körper berührt.

Beginnen Sie am rechten kleinen Zeh, und weiter außen am Bein entlang bis zum Gesäß. Innen am Bein abwärts und enden am großen Zeh.
Das linke Bein ebenso

Die Arme

1 Beginnen Sie mit dem rechten Arm am kleinen Finger, weiter hinauf bis zum Schultergelenk. Innen am Arm abwärts bis zum Daumen.

2 Den linken Arm ebenso. Wenn Sie geübt sind, versuchen Sie Ihren Rücken und den Bauch in kreisender Bewegung. Anschließend halten Sie den kalten Wasserstrahl unter die rechte unter linke Fußsohle und ziehen Sie sofort angewärmte Socken an.

Starten Sie erfrisch in den Alltag. Die hier empfohlenen Ratschläge sind wenige von vielen Möglichkeiten.Gehen Sie im Grünen

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-64447/so-hat-erkaeltung-keine-chance.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Alma Marianne Wollrabe

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Alma Marianne Wollrabe

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619