

GESUNDHEITS-TIPP

Was hilft, bei ständiger Erkältung?

Erkältung in der Dauerschleife: Woran liegt das und was hilft dagegen? Vorbeugend lässt sich zumindest einiges tun, um fitter durch den Winter zu kommen. Wenn es draußen kälter wird, verlagern sich viele Aktivitäten von draußen nach drinnen. Wir verbringen somit viel Zeit in geschlossenen Räumen, in denen man durch Tröpfchen- oder Schmierinfektionen besonders schnell mit Krankheitserregern in Kontakt kommt. Die Begegnungen mit hustenden und verschnupften Menschen häufen sich zudem und schon bald fängt es auch im eigenen Hals zu kratzen an.

Erkältungen und grippale Infekte sind im Winter so häufig, weil:

- in der Luft Hunderte von Erkältungs- und Grippeviren unterwegs sind,
- Krankheitserreger sich bei niedrigen Außentemperaturen besonders wohlfühlen und in der Luft und auf Oberflächen sehr gut überlegen können,
- es den ganzen Winter hindurch sehr viele verschiedene Erkältungsviren gibt und wir dadurch das Gefühl haben, von einer Dauererkältung betroffen zu sein - unser Immunsystem wird aber immer wieder von neuen Viren und Erregern befeuert,
- die trockene Heizungsluft in Innenräumen, kombiniert mit der Kälte draußen, unseren Atemwegen und Schleimhäuten zusetzt und sie austrocknet. Erreger können dadurch leichter in unseren Organismus eindringen,
- wir uns hauptsächlich in geschlossenen Räumen aufhalten und Erkältungsviren drinnen besser zirkulieren bzw. über Tröpfchen sich schnell verbreiten können

• wir weniger Tages- und Sonnenlicht abbekommen und der dadurch entstehende Vitamin-D-Mangel unsere Abwehr zusätzlich schwächen kann.

Ist unser Immunsystem geschwächt, machen wir es den Krankheitserregern sehr leicht, in unseren Körper einzudringen und sich auszubreiten. Vor allem kurzfristige Schwächungen unserer Abwehrkräfte kommen relativ häufig vor und werden wesentlich durch unseren Lebenswandel hervorgerufen. Ungesunde Ernährung, wenig Bewegung an der frischen Luft, Schlafmangel, übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, durchgehender Stress oder manchmal auch Störungen im Hormonhaushalt, können für die Schwächung unserer Abwehrkräfte verantwortlich sein. Grundsätzlich nimmt die Abwehrkraft im hohen Alter ab. Auch Kinder sind für Erkältungen und grippale Infekte etwas anfälliger, da sich ihr Immunsystem und die Bildung der Abwehrkräfte noch im Training befindet.

Ständig erkältet oder krank zu sein bedeutet aber nicht immer, dass unser Immunsystem schwächelt. Gelangt es zum ersten Mal in Kontakt mit einem bestimmten Erreger, bildet unser Körper nach der überstandenen Infektion normalerweise Antikörper als Schutz. Allerdings gibt es viele Erkältungsviren, die gerne ihre

Erkennungsmerkmale ändern und unseren Körper immer wieder herausfordern. Die Infektion wird zwar häufig ausgebrems, ist aber nicht jedem Ansturm gewachsen. In manchen Fällen trägt die Betroffenen jedoch auch die eigene Wahrnehmung. Ständig wiederkehrende Erkältungssymptome sind nicht immer einer neuen Ansteckung zuzuschreiben, sondern deuten manchmal auch darauf hin, dass die alte Infektion noch nicht gut auskuriert wurde.

Grundsätzlich werden in der Erkältungssaison bestimmten Maßnahmen zum Selbst- und Fremdschutz empfohlen, die auch schon in Corona-Zeiten nützlich waren:

- Hygienemaßnahmen: häufiges und gründliches Händewaschen
- Masken nutzen: zum Selbst- und Fremdschutz (vor allem bei Erkältungssymptomen)
- Husten- und Nies-Etikette einhalten: in die Armbeuge niesen und husten
- Erreger reduzieren: regelmäßiges Lüften in Innenräumen

TIPPS ZUR STÄRKUNG DER ABWEHRKRÄFTE UND DES IMMUNSYSTEMS

Tatsächlich kann man selbst einiges dazu beitragen, um ein starkes Immunsystem und eine gesunde Lebensweise zu fördern, um Infekte besser bekämpfen zu können.

Bewegung: Egal ob anspruchsvollere Outdoor-Sportarten oder ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft - regelmäßige Bewegung regt unser Immunsystem und ist zudem gut für unsere Darmaktivität,

die einen wichtigen Part in unserer körpereigenen Abwehr einnimmt.

Gesunde und ausgewogene Ernährung: Empfohlen wird eine möglichst abwechslungsreiche Ernährung, die aus viel Obst und Gemüse besteht. Je frischer und vielfältiger, desto besser.

Ausreichend Schlaf: Fehlt unserem Immunsystem Schlaf, können sich Krankheitserreger im Körper leichter vermehren. Ideal sind zwischen sieben und acht Stunden Schlaf pro Nacht.

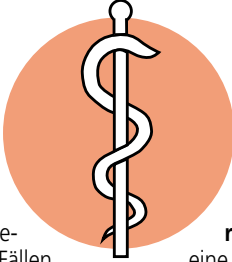
Befeuchtung der Schleimhäute: Um unsere Schleimhäute vor dem Austrocknen zu schützen, sollte man in der kalten Jahreszeit die Raumluft gut befeuchten und viel trinken.

Stressreduktion: Zu viel Stress, der lange Zeit anhält, ist für unseren Körper ungesund. Dabei entsteht das Hormon Cortisol, das unser Immunsystem schwächt. Zeit für soziale Aktivitäten mit Freunden und Familie einplanen oder sich mal einen Wellness-Tag gönnen, kann helfen, den Stress zu reduzieren und gesund zu bleiben.

Rauchen und Alkohol vermeiden: Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum schwächen die körpereigene Abwehr.

In der Regel ist bei leichten Erkältungen eine ärztliche Behandlung nicht unbedingt notwendig. Sollten Infekte aber nicht abklingen oder wiederholt auftreten, kann es hilfreich sein, ärztlichen Rat hinzuzuziehen, um andere Erkrankungen auszuschließen..

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Pollen fliegen immer früher

Erste Haselpollen lösen allergische Atemwegserkrankungen aus.

Der Klimawandel mit steigenden Temperaturen verursacht hierzulande eine immer früher eintretende Pflanzenentwicklung und sorgt für einen immer früher eintretenden Start der Pollensaison. So sind bereits jetzt erste Haselpollen in der Luft, die allergische Atemwegserkrankungen auslösen können. „Für Allergiker beginnt nun wieder eine harte Zeit. Hasel, Erle, Pappel, Weide und Ulme werden schon jetzt an windigen Tagen in teils großen Mengen durch die Luft getragen und machen vielen Allergikern zu schaffen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Sie leiden unter Niesattacken, Schnupfen, tränenden und roten Augen bis hin zu Atembeschwerden.

Fachleute des Deutschen Polleninformationsdienstes (PID) warnen, dass sich der Klimawandel auch auf den Start des Pollenfluges auswirke. Dieser beginnt jedes Jahr früher und hat bereits jetzt begonnen. So zeigen Experten des Robert-Koch-Instituts (RKI) am Beispiel von Hasel auf, dass sich der Beginn der Blüte seit 1951 um etwa einen Monat verfrüht hat. Es ist davon auszugehen, dass durch den fortschreitenden Klimawandel eine weitere Verfrühung der Pollensaison bei gleichzeitigem Anstieg der Allergiker-Zahlen zu erwarten ist. „Eine Pollenallergie sollte rechtzeitig behandelt werden. Andernfalls kann es zu einem sogenannten ‚Etagenwechsel‘ kommen, bei dem sich ein Asthma entwickelt

oder weitere Allergien hinzukommen“, rät Wunsch. Es gibt verschiedene Allergietests. Am häufigsten wird der Prick-Test verwendet. Dabei kann der Facharzt (Allergologe) mehrere Allergenextrakte auf beziehungsweise in die Haut bringen. Tritt eine Reaktion auf, kann dies ein Hinweis auf eine Allergie sein. Die Therapie gliedert sich in Allergenkarrenz, medikamentöse Therapie und spezifische Immuntherapie.

OP- ODER FFP2-MASKEN KÖNNEN POLLEN ZURÜCKHALTEN

Nach Informationen des Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAB) kann das Tragen von Mund-Nasenschutzmasken während der Pollenzeit einen guten zusätzlichen Schutz bieten, um den Pollenkontakt zu minimieren. Kopftücher oder Schirmkappen zum Schutz der Haare und dicht abschließende Sonnenbrillen bieten einen weiteren zusätzlichen Schutz. Für einen beschwerdefreien Schlaf sollten abends die Haare gewaschen werden.

☛ **Die aktuellen Pollenflugdaten können auch beim Deutschen Wetterdienst (DWD) unter www.dwd.de/pollenflug oder unter www.wetteronline.de abgerufen werden. Pollenflug-Apps bieten die Möglichkeit für eine individuelle Vorhersage für bestimmten Allergene am jeweiligen Aufenthaltsort.**



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.



19,90 € für 6 Wochen + 10 € Rossmann-Gutschein

Mehr Wissen kostet weniger als ein Deutschlandticket.





Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0451 / 1441800 oder online bestellen unter www.LN-abo/informiert25

Lübecker Nachrichten





Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

89695/3

☒ **Ja, ich möchte das Sechs-Wochen-Abo der LN bestellen!**

Die Lieferung soll beginnen am: (spätestens am 13.05.2025)

☐ **LN Digital** (E-Paper mit vollem Zugriff auf LN+) für 19,90 Euro

☐ **LN** (Print mit E-Paper, ohne Zugriff auf LN+) für 34,90 Euro

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum Telefon

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang etc.)

Nach der sechsten Woche läuft das Abonnement weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Ich zahle dann den aktuellen Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit 44,90 Euro für LN Digital oder 65,90 Euro für LN. Wenn ich nach sechs Wochen nicht weiterlesen möchte, genügt eine kurze Info bis spätestens 14 Tage vor Ende des Aktionszeitraums. Ich erhalte den **10-€-Rossmann-Gutschein** nach Eingang meiner Zahlung. Das Angebot gilt nur, wenn in den letzten drei Monaten kein Abo im Haushalt bestanden hat. Der Verlag behält sich die Ablehnung von Abos in Einzelfällen vor.

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden.

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug

Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Lübecker Nachrichten GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung (Aufpreis: 1,50 Euro).

D, E IBAN

Bankinstitut

Kundeninformationen

☐ Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der LN per E-Mail und Telefon erhalten.

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die LN kann ich jederzeit telefonisch (0451/1441800), schriftlich (Lübecker Nachrichten GmbH, Herrenholz 12, 23556 Lübeck) oder per E-Mail (leserservice@LN-luebeck.de) widersprechen.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten: www.madsack.de/dsgvo-info
Lübecker Nachrichten GmbH, Amtsgericht Lübeck HRB 269

Datum Unterschrift