

Acht einfache Tipps die dabei helfen, gesund zu bleiben

1. Verzichten Sie auf Zigaretten:

In der kalten Jahreszeit sind die Schleimhäute durch Kälte und trockene Heizungsluft ohnehin gereizt, was das Eindringen von Keimen erleichtert. Zigarettenqualm belastet sie zusätzlich. Auch Alkohol sollten Sie am besten nur in Maßen trinken. Als akzeptabel gilt eine tägliche Alkoholmenge von etwa zehn Gramm bei Frauen und zwanzig Gramm bei Männern. Letzteres entspricht 500 Milliliter Bier oder 250 Milliliter Wein – bei Frauen die Hälfte. Doch auch diese Menge sollte nicht täglich ausgeschöpft werden: Ideal ist, mindestens zwei alkoholfreie Tage in der Woche einzuplanen.

2. Achten Sie auf Hygiene:

Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit warmem Wasser und Seife und trocknen Sie sie anschließend sorgfältig mit einem sauberen Handtuch ab. Konnten Sie sich längere Zeit nicht die Hände waschen, vermeiden Sie am besten, sich in das Gesicht zu fassen. Viele Erkrankungen werden durch Schmierinfektionen übertragen: Die Erreger wandern von Türgriffen auf die Hand und im Anschluss auf die Schleimhäute von Nase, Augen oder Mund.

3. Bewegen Sie sich ausreichend, aber nur dann, wenn Sie sich gut fühlen.

Wer erkältet joggen geht, belastet sein Immunsystem und riskiert im schlimmsten Fall Folgeerkrankungen. Besser: Sind Sie gesund, gehen Sie regelmäßig an die frische Luft und bewegen sich moderat. Das verbessert nebenbei auch das psychische Wohlbefinden.

4. Krankmacher Nummer 1 ist chronischer Stress - ihn gilt es zu vermeiden.

Während kurzfristiger Stress den Körper zu Höchstleistungen trimmt, schadet ständiger Druck dem Immunsystem. Der Grund: Der Körper produziert das Stresshormon Cortisol, das Immunzellen ausschaltet.

5. Für bestimmte Personengruppen können spezielle Vitamine, etwa gegen Grippe sinnvoll sein. Dazu zählen Schwangere, chronisch Erkrankte und ältere Menschen.

6. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung hilft, das Immunsystem zu unterstützen.

Obst, Gemüse, Nüsse und tierische Proteine versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Neuere Forschung zeigt, dass auch das Mikrobiom des Darms eine wichtige Rolle für die Gesundheit spielt - und das will gut ernährt sein.

7. Schlafen Sie ausreichend:

Wer sich tagsüber müde und schlapp fühlt, sollte sich nachts mehr Ruhe gönnen. "Schlaf hat einen massiven Einfluss auf das Immunsystem", erklärt Natalie Riddell, Sprecherin der "British Society for Immunology" dem "Guardian". Die Regel, wonach sich jeder Erwachsene mindestens acht Stunden Schlaf gönnen sollte, gilt mittlerweile als überholt. Wer sich tagsüber fit und ausgeruht fühlt, hatte genug Schlaf.

8. Auch Einsamkeit kann krank machen.

Der Rat von Allgemeinmedizinerin Ann Robinson: "Geht raus und sucht den Kontakt zu Mitmenschen...schliesst euch Gruppen, Vereinen, Gesellschaften an. Überall gibt es Gleichgesinnte!